

# 市一院为青少年开出疫后恢复“心理处方”

**本报讯** (融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 冯晓楠) 随着疫情的逐步稳定,民众应对心理压力问题受到广泛关注。其中,青少年儿童更面临停课不开学、复课复学的双重挑战,他们又该如何应对?为此,市第一人民医院特成立由资深心理专家谭红梅、杨志霞组成的医疗救助服务“青年帮帮团”,为疫情期间青少年儿童停课不开学及复课复学期间的健康问题开出“心理处方”。



**“宅”着会对青少年儿童有什么影响?**  
生活作息不规律带来的身心疲惫。熬夜、睡懒觉、饮食不规律、久坐不动、过度使用电子产品等会导致植物神经系统功能紊乱,产生眼睛酸痛、头疼耳鸣、食欲不振等症状。

被迫“宅”家的压抑烦躁。假期的延长意味着不能和同学、朋友结伴游玩,一个人在家里的时间会变得漫长乏味,青少年儿童的各种需求被压抑,心情会郁闷不舒。自制能力欠缺,进行网络上课学习,很难达到预期学习效果。

对疫情及复课复学的焦虑担心。这个年龄段的青少年儿童已经能够自主获取外

部信息,对疫情有一定的了解。部分青少年儿童对每天变化的数据可能会想到疫情对生活的威胁,对生命的威胁,担心家人和朋友的安全,这些会使他们产生焦虑和不安的情绪。同时,假期的延长和无法确定的开学时间,让他们担心开学后是否要承担更大的学习补课压力。

**如何更好地陪伴“宅”家期间的青少年儿童?**

合理安排生活作息,维持稳定秩序感。

注意合理安排生活作息,保持正常的饮食、睡眠等作息规律,外在生活的规律性会带来内在心理的有序感,使身体得到充分休息,避免因身体疲劳而导致心理疲惫。适度使用电子产品,减少沉迷其中的可能。合理安排学习,避免后期因学习内容堆积而增加完成学习任务的难度。

坚持运动与兴趣活动,维持愉悦情绪。做些自己喜欢的事情,培养一些新的兴趣爱好。适当做些室内运动能帮助大脑改善

新陈代谢,平衡大脑皮层的兴奋和抑制,有助于消除被压抑的精力,稳定情绪。

保持同伴联系,减少孤单情绪。虽然“宅”在家中不能出去与小伙伴们见面,但是通过微信、QQ,大家可以在线交流,保持适度的联系、分享“宅”家的生活、谈谈各自的感受,可以减少孤单情绪,找到群体归属感。

科学信息筛选,避免恐慌情绪。网络媒体时代,信息鱼龙混杂,有很多夸大不实消息,青少年儿童对信息甄别能力有限,容易引发情绪波动,这时父母、亲密照顾者要引导他们寻找专业科普资料,获得科学可靠信息,并加以解释。

两位专家提醒:青少年儿童正处于心理发展阶段,对自我、生命、世界的认知在不断发展中,受某些事件的影响,会触发对生命与死亡、存在意义的感知,合理引导探索思考,对后续自我发展及心理的健康成长,有重要的意义。希望大家共同关注疫情期间青少年儿童停课不开学及复课复学期间的心理健康,帮助他们缓解焦虑、平稳度过转折期。如有疑问,也可拨打该院心理咨询热线:0375—2321306。

## 血液太黏稠，睡眠有反应

张明宇

很多人拿到体检报告后,常会看到一条提示:血液黏稠度过高。血液黏稠在医学上称为高黏稠血症,临床发现,血液黏稠度高会增大发生急性心肌梗死、脑卒中等疾病的风险,所以高血压、高血脂患者以及吸烟或45岁以上的男性等高危人群,一定要引起重视。血液变“黏”并非无迹可寻,有时睡觉就可能给你发出警报。

腿抽筋。睡觉时腿容易抽筋,不一定是缺钙的表现,也可能提示血液黏稠。这是由于血液黏稠度升高,会阻碍正常的血液循环,影响局部血液供应。

胸闷。血液黏稠度升高时,心脏部位的血液供应受到阻碍,可能影响心脏功能。心脏功能降低时,人会感觉胸闷、乏力,睡觉时特别容易出现这类情况。

晨起头晕。血液黏稠度高,正常的血液循环受到阻碍,大脑局部需要的血液无法及时供应,晨起时,患者容易出现眩晕感,且多见于中老年人。这一症状可在进食早餐和饮水后缓解。

午饭和晚饭后犯困。吃完饭犯困,是由于消化食物让大量血液流入胃肠道,导致大脑血液减少所致。正常人也会有此症状,但血液黏稠或有脑动脉硬化的人,这种困倦发作相对频繁且难以缓解。

很多情况下,患者血液黏稠度变高时不会出现任何症状,即使发现上述症状,也不代表是特异性的改变。此时建议患者到正规医院检测,切勿自行诊断、用药。建议高危人群最好定期体检,进行血液流变学检查和血小板聚集试验等,检测相关指标。根据检查结果,采取对应措施,减少栓塞性疾病的发生。必要时,可在医生指导下寻找血液黏稠的原因,并服用药物,如阿司匹林等,同时生活上可从以下几个方面做出调整。

三餐清淡,粗细搭配。建议少吃肉类、动物内脏等脂肪含量较高的食物,而且要坚持每餐八分饱。

增强运动,促进代谢。运动不足会导致机体代谢能力下降,残留在体内的废物不能及时排出,会导致血液变得黏稠。建议大家加强运动,每周保证3至5次有氧运动,每次半小时到一个小时,有助血液循环和脂质代谢,增强血管韧性。中老年人可选择散步、慢跑、打太极拳等运动方式,年轻人可适当增加运动强度和频率。

多喝水,稀释血液。特别是晨起、空腹十几个小时,或在夏天出汗量大等缺水状态时,会引起血液浓缩,出现血液黏稠现象,及时补充水分可快速稀释血液。

来源:平顶山晚报



## 增强抵抗力 老年人如何管理好饮食

的日常膳食应满足以下8点要求:

- 1. 能量要充足**  
在保证充足能量供应的情况下,老年人尤其要注意每天进食高蛋白类食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等。
- 2. 食材要多样**  
在新冠肺炎疫情宅家期间更应重视全面均衡的膳食搭配,不偏食、荤素搭配。注重碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素、矿物质等营养元素的均衡补充。
- 3. 每天进食新鲜蔬果**  
做到餐餐有蔬菜、天天吃水果,特别是多进食富含膳食纤维的蔬果。要避免食物油腻、过甜、过咸,多吃粗纤维食物。不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新冠肺炎的说法。
- 4. 适量多喝水**  
每天喝水不少于1500ml。主动少量多次喝水,提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。
- 5. 饮食安全**  
一次烹饪要熟透,二次加热要熟透,提倡分餐和食用公筷、公勺。
- 6. 高龄、体弱老人能量补给要重视**

宜少食多餐,要在三餐基础上进行2至3次加餐,加餐可选用牛奶、酸奶、花生、核桃、鸡蛋、面包、水果等,不能满足需求的可推荐添加一些特殊配方的营养制剂,在三餐中间进行补充,尤其要重视维生素D、E等的补充。

**7. 老年食堂、养老机构老年人应采用分餐制就餐**  
最好使用一次性餐具或经过严格消毒的餐具,注重手卫生,并做好食品留验,保证食品安全。

**8. 要学习掌握个人防护措施**  
做好手卫生,做好洗漱、沐浴等。饭前饭后一定要洗手。

**警惕营养不良或过剩**  
楼慧玲介绍,近期由于宅在家的时间比较多,部分老人的饮食出现了两个极端的变化:一部分人没事干,看电视的时间比较多,边看电视边吃坚果等零食,不自觉摄入了过多能量。还有一部分人觉得在家活动量减少了,刻意少吃点,结果造成营养不良,这两种情况都需警惕。

**1. 营养(能量)不足**  
由于日常活动量减少,有些老年人会为了

控制体重而节食。然而,老年人能量摄入不足会导致自身肌肉和脂肪的消耗出现肌肉减少,有些错误的控制饮食方法会导致“减肌”不“减脂”,导致机体各项机能衰弱,尤其是免疫功能下降,增加病毒感染机会。因此在新冠疫情期间尤其要注重全面均衡的营养供给。

**2. 营养(能量)过剩**  
若过度饮食,容易增加心脑血管疾病风险,尤其是有高血压、糖尿病、冠心病等疾病患者。因此老年人尤其要做好自己的能量管理,以达到最佳的营养供给,确保机体功能健康。

**3. 消化功能下降**  
由于宅在家不活动,加上对疫情的恐慌情绪,会影响到老年人的食欲和消化功能,增加营养不良风险。在新冠肺炎疫情期间,要保持坦然的心态,进行自我情绪调节,接纳因疫情带来的生活方式改变,保证充足的睡眠。家人要及时疏导老年人的情绪,减轻其心理压力;尽量维持原有的生活规律作息,自己掌控生活节奏,出现消化不良情况时,可给予促进胃肠蠕动和助消化、通便等药物治疗和一些中药调理。

来源:平顶山晚报

## 购买口罩要看清这些细节 市场监管部门给出消费警示



近期受新型冠状病毒肺炎疫情影响,部分与疫情防控相关的商品如口罩等需求量大增。广大消费者怎样才能买到货真价实的口罩,同时还能切实维护好消费者权益,市场监管局给出了消费警示。

**正确选择口罩。**戴口罩是有效阻断病毒传播的方式之一,目前市场上的口罩主要分为医用防护类口罩、民用防护类口罩和工业(劳动)防护类口罩。医用防护类口罩包括:一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩。民用防护类口罩和工业(劳动)防护类口罩包括:颗粒物防护口罩(KN95/N95及以上)、棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩等。消费者最好选择具有预防病毒感染的医用口罩和颗粒物防护口罩。

谨防掉入消费陷阱。消费者应当到有经营资质的药店或取得《第二类医疗器械经营备案凭证》的单位购买医用防护类口罩。购买时要认准

执行标准(产品技术要求),仔细查看包装上的注册号、生产许可证号、厂名、厂址、联系电话、生产日期、有效期限等。要注意查看产品包装是否完好,产品表面有无破损、变形等问题。在微信群、朋友圈等网络平台购买非医用类口罩时,应注意查看产品的名称、生产日期、厂名、厂址、规格、型号、保质期、产品出厂合格证等信息。不要看到朋友圈或微信群里有人卖口罩就冲动购买,要了解产品源头、型号、类型,如要购买医用口罩等疫情防控物品,一定要查看经营者的资质。谨防掉入不法分子以网购口罩为幌子的消费陷阱,如果发生收款后被拉黑不发货等涉嫌犯罪情形的,要及时保留好卖家信息、网上聊天记录、产品图片等相关消费凭证并向公安机关报案,避免上当受骗。

同时,市场监管局还提醒广大消费者和社会各界加强监督,若发现有违法行为,请及时拨打12315热线进行投诉举报。

融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 吕世远

## 戴口罩第一条 手卫生最关键

- 公交出行最好错峰,携带消毒和防护用品
- 尽量避免接触公共物品或公共接触部位
- 选择空气流通位置,如允许可打开窗户

“公共交通工具感染风险,从低到高的顺序是共享单车、出租车、公交和地铁。”中国疾控中心消毒学首席专家张流波说,公共交通出行,戴口罩第一条,手卫生最关键。

“乘坐地铁、公交等公共交通工具,要自行健康检测,若出现新冠肺炎的可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难等症状,不要乘坐公共交通工具。”张流波说。

乘坐公共交通工具,最好错峰出行,同时携带好消毒和个人防护用品。在排队时,乘客之间要保持1米以上的距离。如果做不到,尽量避免面对面。不确定手清洁时,不要揉眼睛、鼻子,不要摸口罩外层。

张流波提醒,乘坐公共交通工具,尽量避免接触公共物品或公共接触部位。如果接触,最好全程佩戴口罩,一直到目的地再摘下来。摘掉手套马上去洗手,用含有酒精的手消毒剂、肥皂都可以,洗完手后用纸巾擦干。无需戴医用手套,只要是干燥且不露手指的手套就可以。如果没有戴手套,下车后又无法洗手,最好用手消毒剂进行手卫生。常用手消毒剂含醇,挥发快,杀菌效果好。如果有人在酒精过敏,也可使用无醇的手消毒剂。如果没有手消毒剂,用消毒湿巾擦一擦也可以。

在地铁站内使用公共卫生间,如果接触拉手,可用消毒纸巾擦拭。大小便后,要用洗手液或香皂洗手,用流动的水冲洗。

乘坐地铁或公交,最好选择空气流通的位置。公交车如果允许的话,可选择打开窗户。打喷嚏咳嗽时戴口罩或者用手肘遮挡自己的口鼻。还要主动记下自己的行程,万一出现不舒服,主动报告行程。

乘坐出租车,全程佩戴口罩,上车前可用消毒湿巾擦拭车门把手,避免用手接触车内物品,减少与司机交流,打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,或采用肘臂遮挡。在外界气温、行驶速度等条件允许的情况下,尽量关闭车内空调,开窗通风。下车后要用免洗手消毒剂洗手。

骑行共享单车,戴口罩,戴手套。如果没戴手套,可用消毒纸巾对手接触的车把等部位进行擦拭。骑行结束后,同样要做好手部卫生。

来源:人民日报

天气干燥,很多人会感到面部紧绷、口唇干燥,有些人甚至出现皮肤起皮、嘴唇干裂、流鼻血、心烦气躁等症状。中医认为,这多是津液缺失导致的。大家常有不解:津液缺失就是缺水吗?补津液是不是多喝水就行了?其实不然。

中医认为,津液是人体一切正常水液的总称,包括汗液、唾液、髓液等。《灵枢经·决气第三十》中记载:“腠理发泄,汗出溱溱,是谓津。”“谷入气满,淖泽注于骨,骨髓屈伸,泄泽补益髓髓,皮肤润泽是为液。”也就是说,津的流动性强,能渗入血脉和孔窍,滋润肌肤、温养肌肉;液的流动性小,灌注于骨节、脏腑等,其功效主要为濡养骨髓、脏腑。津和液虽有区别,却相互渗透、补充,所以常常并称。

津液遍布全身,日常饮食是津液的主要来源,帮助津液深入身体各处,要依靠多个脏腑联合作用,其中最为密切的是肺、脾、肾三脏。其中,肺主一身之气,人体津液运行全靠气推动,故有肺主水道之说;脾主运化,其功能是将胃中水谷精微上奉至心肺,进而输布至全身;肾为水脏,负责人体水液代谢。因此,当津液亏损,就需要多个脏腑共同调理,只喝水是远远不够的。

临床中,津液缺失的人群,常以滋阴法治疗。同时,调整生活方式,可以减少津液耗伤,也可预防津伤出现。

- 1. 不熬夜。**熬夜会严重影响人的正常生理代谢,容易导致人体津液气耗伤。
- 2. 畅情志。**焦虑、抑郁等长期较大的精神压力,容易导致脏腑气机郁结,郁而化热,耗伤人体津液。因此,调畅情志,用合适方式减轻压力、放松心情非常重要。
- 3. 适当运动。**长期伏案学习工作、缺乏运动,会导致气血运行缓慢,引起津液亏损。适当运动可加速气血运行,促进津液流通。
- 4. 规律饮食。**嗜食辛辣油腻等刺激性食物的人群,往往比饮食清淡的人群更容易出现津伤,这是由于辛辣油腻之物多为温燥之品,本身就易耗伤胃津液。经常性不规律饮食会加重脾胃负担,脾胃为人体气津液生化之源,脾胃受损可直接导致津液损伤。因此,平时应多喝温水,多吃新鲜蔬果,少吃辛辣刺激食物。

对于已经有津液损伤的人群,可服用以下食疗方调护。**1. 生地黄粥:**取生地黄汁20毫升、酸枣仁28克、大米50克;生地黄汁中加入酸枣仁,加入适量清水煮30分钟,再加入大米,米熟即可食用。**2. 萝卜百合粥:**取大萝卜5个、百合20克、大米50克;萝卜煮熟后榨汁,萝卜汁中加入百合、大米、适量清水,米熟即可食用。

来源:生命时报