

在军营共筑健康“心”力量

厦门市仙岳医院“‘精小卫’来了·心理健康大讲堂”走进驻厦海军部队

晨报记者 黄晶晶
通讯员 陈达捷 游卓越

八月的骄阳热辣滚烫。近日,由厦门市仙岳医院主办、海西晨报社承办的“‘精小卫’来了·心理健康大讲堂”走进驻厦海军某部队,为在紧张军事训练中挥洒汗水、锤炼意志的官兵们带来一丝“心理清凉”。仙岳医院中西医结合精神科副主任医师谢彬以《阳光心态与压力调节》为题,为官兵们带来了一场别开生面的心理健康讲座。

内容贴合需求 为官兵提供心理支持

“对于刚刚踏入军营的年轻士兵而言,从熟悉的家庭、校园环境过渡到高度纪律化、高强度的军事生活环境,无疑是一场深刻的挑战与蜕变……”谢彬医生以共情的方式与现场官兵迅速拉近心灵的距离,她结合海军官兵在执行任务时面临的复杂环境、高强度工作压力以及长期海上生活可能带来的心理挑战等职业特性和心理需求点,以其平易近人的



谢彬医生为官兵们带来了一场别开生面的心理健康讲座。实习生 肖昊 摄

授课风格和深入浅出的讲解方式,将复杂的心理学理论转化为官兵们易于理解和接受的理念,娓娓道来。

谢彬医生一边分享着自己到临夏州支医时候遇到的心境变化,共情到官兵们在日常训练、执行任务可能产生的心理压力,引导大家正视情绪与压力的存在,理解其产生根源,分享科学的自我调节方法,力求为官兵们提供

最直接、最实用的心理支持。“情绪与压力并非洪水猛兽,正确认识并有效管理它们,就不可怕。”谢彬说道。

传授解压方法 帮助调节压力与情绪

面对压力和情绪,我们能做些什么?谢彬医生对此给出了有效建议:首先,要认识并接纳自身情绪,勇于表达而非压抑,通过放

松训练、建立健康生活方式等手段,缓解压力反应,保持身心平衡与和谐;其次,要学会有效的沟通技巧,争取他人的理解和支持,构建良好人际关系、寻求外部理解共鸣;最后,在遇到难以自行解决的心理问题时,应当及时寻求医院专业帮助,军民共建,营造一个健康、和谐的心理环境。

“适度的压力是成长催化剂,但过度压力则会对身心健康造成

损害,因此必须学会管理压力,使之保持在可控范围内。”谢彬医生说。在理论授课的同时,她还带领官兵们进行了放松训练,让大家“沉浸式”体验如何通过呼吸练习和身体放松来减轻压力、平复情绪。

伴随着和缓的音乐,此次“‘精小卫’来了·心理健康大讲堂”圆满结束。讲座得到了部队官兵的一致好评。他们纷纷表示,心理健康讲座不仅帮助他们学会了识别和处理简单的心理问题,还增强了心理素质和抗压能力,为提升部队凝聚力和战斗力提供了坚实的心理保障。

相关链接

厦门市仙岳医院“精小卫”志愿服务队自成立以来,定期深入社区、企业、高校等开展义诊、公益讲座、精神卫生知识宣教、文明创建等志愿服务,以高质量的“心”服务、“心”资源赢得了市民群众的一致点赞。

孩子爱揉眼 警惕长“倒睫”

晨报讯(记者 马丽 通讯员 梁尘)孩子如果常常揉眼睛、说眼睛疼,或者说眼睛进东西了,但又找不到异物,只见眼睛发红、流泪,如果常有上述表现,那么您要警惕了,孩子很可能得了一种儿童常见病——先天性睑内翻,也就是俗称的“倒睫”。暑假期间,厦门大学附属厦门眼科中心就接诊了多例“倒睫”患儿,所幸家长们都及时送医求诊,没有发展到引发角膜炎、角膜溃疡等程度。

“顾名思义,倒睫就是睫毛倒向生长,向眼球方向生长。临床上,该病多发于老年人,通常

是因为年纪大了眼皮松弛发生老年性睑内翻。另一类便是先天性睑内翻,这是由于儿童先天因素导致的眼部发育异常,或因鼻梁根部发育欠饱满造成下睑内翻。还有人则是因为外伤导致的疤痕性睑内翻。”厦门眼科中心泪道、眼眶病及眼整形科副主任医师邓坤明说,倒睫患者常常会有眼睛发红、流泪、怕光,以及强烈的异物感,严重的睫毛倒伏在眼球上刺激角膜,引发角膜炎、视力下降等。随着孩子年龄增长,儿童的鼻梁根部也随之发育,部分宝宝的倒睫会自愈,没有自愈的孩子就需要治疗。

把倒长的睫毛拔掉或者剪掉,可以吗?邓坤明表示,如果是轻度睑内翻,仅有数根睫毛倒伏在角膜上,可用拔除的方法。不过,拔掉的睫毛还是会再长出来,所以最好到专业的医院做“倒睫电解术”的治疗,彻底斩草除根,让倒睫不再复发。

有些家长会担心孩子还很小,不适合手术。邓坤明根据多年临床经验表示,其实不必太担心。当前的手术技术十分成熟,切莫等倒睫损伤到孩子视力了,甚至出现角膜溃疡了才来治疗,不仅治疗期更长,也增加了治疗难度,不利于孩子的正常发育。

厦门设立首个 社区脑健康中心试点

晨报讯(记者 周莉 通讯员 林艺璇)为提升中老年人健康生存质量,提供社区老年人优质的脑健康服务,8月24日,厦门首个社区脑健康中心示范建设项目在思明区厦港街道社区卫生服务中心启动。今年3月,由中国脑健康行动专家委员会发起的“脑健康中心建设试点项目”启动以来,全国首批12家试点陆续开展,厦门是全国第三个启动社区脑健康中心试点的城市。

记者现场看到,在厦港街道社区卫生服务中心一楼设有脑健康中心,来到在脑电筛查室,医护人员正在给老人家戴上脑电图帽,可以帮助更好地捕捉老人脑部的电信号,脑电图结果即可为医生筛查居民是否出现了早期的阿尔茨海默病提供参考。辖区65岁以上的老年人,或没有达到这个年龄,但确实出现了记忆力减退等情况的居民也可进行免费筛查。

辅助生殖医疗 9月起纳入厦门医保

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 夏一保)记者从厦门市医疗保障局了解到,9月1日起,厦门市将“取卵术”等一系列治疗性辅助生殖类医疗服务价格项目纳入医保报销范畴。目前,我市获批可开展辅助生殖技术的医保定点医疗机构共3家,分别是厦门大学附属第一医院、厦门市妇幼保健院、中国人民解放军陆军第七十三集团军医院。

市医保局相关负责人表示,此次辅助生殖技术纳入医保支付范围,将更好地满足育龄人群生育的需求,减少经济负担。

我市统一执行福建省制定的价格项目规范,整合设立“取卵术”等12个辅助生殖类医疗服务价格项目并定价,其中“取卵术”“胚胎培养”“胚胎移植”等8项治疗性辅助生殖类医疗服务价格项目纳入医保支付范围。

《心血管运动医学指南》发布

厦门医生参与编写,旨在提升公众心血管健康水平

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 刘云芳)近日,由中国医药卫生文化协会与北京杰凯心血管健康基金会共同举办的全国首届心血管运动医学会议(SCC)在厦门召开,会上发布了我国首部《心血管运动医学指南》(简称指南)。该指南结合最新研究和临床经验,涵盖心血管健康评

估、个性化运动处方、运动风险管理等内容,旨在提高中国人群的科学运动普及率,提升公众心血管健康水平,降低疾病风险,推动心血管运动医学的发展。厦门专家也参与了该指南的撰写。

参与了指南编写的厦门大学附属心血管病医院心内五科主任戴翠莲表示,心血管疾病患

者进行以有氧运动为基础的心脏康复,需进行系统评估,包括既往病史、服药情况、体格检查、心肺运动能力等。常进行高强度运动的市民,要重视对心脏的专科体检,最好定期进行心血管健康检查,评估自己的心血管状况,避免因剧烈运动诱发心脏隐患,最大限度降低猝死风险。