

援疆工作随笔连载(一)

# 我来认识一下和田精神!

今年,有机会来和田县医院进行医疗业务帮扶,是我的荣幸!来之前,只知道和田出玉,不知和田还有什么能在我的脑海里泛起一丝想法!也许这是我的孤陋寡闻吧。

为期半年的时间不算长,因为医疗技术的帮扶成效需要日积月累,甚至还是一个人终生奉献才能成就的事!也不算短,就专业能力而言,俗话说“师傅领进门,修行靠个人”,半年的说道和领进门,要领也能理解透。当然,熟练还需个人的不懈努力才行。

半年帮扶很快就要过去了,该认识的人认识了;该做的事办得差不多了;该达到的目的自己也认为达到了!

一位同事,今天问我:“走之前,能谈点体会吗?最能让您对和田产生心动和留下深刻印象的是什么呢?”

旁边一位医生替我答:“是和和田玉吧?”,我摇了摇头!

另一位说:“胡杨,是和田的胡杨!肯定是!”我抿嘴一笑,未做回答。因为我想再听听大家的发言。

有说是和田人的美丽、善良和能歌善舞;有说是和田的葡萄、核桃以及满山遍野的牛和羊;还有的说是塔克拉玛干沙漠的望远所见的起伏沙山……

他们说的都对,但又有些欠缺什么!

我沉思着,透过丝丝的凉风,随风摇曳的

白杨树,我好像看到了当年进疆部队泛起的阵阵黄沙,旌旗蔽日,战士们干渴的嘴角,黄铜色般的肤色,忽地投影到了身旁的和田人身上,眼前那张憨厚的脸庞和一双双淳朴、无邪的眼神……

我远眺着,从战机划着白烟在湛蓝的天空飞驰,几朵白云在远处卷舒,我好像听到了屯垦的士兵挥舞锄头,扬沙飞舞的阵阵鸣响,虽为年轻,却已渐渐艰苦岁月的磨痕,忽地传递到了身旁的和田人身上,眼前那个略显疲倦的身躯,脸上却有着刚毅、坚韧的神情和……

我领悟着,眼前具有现代都市风貌要素的街道、高楼,霓虹灯闪烁,和田儿女的辛勤劳作,我好像感受到了当年和田代表库班大叔受到毛主席接见时的喜洋洋,忽地共鸣到了身旁的和田人身上,眼前的每个和田人无不彰显出顽强、不屈、奉献又不失乐观的品质……

这让我不得不去了解一下什么是胡杨精神?胡杨精神就是和田精神吗?

据说胡杨是荒漠地区特有的植物,极度耐旱,被誉为“沙漠英雄树”,它被人们赞美的原因在于胡杨的生命力中的“不屈精神”,余秋雨说胡杨是“一千年不死,一千年不倒,一千年不朽”。

它被赋予了不屈不挠,坚韧顽强,默默奉献,艰苦奋斗、自强不息、扎根边疆、甘于奉献的精神!这就是胡杨精神!和田城里的胡杨四处遍地,不仅给予了自然绚丽的风光添色,也代表了和田人

民、新疆民族,乃至中华民族的精神象征!这是共识!

和田人的奋斗精神,就是一部战斗的历史,就是一部维护国家独立自主的历史,就是一部勤劳奋进和建设的历史,就是一部克服任何艰难困苦,无私奉献的历史!可歌可泣的事迹可以书写成一部巨作!

这半年,我亲身经历的、感受的,从身边发生的每一件事,无不印证着和田人的胡杨精神!他们没有节假日,没有周六周日,没有白天和黑夜,失去了亲情,甚至失去了健康!无怨无悔,埋头苦干,毫不利己,扎根于和田的发展、建设和稳定!却丝毫没有发现退缩、讨价还价、郁闷不乐!这难道不是和田的胡杨精神吗?

正在成长的医生们,护士们精神抖擞、意气风发,不正是年轻的胡杨在沙漠里成长的写照吗?多名已经退休的医生,仍然不忘初心,使命永存,要把余热完全贡献给养育和田儿女千百年

的大地,这不是胡杨的精神,又是什么呢?

我所认识的和田精神,其实就是胡杨精神的再次诠释!

和田精神!胡杨精神!

作者:周小东,中共党员,主任医师,现为解放军第980医院(白求恩国际和平医院)精神卫生中心主任,于2019年7月至12月赴和田县人民医院进行医疗帮扶,圆满完成任务。

# 疫情就是命令

# 防控就是责任

# 河北精神卫生

2020年4月15日  
星期三  
农历庚子年三月廿三  
总第八十三期

全国优秀医院报刊

主办:河北省精神卫生中心 Http://www.hbs6yy.com E-mail:hbjswsb@163.com

## 应重视疫情后的公众心理创伤干预

河北省精神卫生中心 栗克清

这段时间,我们一直在关注新冠肺炎患者、病亡者和一线医务人员。却少有人关注患者、病亡者身边人,他们是否还安好?他们怎么样了?他们还能扛得下去吗?

我们都以为,大难不死,必有后福。可是真正经历大难后,亲历者等到的可能是严重的心理创伤,这就是创伤后应激障碍。所以,虽然在当前疫情得到了有效控制,但我们不能忽视其对公众造成的心理创伤。

创伤后应激障碍(PTSD)是指个体在经历强烈的精神创伤性事件,如自然灾害,各种公共突发事件,各种意外事故如矿难、交通事故、火灾,被强奸或被暴力侵袭,突然被剥夺自由或者亲人的突然丧失等后出现的一种严重精神疾病。

PTSD在普通人群中终身患病率高达4%,其中1/3以上终生不愈,1/2以上共病有物质滥用、抑郁、焦虑性障碍;自杀率是普通人群的6倍。临床表现经历创伤性事件的人群中,平均大约有8%的个体在数周后至6个月之内发生PTSD。因此,公共卫生体系、疫情防控体系、精神卫生防治体系和精神卫生工作者要注重疫情后公众的心理预警和干预,减少和降低疫情给公众带来的心理创伤。

创伤性事件又称为应激源,是PTSD发生的必备因素,对创伤性事件的评估相当重要。在评估创伤性事件时,以下4点值得注意:

第一,事件的确定。与PTSD有关的创伤性事件很多,但个体对事件强烈的负性感知、事件

的突发性质、超出个体的控制能力是决定事件是否具有创伤性的必备条件。同时,个体经历该事件后出现的再体验症状内容一定是与事件有关。

第二,要注意评估的时机。在创伤性事件发生后,过早或不恰当地深入探询创伤事件或患者的体验,可能会加重患者的痛苦。如果对创伤性事件的探询增加了患者的痛苦,并引发了生动和细致的创伤事件回忆,此时应该慎重或中止评估,可先收集与治疗有关的重要信息。因为在不恰当的时机进行深入探询可能会导致患者对治疗的回避,所以一般认为,对创伤性事件的评估应该在客观危险结束和主观恐惧缓解后实施。

第三,要注意对多个事件的评估。有些患者可能经历“屋漏偏逢连夜雨”的多个事件,这些事件可能都参与了疾病的发生。尤其是有些事件可能涉及患者的隐私或者自尊,患者会有意回避。而许多研究发现,治疗过程尤其是心理治疗过程如果不针对每一个参与疾病发生的创伤性事件做干预,往往难以取得治愈的效果。

第四,除了评估创伤性事件本身,要详细评估个体对事件的感知、态度与认识、反应程度等,因为心理创伤的强度不仅与创伤性事件自身的警告和干预,更取决于个体对事件的感受、认知评价以及应付方式等,这些因素都会影响疾病的发生和转归。

习近平总书记在疫情防控中曾作出“要加强心理疏导和心理干预,尤其是要加强对患者及其家属、病亡者家属等的心理疏导工作”的指示。

因此,疫情之后要组建由精神卫生和心理健康专业人员、社会工作者、专业志愿者等组成的服务队,为重点人群提供针对性的心理疏导、心理干预服务。

一是将新冠肺炎患者及家属、病亡者家属、特殊困难老年人等参与疫情防控医务人员、公安民警(辅警)和社区工作者等一线工作人员作为重点,持续开展心理疏导服务。二是要求有关部门根据不同类型特点和心理服务需求,提供有关关爱、社会支持、心理疏导等服务,并对不同人群心理健康状况及服务效果进行评估。三是必要时请精神科医师会诊或转介至精神卫生医疗机构就诊。

疫情后的及时干预决定着PTSD发病走势,建议要关注患者的心理健康状况,及时提供心理疏导服务。对于心理健康状况较差的患者,及时进行评估干预,必要时请精神科医师会诊。在患者出院时,将使用精神科药物干预患者的有关资料转交到隔离点或患者所在地区的基层医疗卫生机构,确保治疗的延续性。重点为焦虑抑郁、失眠、创伤后应激障碍等患者提供心理疏导和药物治疗。

现在,大规模灾难已近尾声,看见疫情之后的创伤,已成为当务之急。这是所有精神卫生工作者当前最应关注的问题。

(摘自2020年3月27日《健康报》)

## 天津出台加强精神卫生综合管理工作实施方案

【本报讯】近日,天津市人民政府办公厅印发了《天津市加强精神卫生综合管理工作实施方案》(以下简称《方案》),旨在贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神,坚持新时期卫生与健康工作方针,全方位、全周期维护和保障人民健康,强化政府领导,明确部门职责,完善精神卫生综合管理工作,为推进健康天津建设奠定坚实基础。

《方案》从完善精神卫生服务体系、健全社会心理服务体系、加强患者服务管理、减轻患者疾病负担和稳定精神卫生从业人员队伍等五方面提出阶段性工作目标,并明确了七个方面的重点任务:一是完善精神卫生三级机构体系建设。增加机构、床位及精神科医务人员数量。二是实施社会心理服务体系。在乡镇(街道)普遍设立心灵驿站,加强学校心理健康促进,健全机关、

企事业单位心理服务网络,做好重点人群心理疏导和干预,提升医疗机构心理健康服务能力,鼓励社会力量参与心理健康服务,广泛开展心理健康科普宣传。三是强化严重精神障碍患者管理和保障体系建设。完善基层精神卫生综合管理联动机制,做好严重精神障碍患者筛查,强化精神卫生医疗机构报病和基层医疗卫生机构建档登记,做好患者分类管理,加强精神障碍社区康复,落实监护人看护责任,依法做好精神障碍患者应急处置,完善医疗保障政策,做好患者救治救助,实行患者“一站式救助”。四是加强常见精神障碍患者识别管理体系建设。强化焦虑、抑郁等常见精神障碍管理,加强老年痴呆防治体系建设,加强孤独症筛查康复体系建设,做到孤独症儿童应筛尽筛、应治尽治、应救尽救。五是加强精神卫生人才队伍体系建设。扩大院校招生数量,落

实精神科医生自主招聘政策,开展非精神科医生转岗培训,开展心理服务队伍能力培训。六是落实精神卫生政策支持体系建设。保障精神卫生专科医院收入水平,落实精神科医护人员关爱制度。七是优化天津市精神卫生信息化建设。

为确保《方案》落地见效,还确定了两项保障措施:一是加强组织保障。各级政府建立完善政府主导和部门协调的精神卫生综合管理工作机制,加强辖区精神卫生和社会心理服务体系建设,推动精神卫生事业持续、健康、稳定发展。明确了各部门工作职责,强化各部门依法履职。二是加强监督评价。要求对辖区工作的进展、质量和成效进行评价。

(崔彦龙、王萌)

## 铭记历史缅怀英雄

### 张家口市沙岭子医院向市人民公墓移交抗美援朝27名伤残军人骨灰



4月1日的张家口市人民公墓“英烈园”里庄严肃穆,张家口市退役军人事务局和市沙岭子医院全体人员怀着对抗美援朝伤残军人崇高的敬意,举行了抗美援朝伤残军人骨灰移交仪式。在“烈士纪念日号角”音乐中,在五星红旗覆盖下,全体人员脱帽三鞠躬,对伤残军人表示最深切的缅怀,那一个深深的鞠躬,那一次次深情的仰望,都在表达对英烈的缅怀、对历史的敬畏。

有些人我们永远不能忘记,那就是为民族独立解放、为国家繁荣富强作出奉献和牺牲的英雄先烈。70年前,中国人民志愿军雄赳气昂昂,跨过鸭绿江,抗美援朝,与朝鲜人民一道浴血奋战,他们排山倒海、坚忍顽强、奋勇冲杀和不惧牺牲的精神,成为当年朝鲜半岛侵略者心目中“谜一样的东方精神”。也就是从1950年冬张家口沙岭子医院建院开始,陆陆续续接收了从抗美援朝前线移送回国的志愿军伤残人员380余名。这些伤残志愿军人,经过医院一段时间的精心治疗和悉心护理,伤势较轻的200多人先后康复出院,剩下的100多人,病情严重,生活不能自理,一时又找不到家,便长期留在了医院。到了

1962年,医院根据病历卡记载和本人提供的情况,组成了寻访组,奔赴全国各地进行寻亲,为这些抗美援朝伤残军人寻找家人,近80%以上的人实现了与家人团聚、回归故乡的梦想。尽管医院做出了很大努力,但仍有部分军人无法找到亲人,因此,医院就成了他们治疗、康复、生活、养老的地方,也可以说,这些伤残志愿军人伴随着市沙岭子医院一路走来,并见证了医院的发展和成长。

70年来,沙岭子医院几代人牢记党、政府和人民的重托,恪尽职守,发扬救死扶伤人道主义精神,几十年如一日,精心治疗,认真护理着这些伤残军人,使他们在医院走完了人生的最后旅程。医院在七十年代修建了简易的纪念馆,用来暂时存放陆续去世老兵的骨灰盒。除后来死者家属相继认领外,还有27个骨灰盒存放于此。经沙岭子医院多方呼吁和请示,张家口市委、市政府及有关部门高度重视,经慎重研究,决定2020年清明节前全部安葬于市人民公墓“英烈园”,丰碑常在,英魂不朽。

(张黎明)

## 《基本医疗卫生与健康促进法》内容摘要

第二十八条 国家发展精神卫生事业,建设完善精神卫生服务体系,维护和增进公民心理健康,预防、治疗精神障碍。

国家采取措施,加强心理健康服务体系和人才队伍建设,促进心理健康教育、心理评估、心理咨询与心理治疗服务的有效衔接,设立为公众提供公益服务的心理援助热线,加强未成年人、残疾人和老年人等重点人群心理健康服务。

第三十五条 基层医疗卫生机构主要提供预防、保健、健康教育、疾病管理,为居民建立健康档案,常见病、多发病的诊疗以及部分疾病的康复、护理,接收医院转诊患者,向医院转诊超出自身服务能力的患者等基本医疗卫生服务。

医院主要提供疾病诊治,特别是急危重症和疑难病症的诊疗,突发事件医疗处置和救援以及健康教育等医疗卫生服务,并开展医学教育、医疗卫生人员培训、医学科学研究和对基层医疗卫生机构的业务指导等工作。

专业公共卫生机构主要提供传染病、慢性非传染性疾病、职业病、地方病等疾病预防控制和健康教育、妇幼保健、精神卫生、院前急救、采供血、食品安全风险评估、出生缺陷防治等公共卫生服务。

第五十五条 国家建立健全符合医疗卫生行业特点的人事、薪酬、奖励制度,体现医疗卫生人员职业特点和技术劳动价值。

对从事传染病防治、放射医学和精神卫生工作以及其他在特殊岗位工作的医疗卫生人员,应当按照国家规定给予适当的津贴。津贴标准应当定期调整。



# 发挥专科特色，多点位服务战“疫”全局

石家庄市第八医院作为石家庄市精神卫生中心，在全民战“疫”的特殊时期，充分发挥精神、心理科专业优势，成立市级心理危机干预指导专家组和市、县两级心理救援医疗队，在传播科学心理防疫知识、分级干预、普及应对危机的健康心态以及筑牢心理防线等方面发挥了重要作用，为石家庄市疫情防控做出了应有的贡献。

为及时有效预防和减轻新冠肺炎疫情对民众造成的心理危害和创伤，医院第一时间成立了市级心理危机干预专家组，制定《新型冠状病毒感染肺炎心理危机干预工作预案》，指导心理科专业人员在疫情期间开展心理危机干预工作。组织编写了《新型冠状病毒感染的肺炎心理防护指南》，这一面向公众、通俗实用的科普读物，针对不同人群在治疗、

防控中出现的紧张与恐慌情绪提供心理疏导建议。此书为公益性质，电子版在新华客户端一周内破40万次阅读量，近日还被河北传媒集团评为2020一季度十大好书之一。开通石家庄市应对疫情心理援助热线0311-68052995，设立两个坐席，由专业心理咨询师24小时接听，免费向公众提供心理疏导服务，截至目前这条热线已累计接听400多人次，对石家庄市疫情防控发挥了重要作用。

近期，国内疫情态势明显好转，但国际形势依旧严峻，境外输入病例增多，为满足境外回国人员和境内外国人的心理援助需求，医院安排专人特别推出英语咨询服务，填补了省会空白。紧要关头，医院心理医师主动请缨、积极参战。健教科安俊芳主任等医生受邀来到石家庄市第五医院（市级救治

定点医院）等医院为患者进行心理疏导。援鄂医护人员返回后，在14天的隔离疗养期内，医院派出心理咨询师进行全天候一对一心理疏导服务，同时不定期派出心理专家到驻地开展有针对性的心理减压培训……

医院微信公众号上发表了《致全市人民的一封信》，受到市民的普遍欢迎。这封信还受到中央人民广播电台“中国之声”栏目的关注，与此同时心理专家多次做客电台、电视台进行心理访谈、讲座，录制22期专题节目，在心理抗“疫”的战线上，哪里有需要，哪里就有石家庄市八院心理医师的身影。

（王慕幼）

## 关心关爱一线人员 心理服务在行动

3月20日，秦皇岛市三批援鄂医疗队共41名医务人员圆满完成赴湖北支援抗“疫”任务，英雄全部平安凯旋，正在进行为期14天的隔离休养。

白衣战士不畏艰险，团结奋战，经过近两个月的不懈努力，实现了患者“零死亡”、医务人员“零感染”、治愈出院患者“零回头”目标，为秦皇岛市和家乡人民赢得了荣誉。市卫健委和秦皇岛市精神卫生中心非常关心英雄们心理状况，于3月21日选派秦皇岛市精神卫生中心心理援助应急队员吕家葆，利用网络微课的形式为我市援鄂医疗队全体队员进行了心理体检和心理调适辅导讲座。

整堂课围绕《援鄂医疗队员的自我心理关照》展开讲解，以援鄂医疗队员可能遇到的心理问题为主题，详细阐述了疫情下心理应激反应的自我觉察、心理压力评估的误区，通过“九人过桥实验”、“死囚实验”两个心理学实验阐述了心理调节对身心健康的重要作用，并教给队员们快速安顿身心的心理学和调节情绪的专业方法帮助队员们科学应对身心变化。讲座的最后，吕家葆医生专门为队员们准备了心理健康体检二维码和心理援助系列音频，供队员们及时识别自身的情绪状态，在休息时或者睡觉前聆听音频以达到放松身心、调节情绪的作用。

（吕家葆）



2020年的春天，突如其来的新冠肺炎疫情让开滦精神卫生中心领导班子倍感压力，开滦精神卫生中心作为唐山市唯一一家三级精神专科医院，既要确保几百名住院患者零感染，又要在这个精神疾病复发的高发季节使全市广大精神疾病患者得到有效救治。为此，领导班子果断决策，决定将心身病区作为观察病区，负责收治新入院患者！病区在第一时间迅速改建，火速成立，全体医护人员舍小家、为大家，加班加点，超时工作，克服各种困难，短短一个月的时间就收治了41名患者！

开滦精神卫生中心领导班子心系心身病区全体医护人员的身心健康，深知长时间、高强度、超负荷的工作会对人的身心健康产生不利的影响。因此除了提供全方位的后勤保障外，还决定对心身病区全体医护人员进行一次线上团体心理晤谈，以减轻工作压力，舒缓不良情绪，促进团队成员之间的沟通和交流。晤谈按照“平等、安全、信任、互助”原则，围绕“公开讨论内心感受，支持和安慰，资源动员”的工作目标展开，院领导首先对心身

病区医护人员表示敬意和问候，并请大家分别讲述在观察病区工作期间的所见、所闻、所做、所感，并从心理、生理、认知、行为方面描述对自己的影响。医护人员纷纷表达了自己一个月以来的思想变化、感受、乃至收获，大家相互支持、帮助、关心、鼓励，也倾诉了自己当前的压力和困扰，还对团队伙伴表示理解和感谢……心理专家给大家进行了专业回应和心理辅导，例如接纳和面对自己当前的情绪、将自己的工作和生活设置隔离带、尽量做到边界清晰、工作之余去做、回忆或想象一些自己感兴趣的事情、适当和家人及亲朋好友互动交流等等。两个小时的晤谈大家平等交流，畅所欲言，取得了良好的放松减压效果。

在全国人民抗击疫情的关键时期，开滦精神卫生中心的这次心理晤谈表面看或许不够那么专业，但它却有非同寻常的实际意义！它彰显着精神卫生工作者高度的责任感和使命感，它传递着“全国一家、全院一家”的支持和力量！我们坚信，疫情终将过去，精神卫生事业依旧会蓬勃发展！

（王馨）

## 抗击“疫”情，膳食“餐”战

新年伊始，新型冠状病毒感染的肺炎疫情来势汹汹，一场没有硝烟的抗“疫”持久战拉开序幕。突如其来的疫情，使医院膳食供应面临巨大挑战。所谓“兵马未动，粮草先行”，在院党委的领导下，河北省精神卫生中心膳食科提前谋划，在做好疫情防控工作的同时，克服了原材料短缺、陪护人员用餐数量激增等难题，并在实践中不断创新服务模式，增添食品品种，制定多种膳食标准，全力保障医院职工、患者及家属等餐品供应。

服务人员健康，才能保证服务对象健康。食堂来往人员多，人口密集，且膳食科工作人员多为外聘人员，活动范围广，一旦出现疫情，后果不堪设想。膳食科严格落实每日查体制度，确保科室内部工作人员绝对安全。

防范疫情，切断病毒传播途径是关键。科室加强环境卫生消毒，安排专门人员每餐前对就餐

厅、门扶手、取餐桌面、操作间等地进行全方位消毒，保证就餐环境安全。

服务一线，随“食”待命。膳食科加强与临床科室沟通，随时接受订餐任务，即使有患者夜间就诊入院，也保证其第二天吃上热腾腾的饭菜。我们还根据实际情况，设定不同标准家属餐，同时主动与大型商超合作，为陪床家属免费代购水果、乳制品、饮料等，满足住院患者及陪床家属个性化需求。

虽然不在临床一线，膳食供应人员依然为自己的工作感到骄傲。面对疫情期间繁重的送餐、送餐任务，他们不怕苦、不喊累，一脸骄傲地说“我们虽然不是医生护士，不能治病救人，但能为医护人员和患者服务好，这也算是为医院和疫情防控做贡献了。”

（史玉明）

## 聚焦心理疏导重点 守护群众心理健康

新冠肺炎疫情发生以来，面对疫情蔓延的严峻形势，张家口市沙岭子医院领导高度重视，充分发挥专业优势，积极开展新冠肺炎疫情应急心理干预工作，并将此项工作纳入医院疫情防控整体部署。医院集中优势技术力量，遴选政治素质高、具有较强心理危机干预能力的专业人员，组建新冠肺炎应急心理干预防控领导小组，对张家口市传染病院一线医务人员开展现场心理讲座80余次，对20余名确诊患者通过电话进行心理疏导，对居家隔离群众、援助湖北武汉医疗队队员及其家属开展微信干预，提供专业咨询，心理疏导，稳定情绪。依托互联网平台，与网易新闻张家口运营中心联合组织了《疫情防控也要戴好“心理口罩”》直播节目，通过在线互动的形式宣传疫情防控相关的心理知识，解答群众在防控疫情时的疑虑。并主动参与指导宣化区、经开区新冠肺炎疫情防控心理危机干预工作。

（张黎明）

### 睡眠日里说梦境

“方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉而后知此其大梦也。”把梦说的如此有境界，也只有庄子了！

“方其梦也，不知其梦也”，是说做梦的时候不知道自己正在梦中；“梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也”，又说有时候梦中还觉得自己在做梦，醒了以后才知道自己这是梦中梦。这句话其实很有哲学意味，比如我告诉你我昨天做了一个梦，怎么知道我现在不是在我的梦里和你讲这个梦呢？换个层次说，人生就是一个大梦，醒的时候是做昼梦，睡的时候是做夜梦，两个梦的现象不同，但做梦的性质是一样的。所以，夜里的梦是白天的梦中梦。

那么要什么时候我们才真正不做梦呢？“且有大觉而后知此其大梦也”，庄老先生认为，只有大彻大悟，彻底清醒以后，才可能明白人生只是一场大梦。心理学认为，每个人的认知不同，信念不同，所以对同一事件会有不同的反应。换言之，我们眼中的人生，就相当于我们自己的一场梦。我们常说解梦，其实就是基于这样的原理，把一个人生活中所经历的事情和梦进行联系，看看这些事情背后的象征意义，从而判断潜意识对我们生活造成的影响，并作出相应的处理。

## 面对党旗 庄严宣誓

“我志愿加入中国共产党……随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党。”3月19日下午，在唐山市救治新冠肺炎患者的主战场上，举行一场特殊的宣誓仪式，来自全市各医疗单位共20名抗击新冠肺炎疫情一线的医务人员经受了战场考验，光荣加入党组织，我院刘辉同志就在其中。

疫情防控、救治病人，医院就是前线，病房就是战场。越是形势严峻，越到关键时刻，越需要医疗卫生战线党组织充分发挥战斗堡垒作用。在疫情防控一线，刘辉同志身先士卒，以身边的党员同志为榜样，时刻以一名共产党员的标准要求自己，看到身边一个个冲锋在前、无私奉献的老党员、老同志，更加坚定了他向党组织靠拢的决心。

刘辉同志2018年11月向党组织递交入党申请书，表达自己要求入党的迫切愿望，在学习、工作和生活中，能以党员标准要求自己，认真学习党的基本知识及基本理论，积极参加党组织的各项活动，自觉接受党组织的培养，以实际行动向党组织靠拢。2019年11月被确定为入党积极分子，同年12月6日被推选为发展对象。抗击新冠肺炎疫情期间，他主动请缨，加入唐山市新冠肺炎防控心理救援队，率先进驻防控救治第一线，为患者对疫情不了解不全面和一线医务人员工作强度高、压力大而出现的进展、恐惧等不良情绪进行干预、疏导，做好心理防疫。并在疫情期间再次递交入党申请书，表达了迫切的入党愿望。

在鲜红的党旗前，庄严响亮的誓言响起，刘辉与其他19名同志郑重宣誓，抗疫一线入党，成为中共预备党员。在抗疫斗争中，他勇往直前、经受了重重考验，以实际行动践行了一名精神科医生“心灵守护神”的天职，践行一名医务人员的决心与担当。

（宋淑芹）

# 战“疫”一线党旗扬 初心不改担使命

增强信心，共同维护好医院正常工作秩序。通过微信、工作群等多种形式开展党内政治生活，疫情发生以来，各支部共召开支委会6次，组织党员视频连线学习讨论5次。注重组织群众、凝聚群众，鼓励群众积极向党组织靠拢，在前线发现、考验入党积极分子，共收到入党申请书22份，收到入党积极分子递交的思想工作汇报、心得体会若干份。

一面党旗迎风飘扬，一枚枚党徽胸前闪耀。疫情面前，一声令下，各支部闻令而动，结合支部特色，充分发挥战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。机关支部，在医院封闭管理期间，充分做好集中休息场所的管理工作；为丰富员工的业余文化生活，支部协助院工会，组织开展了各类切实可行的文体健身活动；招募志愿者开展义务理发、疏导车辆等志愿服务活动。临床支部，为缓解全院职工在封闭管理期间的心理压力，由支部委员、心理治疗师吕家葆分三个场次为全院干部职工做心理疏导讲座，为大家传授一些安顿身心、调节情绪的小方法。后勤支部：结合支部党员工作性质，完成全封闭管理期间医院防控物资的采购与管理，做好集中供餐的分发服务，为防控工作提供了有力的后勤保障；积极做好疫情期间的安全隐患排查治理工作，确保疫情防控期间生产安全。西区支部：自3月3日全封闭管理以来，西区党支部率先行动，全体党员身先士卒，不提条件，不挑居住环境，床铺不够，就先睡在桌子上。制订出“一二三四”工作方法（即：一个门口，两重保障，再三询问，四步就诊），切实有效的做到了封闭管理期间员工和外界人员零

接触。号召职工在业余时间通过散步、竞走、慢跑、广场舞、唱歌等多种形式锻炼身体。制作了封闭管理宣传视频4部，创作了讴歌医护人员的诗歌《你是人间的天使》。

奋勇向前，争当抗疫战的“先锋者”

党旗一挥，应者云集。在党旗的感召下，秦皇岛市精神卫生中心广大党员干部挺身而出、冲锋在前，让党旗在疫情防控的一线高高飘扬。各位党员积极填写请战书，主动请战加入医院心理危机干预应急队以及心理援助热线队。为我市抗疫一线医务工作者及其家属、大中小复工业企业、高校开展了线上心理辅导活动，为其在新冠疫情下的心理健康管理与调适工作提供了有效指引。为广大市民撰写多篇心理援助文章，录制多期心理援助系列音频，被我市多个心理机构广泛用于我市心理援助工作中。其中，《应对新冠肺炎疫情，“心灵防护”你准备好了吗？》受到市委宣传部的认可，并在《秦皇岛晚报》等媒体刊登。

众多党员积极投身到抗疫工作中，他们有的正在全市疫情防控指挥一线，废寝忘食，日夜奋战有的家中有需要照顾的老人和年幼的孩子，但依然义无反顾地参加全封闭管理；有的慷慨解囊，自费购买“避瘟囊”，捐赠给隔离病房的一线人员……

在抗疫这个没有硝烟的战场上，鲜红的党旗成了人们防控疫情的“主心骨”，冲锋在前的党员是战胜疫情的“定心丸”。我们坚信，党群同心，齐头并进，必能形成坚决打赢疫情防控的人民战争、总体战、阻击战的强大合力！（柳蕊）



## 一篇关于饮食对睡眠影响的叙述性综述

【据《Nutrients》2020年3月份报道】题：一篇关于饮食对睡眠影响的叙事学综述（作者 Hannah Binks 等）。

睡眠对于保持免疫健康、恢复精力和巩固记忆至关重要。实现良好的睡眠质量（即低睡眠延迟、低唤醒次数、低睡眠后唤醒时间和良好的睡眠效率以及适当的睡眠持续时间（每天7-9小时）），对于人体的健康是必不可少的。目前有关探讨饮食对睡眠的影响研究人群主要是基于临床患有睡眠相关障碍人群，然而没有患有睡眠相关障碍的健康人群同样也会受到睡眠问题的干扰。

为了探究健康成年人中饮食对睡眠的影响，特别是含有可能促进睡眠的成分（例如色氨酸）的食物对健康成年人的睡眠指标（即睡眠时间和睡眠质量）的影响。Hannah Binks 等以“成人”、“饮食”、“食物”、“营养素”、“膳食补充剂”、“睡眠”、“睡眠质量”、“睡眠持续时间”为关键词在 Cochrane、MEDLINE、PubMed 和 CINAHL 等数据库中进行搜索。其中，如果研究中使用酒精或其他干扰睡眠的物质作为干预的或者研究人群患有临床诊断的睡眠相关疾病，将被排除在该研究之外。通过文献检索，共检出文献3545篇，剔除3512篇文章，32篇符合纳入标准的文章保留下来，并被纳入最后该综述。

文章从四个方面对研究结果进行了阐述：一是食用含有色氨酸较为丰富的食物改善了睡眠指数，总睡眠时间、睡眠效率和睡眠维持时间都有

所增加。二是一部分研究显示食用含有锌元素、虾青素、多酚类、西红花酸、绿原酸的食物、γ-氨基丁酸和罗布麻叶提取物的食物对于睡眠情况有不同程度的改善。三是食用樱桃对睡眠有一定的促进作用，对于总睡眠时间、睡眠效率、觉醒次数、总夜间活动、假设睡眠和入睡潜伏期方面都有显著改善，这很可能与水果中含有褪黑激素、5-羟色胺和其他植物营养素有关。四是一部分研究认为保持四天以上的高脂肪饮食与更好的主观睡眠感相关，其中食用特定的“全脂食品”对睡眠积极影响是有希望的出现的。

总之，该研究提示食用高胆固醇饮食、含有色氨酸、褪黑素和植物营养素（即樱桃）的食物表明，改善睡眠质量和增加睡眠时长有积极影响。（王琦）

链接：睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”，重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。2020年世界睡眠日中国主题是：良好睡眠，健康中国。