

# 江苏省人民医院与亭湖区人民医院

# 签署医联体合作协议

□辛文 记者 朱大力

为加快“健康在亭湖”品牌建设,引进优质医疗资源,2月7日上午,亭湖区人民医院与江苏省人民医院在南京签署医联体合作协议。江苏省人民医院副院长殷咏梅,亭湖区人民医院院长邵玉梅及相关负责同志出席。

殷咏梅在致辞中表示,省人民医院作为省内卫生事业建设的排头兵,正积极推进对外合作改革创新,以合作共赢的可持续发展理念,不断丰富内涵、扩容增效、提升影响,推动优势人才、技术和管理下沉,提高当地医疗卫生服务效能,提升地区群众就医幸福感和获得感。

邵玉梅表示,此次签约必将为亭湖卫生事业发展注入新的动能,为亭湖人民健康带来新的福音。期望双方以优势互补、相互促进的方式,加快打造“联体又连心”的医疗联合体,为亭湖提升整体医疗服务水平、均衡优质医疗资源提供有力支撑。

本次签约活动将开启亭湖区医疗卫生事业发展新篇章,依托省人民医院优质专科资源辐射带动,促进技术支持联动和协同服务整合,带动该区医疗服务发展,为亭湖区卫生事业的高质量发展作出积极贡献。



亭湖区疾控中心

## 开展防控和预防接种安全专项督查

为进一步统筹做好全区冬春季传染病疫情防控及疫苗接种工作,及时消除安全隐患,近日,亭湖区疾控中心组织开展辖区内各接种门诊、养老机构专项督查指导。

春节期间正处于呼吸道传染病高发时期,随着人员流动和聚集性活动增多,感染和传播疾病的风险增加,尤其是老年人等自身免疫力较弱

的群体,易发生感染和重症。检查组对辖区内燕舞养老院、华生康复医院等养老机构开展专题检查指导,要求各机构强化场所主体责任,认真落实人员健康监测、个人防护、环境通风消毒、出入管理、防疫物资保障等防控措施。

组织人员通过查看现场和视频监控,对全区各预防接种门诊进行安

全检查,要求各接种机构合理安排假期开诊计划和人员值守,规范有序开展接种服务,保障接种安全。

区疾控中心始终坚持“人民至上、生命至上”,做到思想上高度重视、制度上严密有效、落实上扎实细致,不断筑牢疫情防控和接种安全双防线,保障辖区人民群众的身体健康。  
薛基伟

## 如何有效缓解强迫症?

市民吴女士打来电话:我孩子虽然才上小学,但是强迫症却非常严重,请问有什么比较好的方法能治疗或者缓解的吗?

**市第四人民医院医务科主任、主任医师周爱华:**强迫症是一种心理疾病,患有这种疾病的人,在生活中苛求完美,不会放松自己。其实强迫症并不可怕,只要在日常生活中适当调整,就能在生活中做好自己,那么如何改掉强迫症?

**学会放松:**过于紧张会让事情变得更糟糕,大脑进入强迫思维的死循环,尽量轻松地看待自己容易产生强迫的领域。运动是最好的身体放松法,全身心投入到运动中去,让整个身体活跃起来。

**自我催眠:**自我催眠是一种简单易行又安全的心理自救方式,不妨尝试一下,即便你不是晚睡强迫症,这种自我催眠也能帮助你戒除一些坏习惯。它会帮助你催生自我控制能力,但是不能操之过急,需要时间慢慢巩固效果。

**发送指令:**自己默念的指令必须清晰准确,如:我今晚要在11点睡觉,绝对不拖延。”要注意的是,指令需要发送21次,因为在心理学范畴,这个次数是最有效的记录频度。自我指令一定要积极和诚恳,不要好高骛远,也不要抱着游戏的心态。

**培养自己的幽默感:**如果一件事你可以嘲笑它,就再不会为它所困。强迫症患者尤其需要多看些笑话来松弛自己的神经,多感受这世界的意外和有趣,不是一切尽在控制中才是好事。保持愉快的心情,会让你的人生更加幸福。

**试着接受不完美:**对于不触及原则的细节问题,让自己更随意一些。可以有意识地锻炼自己在细节方面的宽容度,比如在根本不可能收拾房间的环境里待几天。要知道,不够干净,有些凌乱,并不会毁掉你的人生。

**主动出击对抗:**将注意力从强迫症症状上转移开,即使是几分钟

也行。首先选择某些特定的行为来取代强迫性不睡,例如喝一杯热牛奶,洗一个热水澡,点一些助眠的香薰,任何能帮助你睡觉的事情都可以。当大脑再次提醒你说,现在不能睡时,不要陷入习惯性的思考,必须告诉自己:“我的强迫症又犯了,我必须做其他的事。”你可以决定“不要”对强迫思考做出反应,你要做自己的主人,不要做强迫症的奴隶。

**多跟别人交流自己的病状:**不要把强迫症当成阴暗的秘密一个人默默承担。经常有人把强迫症放在心里,不断折磨自己,因为他以为患有心理疾病是件难以见人的事情。强迫症患者强烈的自尊心让他们封闭了对外交流的通道,那么心中的秘密会膨胀、发霉,得不到释放。

联办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报报业集团  
协办:盐城市疾病预防控制中心  
**健康教育**

## “节后综合征”怎么破?

节后综合征又叫做假期综合征,是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉厌倦,提不起精神,上班和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。那么如何尽快消除这种“节后综合征”呢?

**杂粮粥有助肠胃恢复  
深色蔬菜营养多**

大量油腻食物和碳水化合物,在短时间内堆积,给肠胃造成沉重负担,加上饮酒,很容易造成肠胃不适,引起反胃、烧心等症状。每天喝点杂粮粥有助于受损肠胃的恢复,但也不能只吃素食,如果吃得过于清淡,会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。

《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称《膳食指南》)建议,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。要注意增加深颜色蔬菜的比例,与浅色蔬菜相比,深颜色蔬菜含有更丰富的B族维生素和矿物质。

**坚持日常身体活动  
每天6000步**

除了饮食调整,节后还要逐渐恢复运动,因为运动对增强消化系统功能有好处。可以在下班后进行自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球等,使疲劳的身体得到积极休息,更有活力地开展节后工作。根据《膳食指南》,要坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。

**早睡早起  
节后开始工作要循序渐进**

熬夜刷手机、通宵娱乐是很多人长假生活的“常态”,生物钟被打乱。节后又很难快速适应,白天醒不了,晚上睡不着。

尽量午后不要喝茶和咖啡,以毒攻毒只会“中毒”更深;每晚最好用热水泡脚,按摩脚心足趾,促进血液循环,缓解疲劳状态。睡前少看手机电脑,促进褪黑素分泌,以便快速进入睡眠。

**说健康**  
④ 盐阜大众报云工作室

[微信公众平台]

**一过节就“失控”  
几招助你稳定血压**



请扫码阅读

特约刊登:市第四人民医院  
**心灵健康驿站**