



学生复课，心理和身体也要“复位”

一场突如其来的疫情让这个假期格外长，春暖花开，开学伊始。随着我市疫情逐渐稳定，广大高等院校、中小学师生正陆续返校。在重视学生返校后安全防护工作的同时，学生的心理自我调节也很重要。因为情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抵抗病毒的强有力屏障，也是尽快适应校园生活，提升学习效率的保障。那么如何稳定情绪，做好个人心理调适？记者采访了市康复医院的心理专家，为学子快速适应良好的校园生活提供帮助。

慢慢正常化。上学前一两周，参照正常上学来管理日常起居，以适应重回日常生活的要求。在临近复课时，建议学生提前把校服洗干净，准备好学习用品，通过有仪式感的举动，改善自己的精神状态。同时，身体力行将计划付诸行动。复学前，给自己做一个计划。比如，可以有效地列出每天行程，固定时间做好固定的事情，按原先的生活节奏安排好生活。固定的节奏会让情绪变得稳定，稳定的活动内容也会减少不必要的注意力分配。除学习外，可以增加运动、家务等活动，让孩子们获得稳定感和控制感，把对疫情的关注转移到自己身上，从而慢慢地回到适合学习的一个氛围中。



资料图片

调整作息给身体一个缓冲期

近日，在市康复医院心理门诊，记者见到有不少家长带着孩子前来咨询，称他们的孩子居家已久，可能已经适应比较懒散的生活方式，开学后，很担心孩子出现心理问题，不知道该怎么办？该院张医生说，目前这是广大师生、家长最关心的问题。他建议，有条件的学校提供一个平台，有效整合学生健康档案，通过建立“一人一档”校园健康档案，实现精准防范。

同时，复学前，学生一定要提前调整好作息，给自己一个缓冲期，就像给自己的身体在运动前做个“热身动作”，让生活

做好防护保持适度卫生习惯

张医生提醒学子，要准备好口罩，免洗消毒液等用于上学期间病毒防护用品，做好每日清洁。尽量选择步行、骑行，乘坐公共交通工具应尽量与其他人保持距离，做好自身防护，保护自己就是保护大家。

保持距离不是心理疏远。平时学习期间，尽量保持1米以上距离交流，减少身体接触不是拉开心理距离，是为了你我的安全。放学后，要适当做些有规律的运动，增强体质提高免疫力，听听舒缓愉悦身心的音乐，做做冥想练习，放松心情。此外，早睡早起，多喝水，勤洗手，多吃蔬菜水果，保持饮食规律。说好话，做好事，想快乐的念头，保

持好心态，做一个正能量的人。

家长应积极关注子女心理动向

张医生对家长方也提出了建议，家长自身应当注意调节好自己的情绪状态，合理作息，规律工作，形成积极、正能量的家庭氛围，避免传递消极负能量信息给子女。可开展一些亲子活动，增加彼此感情，例如一起锻炼、散步、做家务等，既锻炼了身体，又可达到调节心理的作用。如

果是子女在外地读大学，也可通过定期视频通话的形式互报平安等。采取这些方式不仅能够有效增强亲子之间的感情，还能够缓解亲子返校后的紧张、焦虑。

同时，家长还应当加强与学校的联系与沟通，及时了解学生在校动态，配合老师完成各项工作，如果发现子女在心理方面存在一些反常现象，应及时反馈给老师，进行心理辅导与干预。

本报记者 李弈萱

奇家岭社区卫生服务中心

健康扶贫“不打烊”

本报讯(记者 王金河 通讯员 杨锦涛)“我腿脚不方便，去街上很困难，这种贴心上门服务解决了我的难题！”近日，郭镇乡仓田村的李焕感感激地说。李焕感今年67岁，患有高血压、脑梗塞后遗症多年，行动非常不便，每次都是奇家岭社区卫生服务中心家庭医生上门服务。

为期4天的健康扶贫体检在仓田大队部展开，奇家岭街道社区卫生服务中心健康扶贫体检组人员在仓田大队部给建档立卡贫困户进行健康体检和疫情防控工作。详细了解他们近期的身体状况、用药情况，针对不同个体进行服药指导，向他们宣传新冠肺炎的防控知识。近期，该中心党支部还通过“疫情防控”“健康扶贫”“公共卫生”三管齐下的方式，将仓田村各个扶贫小组的贫困户小范围集中起来进行扶贫政策解读、健康体检以及防疫、糖尿病、高血压等健康宣教。

3月初以来，奇家岭街道社区卫生服务中心已陆续恢复对贫困户人员的健康扶贫工作，并通过电话分时段预约体检人员，统一在仓田大队部为扶贫人员进行健康体检。通过此次健康体检，共体检建档立卡健康扶贫人员和老年人115人，提高了群众的知晓度，使群众得到了更加优质的公共卫生及医疗服务，切实体会到了健康扶贫工作带来的好处。

甘当战“疫”后方的“勤务员”

——记三眼桥社区卫生服务中心冯玉霞

新冠肺炎疫情特殊时期，三眼桥社区卫生服务中心冯玉霞作为中心副主任，主动承担了收集上报新冠肺炎疫情动态信息的工作。为了能够准确地将辖区内涉鄂人员、密接人数与医学观察人数等疫情信息上报，她常常在电脑前一坐就是好几个小时，盯着电脑屏幕的视线不敢轻易挪开，其他同事笑言：“冯主任，你目前最痴迷的对象非电脑莫属吧”。

为了最大程度保证信息采集的质量和报送时效性，冯玉霞积极对接办事处、各居委会，将名单反复确认，一遍遍进行数据筛选、录入、核对、除重。三眼桥辖区作为岳阳楼区居家观察人数最多的区域，巨大的工作量，数据的精密度，让准点下班的意愿成了奢望，尽管如此，她仍能坚持“零”差错。每当她终于结束一天的工作，抬眼已是近凌晨。回到家，亲吻下熟睡的女儿，愧疚之情不禁涌上心头。

记得第一次接到紧急摸排任务是上午11点，科室的年轻护士没经验，有些害怕。冯玉霞得知以后，放下手头正在整理的上报资料，主动挺身而出。面对被居家隔离居民的紧张情绪与恐慌心理，她耐心对他们进行解释、劝慰和指导，居民心中的不安顿时在她的宽慰下放松了许多。好不容易把当天需要监测的对象摸排完，拖着疲惫的身体赶回单位已经是晚上十点多，错过午饭的她晚饭更是没着落，埋头囫圇扒拉几口方便面又一头扎进了她的“数据库”中。

由于摸排任务重，人员安排不过来，冯玉霞更是主动请缨，承担起夜间紧急入户健康检测工作，及时对夜间自查有发热、咳嗽或胸闷症状的居民进行查体及健康宣教。有次临下班时她接到辖区老人的求助，自觉发热不适，求助医护人员上门查体。疫情就是命令，冯玉霞二话不说，做好必要的防护措施后，在交通停运的情况下终于找到了居

民居地，在三次测体的结果下显示并未发热，安抚了老人的情绪后才放下心来。有时候，入户摸排的工作并不都是顺利的，偶尔会面对一些居家观察对象以侵犯隐私和怕被感染为由，质问、谩骂医护人员，甚至拒绝上门，就算再委屈，她亦毫不退缩。作为一名平凡的医务工作者，冯玉霞用自己的实际行动奋力守护着辖区居民的生命安全，传递爱和温暖，为居民筑牢一道道防疫屏障。

“妈妈，我想你了，你什么时候才能放假陪我啊？”面对年幼女儿的问询，她竟无言以对。此时，她已经连续工作了一个多月，从没请过一次假，更未缺一班岗。她的心里只有一个信念“疫情不退，我不退”。在这场没有硝烟的战役中，她用实际行动展现了“巾帼不让须眉”的情怀与担当，和岳阳楼区各条战线的同志们一起，坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。

本报记者 李弈萱 通讯员 赵梦纯

野菜虽鲜 谨防中毒

本报讯(记者 王金河)春暖花开，各种野菜长势旺盛，不少市民踏青、郊游时喜欢把野菜摘回家食用。近日，市一医院急诊科主任易峰提醒市民：近期收治了几起食用野菜后中毒的患者，大家采摘野菜请慎重，谨防食用后中毒。

野菜大多含有丰富的膳食纤维、蛋白质、维生素，比如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。也有野菜与有毒植物很相像，容易误采误食中毒，严重的危及生命。

易峰提醒市民，对不熟悉的野菜，公众不

要采摘，避免误食有毒野菜；避开污染保生态，在采摘熟悉的野菜时，切忌在环境可能污染区域采摘，如化工厂、垃圾填埋场、污水沟、公路等周边区域。采摘时要注意保护生态，不要过度采摘同一区域的野菜；有些野菜有根，采摘时不要连根拔起，让其以后还能继续生长。如需购买野菜，应到正规超市或菜市场选购新鲜野菜，并保留购物凭证。不要在路边摊贩或流动摊位购买。为避免储存不当变质，野菜最好现买现吃，不要长时间存放。部分野菜有微毒，需经过



浸泡、焯水等去毒处理，在炒熟煮(蒸)透后才可食用。

捐血抗疫 为爱逆行

乙亥年末，庚子年春，一场突如其来的新冠肺炎疫情从武汉向全国蔓延。受疫情和春节假期等因素影响，街头行人寥寥无几，采供血形势更是空前严峻。病毒无情，人间有爱！众多爱心团体、市民在看到岳阳血库告急，还需要向武汉提供血液援助的消息后，都纷纷号召全体干部职工或自发联系市中心血站，从四面八方赶赴各献血车点捐血抗疫，为爱逆行！

2020年1月-3月爱心捐血光荣榜(排名不分先后)

华容县1066人 湘阴县672人
平江县619人 岳阳县515人
临湘市309人 汨罗市227人
岳阳楼区215人 云溪区226人
君山区108人
岳阳经济技术开发区 43人

华能湖南岳阳发电有限责任公司
岳阳市财政局
岳阳市广播电视台
岳阳市烟草局
岳阳市气象局
岳阳日报社

岳阳市工业和信息化局
岳阳市国家安全局
岳阳市城市管理和行政执法局
岳阳市地方海事局
岳阳农业综合检验检测中心
岳阳长炼医院 岳阳爱康医院

岳阳恒康医院
岳阳中学
岳阳市五中学
岳阳市十八中学
岳阳云梦中学
岳阳市公路桥梁基建总公司

吉祥人寿保险股份有限公司岳阳中心支公司
岳阳市青苹果幼儿园

岳阳市红十字会
岳阳市人民政府献血办公室
2020年4月3日

