

下肢动脉病变严重可能要截肢保命

南华附二医院举办糖尿病外周动脉疾病沙龙会,研讨防治策略

市第二人民医院儿少心理专家走进 船山实验小学开展健康讲座 做情绪的小主人 掌管“快乐的钥匙”

■本报记者 刘臻 通讯员 唐翠



陈卉(右一)与孩子们互动

为了提升小学生的心理素质,帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节,3月20日下午,市第二人民医院儿少心理专家陈卉来到船山实验小学开展健康讲座。此次讲座主题为“做情绪的小主人”,近200名学生参加了此次活动。

陈卉用轻松幽默的话语营造了一个愉悦的氛围。她首先是通过描述小童同学生活中的一天,带领大家正确地认识情绪,其中穿插了“助手示范表情包”“你来比划我来猜”等小游戏,调动了全场同学的积极性。

陈卉用轻松幽默的话语营造了一个愉悦的氛围。她首先是通过描述小童同学生活中的一天,带领大家正确地认识情绪,其中穿插了“助手示范表情包”“你来比划我来猜”等小游戏,调动了全场同学的积极性。接着用小故事、举例和理论模型等方式介绍了情绪是如何产生的,使同学们认识到要纠正错误想法来调节不良情绪。然后着重强调了情绪的处理技巧,采用“智囊团”互动形式,让同学们开动脑筋出谋划策。互动环节结合小学生的年龄特点,由助手上演了一部“杰瑞的冷静天空”情景剧,孩子们在欢声笑语中更进一步地了解了积极暂停法、情绪表达、掌管“快乐的钥匙”和放松法等情绪处理技巧。

活动尾声,陈卉安排同学们体验音乐放松治疗,帮助大家缓解生活和学业的压力,使小学生能处于一个良好的学习状态中。据悉,市第二人民医院先后配置儿童青少年心理评估和测量系统,在市率先建立和推广以药物治疗、文体训练、工娱治疗、康复训练、健全人格培养为核心的综合治疗模式和“治疗—康复—预防”为一体的连续式服务机制。主要服务对象为18岁以下儿童、青少年。服务范围包括儿童青少年情感障碍、情绪障碍、孤独症、抽动障碍、强迫症、进食障碍、儿童青少年危机干预多动症的辅导与家庭教育。

什么是情绪?

情绪是人的大脑对外界事物与我们需要之间关系的反映。陈卉举例道,课间休息,同学找小章做游戏,小章开心极了;考试的时候,同学找小章做游戏,小章很烦,这都是情绪的表现。

我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说。虽然类别很多,但一般认为有四种基本情绪,即快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

情绪对于身心的影响

那么不良的情绪是否会对身心健康产生影响?曾有医学心理学家用狗做过一个有关嫉妒情绪实验:把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里,让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头,笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下,产生了神经症性的病态反应。

芬兰 Aalto 大学的研究人员对来自芬兰、瑞典和台湾的 700 名志愿者进行了“情绪对身体变化影响实验”,他们将人体在不同情绪下各个部位的温度用热成像图展示出来,结果显示:当人愤怒时,人体上半身的温度形成鲜明对比,上半身体温明显升高,表示人体已做好战斗准备;恐惧,胸腔温度升高,与愤怒不同的是,四肢温度很低,也就是我们常常感受到的四肢冰凉;厌恶,咽喉部温度最高,大概跟我们常说的恶心得吐有异曲同工之妙;幸福,全身洋溢着代表温暖的红黄色,与我们感到快乐时全身温暖的感觉不谋而合,所谓的红光满面了;悲伤,四肢温度显示为代表寒冷的蓝色,只有胸腔一小部分温度高点,也会出现四肢冰凉的感觉;惊奇,头部和胸腔温度稍高;中立,几乎全身呈黑色,没有明显体温波动,也就是说情绪稳定;焦虑,胸腔温度特别高,看来焦虑、呕心沥血之类的表述还是有



专家们共同研讨防治策略

据介绍,导致下肢血管病变的危险因素包括糖尿病、高龄、高血压、冠心病、血脂异常等。如果合并上述多种危险因素,应高度警惕下肢血管病变,对这类患者就要进行超声、核磁等检查。

>>> 相关链接 如何预防下肢动脉病变

下肢动脉硬化闭塞症对人体危害很大,及时治疗很必要,但如何预防该病的发生则更重要。生活中我们要首先预防动脉硬化。

(1) 劳逸结合与精神调节。避免精神紧张、烦恼焦虑,生活要有规律,学会经常用脑,又要避免用脑过度。

(2) 合理饮食预防动脉粥样硬化。饮食要限制脂肪摄入量,少食肥肉、猪油、奶油或其他动物油。可多吃一些含不饱和脂肪酸较多的鱼类、植物油、豆制品等。另外,少吃甜食,多吃新鲜蔬菜和水果。摄入适量的盐(5克/天),不吸烟、少饮酒或不饮酒等,这些都有利于预防动脉粥样硬化的发生。

(3) 体力活动。积极参加体育锻炼,可帮助改善血液循环,增强体质,并防止肥胖。

植物、血脂等,减少危险因素;三是戒烟,因为吸烟是导致下肢血管病变发生、发展的重要诱因;四是提高预防的警惕性,定期到医院作检查,有问题时要及早治疗。

据介绍,导致下肢血管病变的危险因素包括糖尿病、高龄、高血压、冠心病、血脂异常等。如果合并上述多种危险因素,应高度警惕下肢血管病变,对这类患者就要进行超声、核磁等检查。

据介绍,导致下肢血管病变的危险因素包括糖尿病、高龄、高血压、冠心病、血脂异常等。如果合并上述多种危险因素,应高度警惕下肢血管病变,对这类患者就要进行超声、核磁等检查。

据介绍,导致下肢血管病变的危险因素包括糖尿病、高龄、高血压、冠心病、血脂异常等。如果合并上述多种危险因素,应高度警惕下肢血管病变,对这类患者就要进行超声、核磁等检查。

市中医院召开党风廉政建设工作会议暨创建全国文明城市、国家卫生城市、“衡阳群众”品牌工作会议,要求全院干部职工做到——

高标准高效率高质量高站位推动工作

本报讯(记者 刘臻 通讯员 田蕾)3月27日,市中医院召开了2019年党风廉政建设工作会议暨创建全国文明城市、国家卫生城市、“衡阳群众”品牌工作会议。会议总结了2018年医院党风廉政建设工作,安排部署了2019年党风廉政建设工作任务;全面部署了创建全国文明城市、国家卫生城市、“衡阳群众”品牌工作;传达学习了全国两会精神。

为进一步做好衡阳创建全国文明城市、创建国家卫生城市工作和创建“衡阳群众”品牌,会议要求,全院干部职工要高标准做好创建全国文明城市工作、高效率推进创建国家卫生城市工作、高质量展示“衡阳群众”品牌、高站位打好扫黑除恶攻坚战。



医院各支部、各科室负责人向院党委递交了党风廉政建设工作责任状

让爱在血液中流动

杨 栋

穿过街角,看见学校的大门,听见人群交流的声音,我放慢了脚步。不过吸引我注意的不是我已经生活了一年的学校,而是停在学校大门口附近的一辆献血车。

车子停在学校大门侧边的小门入口处,来往的学生大多要从这里通行。然而,不知从何时起,一条长队从车后一直延伸到街角的尽头,没有人觉得这条队伍很碍事,即便是平时在门口摆摊的大叔们也是早早地推开小车,给队伍让道。

这是一条无偿献血的队伍,这是在为生命让道。

我向前走了一步,犹豫了片刻,又退了一步,便是感觉头脑一阵恍惚。作为班上的团支书,我时常要关注社会上正确导向的报道,给同学们传递社会的正能量,而献血的相关政策与事例我也了解过不少——无偿献血是指为拯救他人生命,志愿将自身

的血液无私奉献给社会公益事业,而献血者不向采血单位和献血者单位领取任何报酬的行为。

前一刻,我深知无偿献血是我的责任,但是下一刻,我又从内心深处感受到了恐惧,所以我犹豫了。恍然间,我还记得一次做手术之前,医生要求抽取一定的血液来作测验。至今我都记得很清楚有五根抽血管,随着一阵刺痛从手肘上钻入,我的血液就徐徐流入那一个个针筒,我仿佛看到其中翻涌的热浪。一股眩晕从脑海中炸裂,我瘫倒在妈妈的腿上,眼泪从眼角滑落,全身上下无力到抬起一根手指头都感觉十分费力。

过了很久,我才慢慢感受到了温度,不过脸色依旧惨白。及时补充了一瓶葡萄糖,才稍微有了好转。从那以后,我对鲜血就有这种源自心底的恐惧,一看到鲜血在我眼前滴流,我就仿佛会被那暗红吞噬,以至于无法

看见、听见和正常的呼吸。这种恐惧,在今天变成了自私,所以我退了一步。

后来我回到寝室,靠着窗台在想今天的事情。忽然一阵夜风吹来,秋夜微凉,让人脑海一阵清爽,不经意间口中便吟诵曹丕的《燕歌行》:“秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜,群雁辞归鹤南翔……”

恍然间,我似乎听见了悠悠的清歌,来自彼岸,来自他方。我整个人都放松了下来,好像在月光下,靠在爷爷的背上,听他讲着老长沙的故事……

“爷爷……”眼角闪烁晶莹的微光,不觉已经潸然泪下,爷爷走在一个月夜。我再也听不到他讲的故事,只能依托于月光,追思着他是否已经住在月球上。四季的更替,生命的轮回都在不停的变化,在宇宙与生命的伟大面前,我显得无比的渺小——在

这博大面前,我的恐惧又算得了什么呢?

顿时,心中豁然开朗,我献血是在拯救生命,或许能够让一个家庭保持美满,让这个社会充满爱,一滴血在无数人奉献下成就了生命的伟大。第二天,我早早来到学校的门口,此时献血的人还不多,不过工作人员早就已经准备就绪了,我有一些紧张,不过没有犹豫,在车内最终还是卷起了衣袖。

下车后,队伍已经排起来了。我路过献血车侧旁的时候,看见一个我的室友居然在那里看着这条队伍,我走上前拍了拍他的肩膀,说道:“看什么?去排队吧。”

