

# 开展心灵“按摩” 把好情绪“方向盘”

## 仙岳医院“精小卫”来了·心理健康大讲堂助力公交司机“轻装上阵”

晨报记者 马丽 通讯员 陈鹭

公交驾驶员的身心健康,不仅关乎个人、家庭,更关乎着城市公共交通安全。为更好地帮助公交驾驶员树立心理保健意识,学会正确的自我心理调节,缓解工作和生活中的压力,昨日上午,由厦门市仙岳医院主办的“精小卫”来了·心理健康大讲堂走进厦门市道路交通安全宣传教育培训基地,为鹭城巴士集团的公交驾驶员开展心灵“按摩”,帮助大家掌控情绪“方向盘”,得到现场人士的一致好评。

### 特别定制 驾驶员直呼“讲到心里”

“谢谢在座的各位师傅为我们的出行保驾护航,你们辛苦了!”与以往开门见山的讲课形式不同,昨日上午,荣获全国“白求恩式好医生”称号的仙岳医院副主任医师郑一雄站上讲台,就先向在座的公交驾驶员致以敬意,感谢他们用真心服务擦亮“城市窗口”。

“公交驾驶员由于工作性质,



荣获全国“白求恩式好医生”称号的郑一雄副主任医师授课中。记者 马丽 摄

定期循环驾驶在同一条线路,加上久坐、饮食不规律等原因,易产生精神焦虑。而他们的心理状态关乎广大群众的人身安全,是不容忽视的问题。”郑一雄主任认为,普及心理健康知识、提升心理健康素养是提高全民心理健康水

平最根本、最有效的措施之一,更是心理专科医生的使命初心。为此,他为本次讲座特别定制了《驾驶员心理健康与调节方法》,主要涵盖心理健康知识、预防压力、调节心理小技巧等公交行业普遍关注的热点话题,通过不同社会案

件等思维角度分析,教会公交驾驶员们如何控制突发交通状况引起的侥幸、迁怒、赌气等不良情绪,如何处理人际交往、家庭关系等,从而提高工作效率和生活质量。

“案例丰富,讲的内容也说到我们心里,这个医生很好!”走出课堂的一位驾驶员颇有感触地表示,他所驾驶的公交车在早晚高峰时段往返一趟需要两个多小时,遇到路上堵车严重时,难免心情烦躁。“心情因理解而平静,道路因平静而宽阔。”郑医生总结的这句话很在理,他讲授的自我息怒技巧和换位思维处理压力方法,也将帮助我在今后工作中以最佳的工作状态为乘客服务,保障营运安全。”该驾驶员说。

### 党建引领 全力守护群众“心”健康

“不仅让大家勇于正视心理压力,也学到了如何用正确的方法进行压力疏导和缓解,感谢仙岳医院的专家为公交驾驶员定制心理讲座。”鹭城巴士集团党委副书记、总经理杨锦强表示,未来,

公司将继续关注驾驶员的身心健康,给予他们更多人文关怀,让广大市民“乘得舒心、坐得放心”。

据了解,厦门市仙岳医院“精小卫”党员志愿服务队自成立以来,定期深入社区、企业等地开展义诊、公益讲座、精神卫生知识宣教、心理健康快车、天使心“晴”服务、文明城市创建等志愿服务近百场、次,还结对帮扶24户有精神障碍、孤寡老人、肢体残疾、生活困难的家庭,其高质量“心”服务、“心”资源赢得了群众一致点赞。

“作为集医疗、教学、科研、预防保健于一体的三级甲等精神专科医院,组织并参与社会公益讲座志愿服务是医院义不容辞的责任和义务,也是医护人员实现自身社会价值的良好途径。”“精小卫”党员志愿服务队负责人表示,志愿服务队将持续以市民“心”需求为切入点,充分发挥医院精神专科优势资源和技术,为不同行业群众量身定制心理课程,在帮助市民筑起保护心理健康“铜墙铁壁”的同时,助力厦门建设高水平健康之城。

## 书包书桌有何讲究? 医生来支招

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 陈葶)正值开学季,不少家长都会给孩子添置学习用品。那么,书包、家用课桌的挑选有何讲究?市面上的护脊书包是“智商税”吗?近日,晨报记者采访了厦门市儿童医院小儿骨科主治医师王怀铿,请他为家长支支招。

“过重的、不合适的书包会对孩子的胸廓、脊柱发育产生一定的影响,容易造成驼背。”王怀铿介绍,在选购书包时,家长应该看是否符合6点要求:一是重量轻,书包自身的重量应在0.5kg-1kg,背负重量不大于儿童体重的10%;二是不宜过宽过长,书

包不应比孩子的身体更宽,书包底部不能低于腰部以下10cm;三是双肩包,因为单肩包会导致双侧腰背肌的发育不对称;四是配备反光材料,夜晚可对行车产生警示作用;五是书包背面及底部要有支撑功能,孩子背起来会感觉比普通书包轻,对其背部起到保护作用;六是无异味。“满足这六点的书包,就是适合孩子的好书包。”王怀铿说。

“至于所谓的‘护脊书包’,其实就是对书包的背负系统进行微调,在书包背面支撑功能上进行润色,然后对其商品化包装,进而提高售价;但目前市面上的书包

大都在背面和底部加了支撑功能,其实区别不大。”王怀铿表示。

除了书包,课桌椅也是学生必不可少的学习工具。什么样的课桌椅更适合小朋友在家学习呢?王怀铿介绍,挑选课桌椅时,要注意两个高度:一是书桌的高度要与孩子肘部高度相当,当孩子双手放在书桌上时,肘部与桌子的角度为90度;二是座椅高度应该让孩子坐下时双脚可以平放在地面或椅子踏板上,膝盖与地面呈90度。由于孩子身高在不断变化,家长们购买椅子时可选择坐高可调节的,这样就不用经常更换了。

## “泪点”太低 也可能是病

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 高莹)赵阿姨有“泪点低”的情况,而且“有一段时间”了,但她认为这是正常情况,“无须在意”。最近,赵阿姨发现,她流泪的同时还“流脓”了,吓得她赶紧挂了厦门医学院附属第二医院的专家号,看看自己是不是得了什么“怪病”。

医生通过检查发现,原来赵阿姨经常流泪的原因是她得了慢性泪囊炎。耳鼻喉科主任高凯与眼科副主任医师张玮合作为赵阿姨行鼻腔泪囊吻合手术,术后赵阿姨双眼流泪脓液症状

得到有效缓解。

医生介绍,慢性泪囊炎是一种眼科病,是由于鼻泪管阻塞,细菌和泪液积聚在被阻塞的泪囊内,经常刺激泪囊壁黏膜而产生的慢性炎症,流泪、流脓是其突出症状表现。一些患者由于没有疼痛、皮肤红肿等不适,也不影响视力,就忽视了治疗。其实,大家对慢性泪囊炎不可等闲视之,因为它极易引起化脓性感染,甚至引发眼内炎、角膜溃疡等,严重者可能失明;如果发现自己“泪点低”,要警惕可能是疾病作祟,早发现、早治疗。

## 火锅啤酒 或致肛周脓肿

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)暑期来了,小陈应酬很多,天天熬夜喝酒、吃火锅。近日,小陈突然感觉自己肛门肿痛,尤其是走路时剧痛难忍,甚至出现怕冷、发烧等症状。

小陈赶紧求诊于厦门市中医院肛肠科。副主任医师张志谦给小陈做了仔细检查,显示其患上“马蹄形肛周脓肿”。此时,小陈感染情况已十分严重,医生怀疑为“会阴部坏死性筋膜炎”,马上安排了急诊手术,并在术后

予以抗感染等治疗,小陈才转危为安。目前,小陈恢复良好。

张志谦介绍,中医学认为,饮食辛辣、酗酒,湿热内生,下注肛门直肠,热毒聚聚,可导致肛周脓肿。一旦诊断为肛周脓肿,应及时切开引流,否则感染会扩大播散,部分患者可形成“坏死性筋膜炎”。坏死性筋膜炎发病急骤,进展快,全身中毒症状重,如不能及时处理,严重的可导致生命危险。大家要对此引起重视,早发现、早诊断、早治疗。

## 小朋友玩石子 结果进了鼻腔

### 医生提醒,家长要对独自玩耍的小朋友保持警惕

晨报讯(记者 马丽 通讯员 彭钦平)前不久的一天下午,三岁的小悦悦(化名)在自家客厅里独自玩耍,一会儿看看绘本,一会儿拼积木。很快,她又拿起茶几上的一粒小石子把玩起来,之后更把小石子往鼻腔里塞。随着塞进鼻腔的小石子抠不出来了,而且越来越往鼻腔深处去,小悦悦

终于害怕了,“哇”的一声大哭起来。家人听见哭声前来查看一番后,急忙将小悦悦送到前埔医院急诊外科求助。当班的急诊外科主治医师熊凯聚精会神、屏息静气,先后换了三把不同型号的镊子,好不容易才把小石子“拖出”了小悦悦的鼻腔。

熊凯介绍,临床中经常接诊

一些异物进入小朋友身体的病例,有的是吞进了肚子,有的是放进了耳朵,有的如小悦悦一样塞进了鼻腔。

因此,熊凯提醒,家长对单独玩耍的小朋友要有所关注,潜藏危险的物品一定不要让小朋友玩,以免危害孩子身体的事情发生。