

做好心理调适 收心迎新学期

专家提醒,学生可从情绪管理和时间管理两方面着手

文/佛山市新闻传媒中心记者
梁炜健 通讯员甘柳莹

8月进入下旬,暑假即将结束,学生们又将迎来新学期。专家提醒,在暑假的最后阶段,即将返校的学生要注意做好心理调适,避免开学后出现情绪波动。



制图 罗灿

● 培养正面思维 优化时间管理

南方医科大学顺德医院临床心理科副主任医师麦思资介绍,学生们要为新学期做好心理调适,可从情绪管理和时间管理两方面着手,开学前一周、开学首月,都可以通过不同的方法进行心理调适。

开学前一周,学生在情绪管理方面可多培养正面思维,通过积极的自我对话,用乐观的态度看待新学期的挑战与机遇。麦思资说,可用温柔、鼓励的语言肯定自己的价值,如“你做得很好,我一直在你身边支持你”。开学前,学生可能会有一些焦虑或不安的情绪,这是正常的,如果察觉自己对开学有消极情绪,可通过写日

● 学会释放压力 开展积极社交

尽管做好了各种准备,但长假期结束,新学期到来,学生难免会遇到各种情绪问题或心理波动。麦思资建议,学生在日常生活中要学会释放压力,通过不同的方式及时调整心理状态。

麦思资说,对于压力释放,学生可每周安排至少两次体育锻炼,如跑步、打球等,作为固定的压力释放方式,并保持对兴趣爱好的投入,如阅读、绘画、音乐等,作为

记、绘画、运动等方式,释放内心的压力和不安情绪。

时间管理方面,如果学生在假期里养成了晚睡晚起的习惯,那么在开学前的一两周就需要开始逐步调整,每天比前一天提前15~30分钟上床睡觉,并相应提前起床时间。此外,识别并列出具体的紧急且重要任务,优先完成。

麦思资提醒,开学首月,学生首先要学会识别自己的情绪变化,每天留出一些时间反思自己的情绪状态,记录下自己在不同情境下的情绪反应,能帮助自己逐渐理解情绪背后的深层原因。还可运用深呼吸、冥想、运动等方法,调节自

己的情绪状态,保持平静和理智,

参与自己喜欢的活动或培养新的兴趣爱好。这些都能成为情绪调节的有效途径。面对学习或社交压力时,学生要采取积极的应对策略,如制定解决方案、寻求支持等。

时间管理方面,开学首月,学生可根据实践经验,进一步优化时间管理策略,如引入“二八法则”来分配时间,将大部分时间投入到那些能够带来最大收益和回报的关键任务上,把较少的时间用于那些相对次要和低效的事务,从而达到事半功倍的效果。还应设定固定的时间段进行放松和娱乐,避免长时间连续学习导致的疲劳。

己的情绪状态,保持平静和理智,参与自己喜欢的活动或培养新的兴趣爱好。这些都能成为情绪调节的有效途径。面对学习或社交压力时,学生要采取积极的应对策略,如制定解决方案、寻求支持等。

时间管理方面,开学首月,学生可根据实践经验,进一步优化时间管理策略,如引入“二八法则”来分配时间,将大部分时间投入到那些能够带来最大收益和回报的关键任务上,把较少的时间用于那些相对次要和低效的事务,从而达到事半功倍的效果。还应设定固定的时间段进行放松和娱乐,避免长时间连续学习导致的疲劳。

上互动,共同期待开学后的相聚。开学首月内,年级新生可主动参与班级迎新活动,与同学建立初步联系,随后通过与同学进行更深入的交流,分享自己的兴趣、爱好、学习心得和生活趣事,并了解他人的背景和兴趣,寻找共同点,增进了解。年级新生还可尝试加入至少一个校园社团或兴趣小组,拓宽社交圈子,参与团队项目或合作任务,培养团队协作精神,增强人际关系的稳固性。

市一医院肺结节专科举办庆祝中国医师节暨肺康复八段锦发布会 融合中西医疗理念 助患者更快更好康复

8月19日,佛山市第一人民医院(以下简称“市一医院”)肺结节专科举办第七届中国医师节庆祝活动,同时发布了创新的肺康复八段锦项目,旨在融合中西医疗理念,为患者提供更全面、更科学的康复方案。

活动现场,市一医院专科顾问谭家驹老院长、医务科副科长黄锦洲,肺结节专科主任杨胜利、护理部主任向霞、八段锦教练陈广强师傅及肺结节专科的医护人员齐聚一堂,共同见证这一重要时刻。

谭家驹首先向辛勤工作在一线的医师们致以节日的问候和崇高的敬意,对肺结节专科近年来取得的成绩给予了肯定,祝愿科室发展得越来越好。他指出,随着医疗技术的不断进步,肺结节的诊断和治疗水平有了显著提高,但康复环节同样不容忽视。为此,科室团队经过深入研究和实践,结合中医传

统养生功法八段锦,创新推出了肺康复八段锦项目。

杨胜利详细介绍了科室的发展历程和最新的诊疗技术,并表示科室非常关注患者的术后康复,在与心理科合作创新引进术后心理团体干预的举措后,如今再创新推行肺康复八段锦,将协助患者更快、更好康复。

陈广强介绍,肺康复八段锦是一种将中医经络学说与现代康复理念相结合的运动疗法。通过特定的动作和呼吸方式,能够有效地调节呼吸功能,增强心肺耐力,改善身体的柔韧性和平衡能力,对于肺结节患者术后康复以及提高生活质量具有重要意义。

陈广强现场带领医护人员演示,为大家展示了肺康复八段锦的规范动作。医护人员亲身体验后纷纷表示,这套动作打开了胸腔及腹腔,呼吸更顺畅,感觉身心舒畅,



市一医院肺结节专科举办庆祝中国医师节暨肺康复八段锦发布会。

(医院供图)

对指导患者康复十分有益。

杨胜利表示,此次活动的举办,不仅展示了肺结节专科在医疗技术和康复理念方面的创新成果,也体现了医院对医师队伍的关爱与支持,以及对患者健康的高度关注。未来,肺结节专科将继续秉

承“崇尚中西合力,彰显科学精神”的宗旨,为广大患者提供更优质、更贴心的医疗服务。(文/朱敏)

栏目支持:



佛中医在伽师成功开展复杂脊柱手术 柔性帮扶把先进技术留在当地造福群众

为支持新疆医疗事业发展,佛山市中医院于今年5月派出脊柱骨科(骨一科)主任医师梁亮科到新疆伽师,开展为期三个月的柔性帮扶活动,帮助伽师县人民医院提升脊柱骨科医疗服务水平和技术能力。

援疆期间,梁亮科在伽师县人民医院骨三科担任主任,不但把医术留在了当地,也把“技术佛中医,人文佛中医,大爱佛中医”的人文精神带到当地。他通过临床带教、实操指导、系列讲座等培训方式,向该院医务人员传授了先进的脊柱外科医学理论和临床技能,有效提高了医务人员的专业水平和诊疗能力,使该院在处理复杂病例时更加得心应手。

49岁的阿艾某是梁亮科经治的其中一位患者,因反复腰痛3年,加重伴双下肢放射痛3月,致不能久行久站,严重影响生活工

作。阿艾某前往该院骨三科就诊后,梁亮科耐心安抚并详细询问病史,查体、阅片后诊断为:腰椎椎管狭窄;腰4/5/S1椎间盘突出伴神经根病;腰椎退行性关节炎;腰椎终板炎(腰4/5/S1)。这是一例复杂的脊柱病例,保守治疗无效,在当地手术治疗显得尤为棘手,但对于经验丰富且准备充足的梁亮科而言却是有把握的。

入院后,患者立即完善术前检查,梁亮科组织科室医护人员讨论并制定详细规范的治疗方案。经过耐心的手术方案讲解,患者同意接受手术。入院第三天,“经后路切开减压腰4/5/S1椎间盘突出术+椎间植骨融合(CAGE)术”如期实施。梁亮科还使用了从佛山带到新疆的脊柱骨科手术器械。最终,手术约2小时即快速顺利完成,同时还有效减少术中出血,整台手术无需输血。



梁亮科(右)在为患者进行手术。

术后患者下肢放射痛缓解,第三天腰腿痛基本缓解,在腰围保护下可下地行走活动,不能久站久行现象消失,术后1周出院。

类似的成功病例还有不少。梁亮科表示,除了自己带来的这些手术器械,还必须要把自己的专业技术留在

新疆,造福当地人民群众,这是自己肩负的重任,也是佛中医人的使命和担当。(文/图 佛中医宣)

栏目支持:



暑期已过大半,小心孩子用眼过度

眼科医生教你 守护孩子视力

暑期已过去一大半,不少孩子在假期里容易出现作息不规律,又缺少户外活动,再加上使用各种电子产品,不仅增加了近视的风险,还可能对整体健康造成影响。

佛山市妇幼保健院眼科主任余建洪指出,暑假日照时间长,是“目”浴阳光、防控近视的有利时机。但由于暑期天气炎热,儿童青少年容易出现户外活动不足、长时间室内近距离用眼、生活作息不规律等情况,容易发生近视或近视程度加深的情况。因此,孩子进行线上学习时,需控制时间,选择较大屏幕的电子产品,并尽量远距离观看,优先选择顺序依次为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。

余建洪说,学龄儿童、青少年娱乐性使用电子产品时间不宜超过1小时,每半小时休息10分钟。小学生线上学习时间每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟。

一般情况下,新生儿的眼球为远视状态,这种生理性远视称为远视储备。这种生理性远视会随着生长发育逐渐降低。但是随着电子产品的普及,许多小朋友过早、过多地近距离用眼,过早消耗远视储备,则会过早出现近视的问题。为此,建议每天进行2小时以上的有阳光的户外活动,控制电子产品使用时间,减轻孩子课外学习负担,不要盲目参加课外培训。同时,家长应培养孩子养成良好的用眼习惯,监督并随时纠正孩子不良读写姿势,应保持“一尺、一拳、一寸”,读写连续用眼时间不宜超过30~40分钟。保障孩子睡眠时间,每天睡眠不少于10小时。均衡饮食,让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食物。

家长如发现孩子有歪头视物、频繁眨眼、挤眼、眯眼视物、眼睛干涩、畏光、眼痛、眼红等症状时,应及时带孩子到医院就诊;每3个月至6个月定期进行视力、屈光、眼轴等检查,建立屈光发育档案。(文/庞鑫)

栏目支持:



市二医院2024 优服医生团队评选结果出炉

优质医疗服务解决 群众急难愁盼问题

8月19日是第七届中国医师节。佛山市第二人民医院(以下简称“市二医院”)首次表彰了5个优服医生团队。该院相关负责人表示,奖项的设置旨在引导医务人员聚焦群众看病就医的急难愁盼问题,进一步改善患者就医感受,提升患者就医体验,让群众不仅看得上病、看得好病,还要看病更舒心。

市二医院2024 优服医生团队

●心脏中心电生理团队

团队由首批佛山名医、主任医师梁健球领衔,汇聚了包括团队核心成员副主任医师夏张青和副主任医师陈普文在内的多位专家。团队多项新技术新项目均为佛山市首例,助力市二医院在心律失常的诊治领域走在前列,为广大心律失常患者提供了最优质的医疗技术和服务。

●妇科团队

团队成员包括主任医师帅建刚、副主任医师贾瑞娟、主治医师陆锡洲三位优秀医师。

团队医师充分发挥自己的专业特长,能开展妇科领域众多复杂手术。他们还积极关注患者的心理健康,为需要的患者提供心理咨询和疏导服务,帮助他们走出困境重拾信心。

●泌尿外科团队

该团队在科主任林靖波的带领下,精准把握病情及手术指征,挽救了无数患者的生命。

由副主任医师陈清标、主治医师何泽喜、主治医师郑秋勇等组成的小组,着力提供有效和精准的泌尿系肿瘤综合治疗MDT。团队大力推行周六日门诊,满足了广大群众的就医需求,广泛宣传泌尿系统健康知识,提高市民健康素养。

●上消化道出血内镜团队

团队由科主任王丽萍领衔,由何远琴、马俊等多名资深内镜医师和护士组成。团队在传统内镜技术的基础上,不断引入和创新技术,如内镜下止血技术、内镜下静脉曲张套扎术、内镜下食管静脉曲张套扎术等,以提高救治效果。

团队同样注重对患者的人文关怀,团队中的每个成员都以高度的同理心和耐心对待每一位患者。

●超声医学科介入超声亚专业组

团队由主任医师蒋殿虎、副主任医师陈大卫、副主任医师毛美仪等组成。2011年,团队开展了第一台超声引导下的胸腔积液穿刺置管引流术,至今已顺利完成超过10000例各级各类介入超声诊疗操作,并协助临床科室成功实施超过200例消融手术。他们的成绩单上没有死亡病例,且严重并发症的发生率远低于行业平均水平。(文/黄晓晴)

栏目支持:

