

老战士杜振英：坚定不移听党话跟党走

【编者按】杜振英是河北省精神卫生中心离休干部，他今年已是94岁高龄，在党74年。他1945年1月参加抗日战争，1950年参加抗美援朝。战争结束后，他于1979年转业到当时名为“河北省精神病医院”的省精卫中心，历任医院副院长、党总支副书记、党总支书记和党委书记。在庆祝建党100周年之际，本报通讯员对杜振英老人进行了采访。



“没有共产党就没有新中国，中国人民就不能翻身做主人，就没有今天的幸福生活……”今年已是94岁高龄的离休老干部杜振英感慨地说，杜振英老人曾荣获解放西北纪念章、华北解放纪念章、抗美援朝纪念章、人民功臣军功章，每一枚勋章背后的故事，对他来说都记忆犹新，他说：“在党和人民最需要的时刻挺身，抛头颅洒热血，许多战友都长眠在战场上，我怀念战友们，时常回忆起战友们的音容笑貌。”

1927年，杜振英出生在博野县北祝村。虽然家里人口多，日子比较苦，但好在一家人平平安安地生活。1937年7月，随着日寇全面侵华战争的开始，北祝村的宁静也被彻底打破，杜振英的童年，就是在日伪统治下度过的。杜振英记得，1945年1月，18岁的他刚刚初中毕业，看着日寇蹂躏大好河山，身为热血青年的杜振英告别家人来到唐县，参加人民军队成为一名抗日战士。进入部队的第二天，部队领导就发给他一双新布鞋，穿着这双新鞋，杜振英走上了一条崭新的人生之路。

参军后，杜振英被分配到纵队（后改编为64军）指挥部卫生所担任卫生员，在指挥部的临时

学校学习急救知识，学习打绷带、止血、包扎、敷药等技术。学习了大概三四个星期后，杜振英就跟着部队深入太行山区与日伪军展开了战斗。杜振英回忆说，当时战地医院条件极为艰苦，所谓的战地医院，就是在山坳里搭起来的帐篷医院，就连手术台和病房都是临时搭起来的，看着伤员血肉模糊的躯体，杜振英没有恐惧，内心更加激起对日寇的仇恨。年轻的杜振英在手术室里任护士，负责医疗器械的传递、消毒工作，在不断学习治疗伤员的过程中成长起来。有一次，部队在山区打伏击，大量伤员一个接一个抬下来，手术人员一连三天三夜没吃饭，没下手术台，争分夺秒救治战友。手术间隙，杜振英和大伙儿竟然坐在冰凉的地上相互倚靠睡着了，但是一有伤员，大家又精神抖擞投入救治。杜振英说：“什么叫轻伤不下火线！战士们就是这样战斗的，头部重伤依然坚持战斗，肠子被打出来了用布围上继续打击日寇”说到这里，老人的眼睛湿润了，嘴里喃喃着：“他们岁数都不大呢，一个个真的是不怕牺牲！”

八年抗战取得胜利，1945年日军投降后，杜振英所在部队进行了改编，杜振英在19兵团65军195师师部药材处任司药长，随部队一起进军大西北，转战山西、甘肃、宁夏等地与国民党反动派英勇作战。

征尘未洗，再出征。1950年，杜振英随部队开赴朝鲜，参加抗美援朝，保家卫国。回想起在抗美援朝经历，老人说：“美国想切断我们的后勤补给，飞机投下燃烧弹、汽油弹，志愿军战士誓死保护后勤补给线，许多战士牺牲了，江水都染红了。”杜振英说，当时他任195师师部药材处司药长，在往朝鲜临津江前线运输物资时，即便车上绑上了树枝、拉上了伪装网，偷偷地在半夜运输，也还是被美军发现空袭。有一次遭遇

空袭，炸弹几乎就从眼前炸开，最先开道的三辆货车被炸毁。“满满三大车军服和粮食，还有我们朝夕相处的战友，炸得连尸骨都找不到……”。

抗美援朝战争后，杜振英随部队驻军张家口怀安县柴沟堡，一直到1979年转业到河北省第六人民医院。“能从九死一生的战斗中活下来，过上今天的幸福生活，与那些牺牲的战友相比，我很幸福。”杜振英离休后，只要身体允许就会常到唐县白求恩纪念馆，久久不肯离去，老人说白求恩1939年牺牲在唐县，参军后听说过白求恩的事迹，在白求恩纪念馆可以回忆起许多峥嵘岁月，老人说：“今年是建党100周年，我作为一名老党员，一辈子听党的话、跟党走。年轻的同志赶上了好时候，更要知党恩、听党话、跟党走，这样才能缅怀革命先烈，不忘来时路，走好脚下的路。”

在庆祝建党100周年前夕，党中央将为党龄达到50周年、一贯表现良好的党员颁发“光荣在党50年”纪念章。消息传来，杜振英老人激动不已：“这枚纪念章不仅是肯定，更是激励。”（马克谨 采访）



庆祝党的生日 永远跟党走

六院百年庆“七一”，党龄五十聚一起。肩披绶带抚勋章，党的光辉照心里。

意气风发斗志昂，披荆斩棘铸辉煌。两个百年是目标，现代强国又起航。

百年华诞放光芒，国富民强达小康。党的恩情深似海，初心不改永难忘。

多国政要领导人，赞美之声天下闻。飞跃发展换新天，中外奇观真叫神。

省六院离休干部 杜振英 赋诗4首表达自豪心情



庆祝中国共产党成立一百周年

河北精神卫生

2020年7月1日
星期四
辛丑年五月廿二
总第八十四期

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

京津冀沪四地精神卫生专家学者 雄安论道共谋大健康

贺林院士新医学合作示范基地在河北省精神卫生中心挂牌

【本报讯】6月17日，京津冀精神卫生防治协作联盟、京津冀精神与心理健康促进联盟、河北省精神卫生专科联盟2021年学术会议在雄安新区召开。中国科学院院士、上海交通大学贺林教授，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林教授，河北大学党委常委、副校长、医学部主任倪志宇教授，首都医科大学附属北京安定医院院长、京津冀精神卫生防治协作联盟发起人王刚教授，河北省精神卫生中心党委书记栗克清教授，天津市安定医院院长李洁教授等国内知名专家学者现场或线上出席开幕式，河北省精神卫生中心院长刘波主持开幕式。



贺林院士在致辞中指出，当今人类的健康受到极大的挑战，形势极为严峻，以精神疾病为例，现已成为我国最大的疾病负担。近年来，我们提出了新医学的概念，它是一场革命性的医学理念变化，新一轮新生命延长的开始，一把解决疾病和增进健康的钥匙。新医学=老医学+(基因)组学+遗传咨询，新医学不仅能构成遗传检测和遗传咨询手心手背的呼应关系，并能融会贯通转化医学、精准医学及个性化医学等医疗手段，最终实现健康中国的伟大梦想。

陆林院士在线致辞中指出，心理健康是健康的重要组成部分，拥有健康的心理才能拥有健康的人生。精神卫生和心理健康工作者应肩负起时代和国家赋予的责任与使命，一方面加强自身能力建设，深入研究精神疾病和心理问题的发病机制，不断壮大人才队伍，完善服务网络，为群众提供更加科学的医学服务。另一方面，我们还要积极参与科普宣传和心理健康教育，与社会各界广泛交流，号召公众正确认识心理健康问题，使用科学方法缓解工作和生活压力，及早识别个人心理问题，进而寻求专业的支持和帮助，共同战胜疾病。

倪志宇教授在致辞中代表河北大学对此次会议的召开表示祝贺，并向长期以来从事精神和心理健康医疗、教学、科研、预防、康复的医务工作者们表示敬意。倪志宇回顾了河北大学的发展史，重点介绍了学校医学教育的情况和目标。她表示，河北大学在河北省精神卫生中心设立“河

北大学附属第六医院”“河北大学第六临床医学院”“河北大学精神卫生研究院”，将对精神卫生学科建设、高端人才引进、开展国内外合作交流起到推动作用，共同打造国内知名的精神专科医院和学科。

王刚院长在线致辞，对京津冀精神卫生防治协作联盟两年来的工作给予了很高的评价。他指出，京津冀精神卫生防治协作联盟成立于2017年，旨在贯彻落实京津冀协同发展国家战略，促进三地精神卫生医疗和预防机构在专业人才培养、医院规范化管理、社会心理健康服务体系等方面进行深度合作，为提高京津冀精神与心理健康服务水平发挥积极作用。

栗克清教授报告了京津冀精神卫生防治协作联盟两年来的主要工作。一是坚持共建共享，依托北京、天津经济状况良好、人才优势突出、防治网络健全的优势和河北省人口大省的优势，全力加速京津冀精神卫生大数据中心建设。作为全国唯一落地的精神专科大数据库，涵盖了人口学、就诊、诊断、临床观察、检查检验、药物治疗、医疗费用等多维度诊疗信息，现已收集83万患者、758万人次的就诊记录。目前，运用大数据中心开展研究项目25个。二是坚持开放包容，努力推进医师多点执业工作，使北京、天津的大专家走进河北，手把手地“传道授业解惑”，面对面地解决群众疾病痛苦，群众看病就医获得感得到提升。三是坚持创新发展，多次组织学术交流活动，围绕绩效考核、“互联网+医疗”、医疗质量管理等方面工作进行探讨，分享各自工作经验，

不断提高三地精神卫生服务同质化水平。栗克清指出，在新冠肺炎疫情防控中，京津冀三地在心理援助热线建设、心理危机干预人才培养等方面进行了深入交流，为构筑京津冀协同防线做出了贡献。

依据《京津冀精神卫生防治协作联盟章程》，天津市安定医院院长李洁教授接任第三任主任委员。李洁在致辞中介绍，下一步联盟将重点在推动优质医疗资源扩容、推进京津冀精神卫生大数据平台的规范化发展与应用、加强京津冀基层医疗机构社会心理服务体系、搭建更加开放自由的学术与人才建设平台等方面进行努力，持续创新工作模式，落实国家重大发展战略要求，推进京津冀三地精神卫生事业健康发展。

开幕式上，还举行了“贺林院士新医学合作示范基地”授牌仪式，这也标志着“贺林院士新医学合作示范基地”进入新的发展阶段。

会议期间，来自京津冀沪四地的专家围绕新医学发展形势、可穿戴技术在精神疾病研究中的应用、精准药学服务体系、外泌体在精神疾病中的作用机制及临床应用研究等方面内容进行了专题授课和分享。同时，期间还举行了“贺林院士新医学合作示范基地”科研基金启动会，京沪专家针对精准医学领域的前沿信息进行了深入的交流，达成多个科研合作意向。

本次会议由河北省精神卫生中心主办，来自北京、天津、河北、山西、上海、江苏等地的百余名技术骨干参加会议。

(马克谨)



省精神卫生中心举行“光荣在党50年”纪念章颁发仪式



刘波院长在讲话中指出，老党员是党和国家的宝贵财富，全院广大党员干部要牢记他们为医院改革发展和各项事业作出的重要贡献，相关职能部门要用心用力做好老干部服务保障工作，要学习他们的优良作风和优秀品德，接续奋斗、矢志向前，推动医院精神卫生事业高质量高标准发展。

栗克清书记随后在讲话中强调，礼赞老党员，要以老党员为时代楷模，学习榜样身上难能可贵的崇高品质，坚定党性涵养，树牢坚如磐石的初心，致敬老党员，颁发“光荣在党50年”纪念章，表彰他们半个世纪为党奋斗、为人民服务的辛勤付出，表达医院党委和全院共产党员对老前辈、老党员的崇高敬意，进一步增强全体共产党员的荣誉感、归属感、使命感！

下午3点，大会在嘹亮的国歌声中开幕。光荣在党74年的老党员杜振英同志首先讲党史专题党课，与全体党员一起追忆峥嵘岁月，回顾党的光辉历程，激励青年党员为党的事业继续奋斗！

随后，“光荣在党50年”纪念章颁发仪式隆重举行，党委书记栗克清、院长刘波为“光荣在党50年”老党员依次佩戴授带、佩戴纪念章、送上鲜花。6名新加入党组织的共产党员整齐列队，由“光荣在党50年”老党员们亲手为他们佩戴

纪念章。会上，宣读了中共石家庄市第八医院委员会表彰“两优一先”通报。活动中，医院以支部为单位深情合唱多首红歌，为建党100周年献礼，祝福祖国繁荣昌盛。

独坐寒秋，湘江北去，橘子洲头。看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百舸争流。鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮。

河北省精神科质量管理与控制中心2021年工作会议在雄安新区召开

【本报讯】6月16日，河北省精神科质量管理与控制中心2021年工作会议在雄安新区召开。

会上，省精神科质控中心主任、省精神卫生中心党委书记栗克清首先做2021年上半年质控中心工作报告，并通报了河北省2019-2020年度省级质控中心考核评价结果。栗克清说，此次会议是省精神科质控中心成员重新调整后的首次会议，各单位、各位成员一定要高度重视、大力支持、积极参与质控中心的工作，继续加强中心成员管理，保证各项工作顺利开展。长期以来，省卫健委高度重视质控中心的工作，逐渐加大对省级质控中心的考核力度，省精神科质控中心一定要结合省卫生健康委组织的2019-2020年度省级质控中心复核评价结果，认真分析存在问题，细化工作方案，有效推进2021年工作。

随后，省精神科质控中心秘书李建峰解读了《河北省精神科医疗质量监控指标（2020年版）》，对2020年全省二级及

以上医疗机构精神科监控指标进行分析报告。按照省卫健委有关工作要求，结合我省精神科质控工作现状，组织讨论《2021年精神科医疗质量安全改进目标及实施方案》。

质控中心各成员对所在地市精神科质控工作的开展情况分别进行了介绍，并对工作中遇到的重点、难点进行了经验交流与分享。

栗克清主任在会议总结时对2021年下半年质控中心工作做出七项任务部署，他表示，质控中心将继续在省卫生健康委的正确领导下，结合全省精神卫生工作实际，认真履行质控中心职责，努力推动我省精神科医疗工作高质量发展。

会议由省精神科质控中心副主任、省精神卫生中心副院长张云淑主持，来自全省精神卫生医疗机构的23名成员参加了会议。

（李建峰、段梦双）

党建之窗



6月18日，河北省第六人民医院党委书记栗克清、院长刘波，带领专家团队来到张家口市双印子村开展义诊，为村民送医送药送健康，把党的温暖和关怀送到老百姓的家门口。刘波表示，目前省精神卫生中心已完成驻村工作队轮换交接工作，下一步，在镇党委和村两委的大力支持下，省精神卫生中心将一如既往做好驻村工作，助力乡村振兴，让乡亲们日子越过越红火。

（赵静 马克谨）



6月30日，石家庄市第八医院举行表彰“两优一先”暨红歌献给党活动，热烈庆祝中国共产党成立100周年。会上，宣读了中共石家庄市第八医院委员会表彰“两优一先”通报。活动中，医院以支部为单位深情合唱多首红歌，为建党100周年献礼，祝福祖国繁荣昌盛。

（赵贤世）



为热烈庆祝建党100周年，中共衡水市精神科医院党支部开展了“重温党史、感恩党情、提高党性”主题教育系列活动，包括党史知识竞赛、观看红色影片《建党伟业》、与市三院举办篮球友谊赛、参观安平县城村全国第一个农村党支部纪念馆。

（赵秋仲）



在第18个世界献血日即将到来之际，省精神卫生中心近百名职工积极主动报名参加无偿献血，以实际行动迎接建党100周年。据悉，这已经是省精神卫生中心连续第11年组织无偿献血活动，全院先后共有700余人次参加，累计献血量达16万毫升以上。省精神卫生中心先后获得“无偿献血志愿服务先进集体”、“无偿献血爱心单位”等荣誉称号，并涌现出了以王保清同志为代表的无偿献血先进个人。

（董丹阳）

主席诗词中的党史

（一）

初读主席的诗词，是被豪放的气概所吸引，而在断断续续看到主席诗词的点评和赏析之后，又逐渐钦佩于其中所蕴含的关乎人民、关乎国家的哲学思考。能写出诗句的人一定都热爱生活也敏感于生活，目睹祖国山河破碎、生灵涂炭，诗词也许是表达心中怒火与革命决心最生动的方式，而那些呼啸而过的子弹、雪山草地上留下的脚印和战士们不畏生死革命必胜的信念，又让主席的诗词多了一份历史的厚重。也许那句“世上无难事，只要肯登攀”就是对共产党人精神的最佳注解。主席的诗词创作时间跨度很长，这里只选择了其中几首，简单分享背后的史实，窥探一下那段波澜壮阔的历程。

沁园春·长沙（1925）

独立寒秋，湘江北去，橘子洲头。看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百舸争流。鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮。

携来百侣曾游，忆往昔峥嵘岁月稠。恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯。曾记否，到中流击水，浪遏飞舟。

1925年1月，中共“四大”在上海召开。5月份开始，在党的领导和推动下，五卅运动迅速席卷全国。8月，毛泽东从韶山到长沙，之后又要到广州接任农民运动讲习所所长。在长沙逗留期间他重游橘子洲，写下了《沁园春·长沙》。在这首词里，他提出了“问苍茫大地，谁主沉浮？”这样的问题，也写出了当年他和同学们“指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯”的革命豪情。这首词在很多时候都被放在开篇的位置。

（刘奉琳）

VR在精神障碍评估中的应用

流行病学研究指出：从2013年到2025年，中国精神障碍负担预计将增加10%，精神疾病的早期识别、干预近年来获得国家卫生部门越来越多的重视，然而，精神科临床诊断和评估一直存在主观性强，缺乏客观依据的困扰。传统的精神疾病的评估是一种现象学的评估，生态效度较低。科学技术日新月异，“虚拟现实”技术的产生和发展为解决精神科评估诊断的难题提供了机遇。

1.1 VR在精神分裂症评估中的应用

虚拟现实已经开始用于评估精神分裂症患者的社会知觉。VR在社交技能培训、评估精神分裂症患者和正常人的社会知觉、解决社会问题的能力、自信能力和社交技能方面是有前途的。精神分裂症主要涉及高水平的大脑功能，因此它的某些症状（如异常整合）可能只有在具有强烈存在感的生态有效环境中才能表现出来。在同一测试环境中调用多个认知和感觉运动过程，可以揭示和测量不同认知过程之间的异常整合或相互作用。

Anna Sorkin (2006) 利用虚拟现实技术建立了一个可以对认知功能研究和测量的复杂、多模态的环境，以提高精神分裂症的诊断率。因此，本研究以39名患者和21名健康对照组作为研究对象，利用计算机导航，通过虚拟迷宫研究工作记忆中的感觉整合。基于受试者表现特征的分类程序正确预测了85%的精神分裂症患者（以及所有对照受试者）。

1.2 VR在焦虑障碍评估中的应用

研究人员调查了虚拟现实是否可以有效可靠地评估社交焦虑和公共演讲焦虑，但结果并不确定。直到最近，这项技术还受到限制，无法控制对话中使用的预先编程的化身与患者实时互动和交谈。Powers et al. (2013) 研究了一项新技术，操作者可以在VR对话中直接控制化身的行为和对话。结果显示VR对话成功地增强了被试者的

对于双相障碍患者的配偶而言，做一些疾病知识方面的功课，对双相障碍有更多的了解，有助于理解爱人，维护及增进亲密关系；与患者的治疗团队保持联系及共享信息，同样大有裨益。除此之外，双相障碍患者的配偶还可以参考如下建议：

一、与爱人共同制定应急预案

作为配偶，你可能是地球上最了解你爱人症状走向的人。时间一长，你甚至可能具有“预测”能力，即你的爱人什么时候正在往“高”的方向走，或者正在逐渐“低”下来。你或许无法阻止疾病的循环，但你们可以一起制定预案，共度难关。例如，针对可能到来的躁狂发作，你可以未雨绸缪，预防他/她无节制地购买大件商品或参与危险活动；针对可能到来的抑郁发作，你可以有所安排，预防他/她无法按时完成非常重要的任务，也可以在遇到遇到困难时伸出援手。

二、与爱人公开讨论冲动及鲁莽行为

冲动及鲁莽行为是双相障碍常见的临床表现，容易对婚姻造成影响。作为配偶，你可以在爱人心情正常时，与他/她开诚布公地讨论此类症状。制定计划可以降低此类行为的破坏性。可以“丑话说在前”，如爱人处于躁狂或轻躁狂状态时，将限制他/她使用信用卡；如果爱人存在超速或鲁莽驾驶的风险，就不要自己开车，或干脆推迟

恐惧(d=2.29)。

VR在精神病学问题上最引人注目的应用是治疗恐惧症。例如，Emmelkamp等学者(2001)将33名恐惧症患者随机分成3组，分别在现场或VR环境中暴露于高处。研究结果表明两种暴露形式都同样有效。即使患者知道虚拟现实的高度不是真实的，焦虑的反应仍然会被诱发。患者对真实环境和虚拟现实环境的反应是相同的。真实动态的环境，使恐惧症状以一种可控、标准化且可复制的方式被诱发出来，临床医生可以更直观地观察、评估。

1.3 VR在进食障碍评估中的应用

评估虚拟食物环境(食物线索)与BN和BED相关的触发、维持和/或复发机制研究表明，接触虚拟食物可以引起与接触真实食物类似的反应，与ED相关的VR环境能够对这些患者中引发情感、认知和行为反应。当暴露在虚拟环境中时，ED患者体验到令人满意的临场感。Gorini等学者证实了这种印象，并报告说，一组AN和BN患者在VR环境中体验到更高的临场感与更高的焦虑水平相关。

1.4 VR在其它精神障碍评估中的应用

现有研究已针对污染清洁、怀疑检查和对称排列等维度以及患者的执行功能探索了VR在强迫症评估诊断中应用的可行性。通过让患者重新暴露于能引起相应情绪行为的虚拟环境中，测量反应时间、注视时间、轨迹、情绪反应等指标来实现。除强迫症外，自闭症、创伤后应激障碍、物质成瘾、注意缺陷与多动障碍，均有研究显示VR辅助下能提供针对个体的虚拟环境，在可控的环境下诱发患者的症状，为下一步进行治疗更充分的准备。

总之，传统的评估是一种现象学的评估，而精神障碍患者的症状在私人领域才最为明显，比如家、工作环境等。有些患者则可能因为羞耻等原因，在医生办公室通常很难表达他们的症状，因此对症状的评估只能是基于患者的回顾，再加上临床医生的主观解读，而患者的回顾和描述并不完整准确。传统的评估过程会比较漫长、“无聊”，患者可能会在测试过程中出现动力不足、注意力无法集中的问题。

采用VR辅助评估的优势可以提供一种真实动态的环境，使患者的症状可以以一种可控、标准化且可复制的方式被诱发出来，临床医生可以更直观地观察、评估。VR比较灵活、有趣，场景设置可以个性化，可以解决传统评估方法中患者动力不足、隐瞒症状，注意力不集中等问题。

但由于目前基于VR的研究过程中仍存在

三、爱人情绪不稳时，别往心里去

当爱人出现抑郁、易激惹、愤怒时，你很容易会感觉他/她是在攻击你。然而，心境不稳其实是双相障碍的重要症状，它的背后是化学物质的紊乱。面对情绪不稳的爱人，即便有一定难度，你也要控制自己，别意气用事甚至上纲上线。跟他/她沟通，告知你能做些什么，你希望他/她尝试做些什么，并了解他/她的需求，这样可以避免事态的升级，比如声调升高，冷战，以及真正针对你的攻击。

四、确保爱人有需要的资源

目前，药物治疗仍是帮助双相障碍患者保持病情稳定的主要手段。你可以提醒爱人按时服药，参加他/她的治疗，或者陪他/她一起去开药。健康的生活方式也可以减轻心境发作的严重程度。督促爱人健康饮食，规律锻炼，好好睡觉，也是你能够做到的。

心理治疗对双相障碍患者也有帮助。如果条件允许，帮爱人找到一个合适的心理治疗师，也有助于巩固及增进治疗成果。

五、再辛苦再困难，也要好好过日子

当你因为给爱人看病而心力交瘁时，你很容易就会忘记之前两个人那些愉快的回忆。然而，

一些局限性，如虚拟现实病(Virtual Reality Sickness)，也被称为“网络病”，通常是在某人长时间使用虚拟现实设备时出现的症状。虽然这些症状不是致命的，但人们不会想花钱买一个会引起不适的设备。开发人员需要努力找到一种方法来将这种影响最小化，或者至少提供建议的时间限制。第二点则是技术上发展不均衡：虽然已经有一些令人印象深刻的技术，可以跟踪身体运动，创造模拟的感官体验，等等，但它并不总是非常直观的使用。推出一个非常先进和强大的虚拟现实机可能需要培训终端用户如何成功地操作它。因此，向前发展的一个重要目标是找到一种方法，使这项技术非常强大，同时简化操作过程，以便消费者在不具备广泛技术知识的情况下更直观地使用它。

（张萍）



作者简介：

张萍，省精神卫生中心临床心理一科副主任，副主任医师，北京安定医院博士研究生在读。2010年入职河北省精神卫生中心，于2016年7月-12月为访问学者身份赴美国纽约州立大学布法罗分校学习。研究方向：精神科与精神卫生学。擅长强迫障碍、焦虑障碍、抑郁障碍、失眠症的临床诊疗，认知行为治疗的应用与研究，强迫障碍和焦虑障碍的功能影像研究。

你终究还是要立足现实，创造空间以享受彼此的陪伴，共同玩乐，好好过日子。

六、照顾好自己

照顾病人非常辛苦，躯体疾病和精神疾病都是如此。你得把自己放在第一位，尽量吃好喝好，保证必要的锻炼和休息。否则，你会精疲力尽；更坏的情况是，你会心生怨念。

选择一种能让你振奋或放松的活动。如锻炼，包括徒步、游泳、冥想等；开发新的爱好，如阅读；设置专属于自己的时间；跟大自然或朋友在一起等。

七、该求助时就求助

人难免会崩溃，双相障碍患者的配偶也是如此。病友群，治疗师，你爱人的家人等等，都可以为你提供帮助。你甚至可以考虑婚姻咨询，以帮助你们两个迎接及克服挑战。

——转载自 医脉通

给双相障碍患者 配偶的七个建议