

“盛世华诞·医路欢歌”

达州市卫健系统歌手大赛决赛精彩上演



选手表演。

本报讯 (记者 刘晨 摄影报道) 灯火璀璨,歌声飞扬。近日,“盛世华诞·医路欢歌”达州市卫健系统歌手大赛决赛圆满举行。来自全市卫健战线的14支参赛队伍同台竞唱,医务工作者们褪去白大褂,以歌声礼赞家国,诉说医者仁心。

决赛现场精彩纷呈、曲目风格多元。既有温润治愈的温情曲目,娓娓

讲述医务工作者守护生命、医者为民的暖心故事;也有雄浑铿锵的红色主旋律歌曲,淋漓尽致展现卫健人白衣为甲、坚守使命、护佑群众健康的责任担当。参赛医护人员以真挚饱满的唱腔、饱含深情的演绎,将行医初心与家国情怀融入旋律之中,动人的表演感染力十足,频频点燃现场氛围,赢得观众阵阵喝彩。

本次参赛选手均为奋战在临床、疾控、基层一线的医务工作者。大家立足岗位经历,用歌声展现全市卫健人默默奉献、履职尽责的良好精神风貌,收获台上台下真情共鸣。

此次歌手大赛,进一步丰富了卫健系统精神文化生活,激励全市医务工作者坚守初心使命,聚力健康达州建设。

我市开展秋季开学学校及托幼机构综合卫生监督检查

本报讯 (通讯员 宋亮) 为加强秋季开学期间学校卫生监督工作,督促学校严格落实传染病防控等各项措施,切实保障广大师生身体健康,近段时间,全市卫生监督机构对学校及托幼机构开展秋季开学综合卫生监督检查。

本次综合检查的重点包括:一是学校“一案八制”和托幼机构卫生保健工作落实情况。督促学校及托幼机构加强师生健康监测预警,做好应急演练培训和物资储备,严防严控各类传染病在校园暴发流行。二是校园生活饮用水卫生管理情况。督促学校及托幼

机构做好自备供水、管道分质供水、二次供水以及直饮水设施卫生防护、水质消毒与检测、涉水产品索证等卫生管理工作。三是教学生活环境卫生管理情况。督促学校及托幼机构做好教室、宿舍、图书馆、食堂等人群聚集场所的卫生保洁工作,规范开展日常预防性消毒。四是卫生自查工作完成情况。督促全市544家中小学校依托“智慧卫监”信息化网络平台,按时完成传染病防控、教学及生活环境、学生健康管理等7个方面139项工作的在线自查。五是疫苗接种工作情况。重点对学校适龄

女孩HPV疫苗接种和麻腮风疫苗查漏补种两项工作进行督导。

截至目前,全市卫生监督机构已完成对455家学校及托幼机构的监督检查。

从检查情况看,各学校及托幼机构传染病防控等各项措施落实总体到位,整体情况良好。针对检查中发现的薄弱环节,卫生监督人员现场开展业务指导,逐项提出改进意见并下达卫生监督意见书,督促相关学校限期落实、闭环整改;对少数教学设施未达相关标准的学校,已依法依规予以处理,目前正有序推进整改。

睡眠不好情绪会变差?
读懂睡眠与情绪的双向羁绊

□达州市民康医院心理咨询中心心理治疗师 杨丹

很多人在情绪烦躁、焦虑低落时,第一反应是认为心理压力大,却常常忽略背后可能藏着睡眠问题。睡眠不只是身体的休息,更深刻影响着人体的情绪状态。睡眠与情绪,如同跷跷板的两端,相互作用、彼此牵连。

睡眠变差时,大脑情绪调控会发生紊乱:冲动中枢杏仁核过度活跃,理性控制区域前额叶皮层功能受抑,人就会敏感易怒,易情绪崩溃。长期睡眠不足还会削弱情绪调节能力。熬夜会改变体内神经递质,血清素降低、压力激素皮质醇升高,造成自主神经紊乱,大脑对周遭信号过度警觉,使人容易心慌、紧张、胡思乱想。

而长期焦虑抑郁则会让身心持续紧绷,造成入睡难、多梦易醒。睡眠不好加重负面情绪,情绪问题又进一步破坏睡眠,形成恶性循环。

不少人存在一个误区:只要睡满8小时就足够。事实上,睡眠质量远比睡眠时间重要。一整夜完整的睡眠由多个周期组成,其中深度睡眠承担身体修复、巩固记忆的关键作用。对大多数成年人而言,健康状态下,深度睡眠时间应占到总睡眠时间的15%—25%。如果心理压力激活身体压力调节系统,扰乱褪黑素分泌,即便人已经睡着,大脑依旧在高速运转,深度睡眠被大量挤占,即使已经躺够8小时,实际深度睡眠严重不足,睡醒后依旧浑身疲惫。可以通过一个公式自测睡眠效率:实际睡眠时间÷卧床时间×100%,如果结果长期低于85%,就说明睡眠状态堪忧,需要引起重视。

睡前刷手机已经成为很多人的习惯,超八成年轻人睡前刷手机时长超过半小时,不少人还会出现报复性熬夜。短视频等刺激性内容持续激活大脑,造成睡前大脑过度兴奋,入睡困难。想要改善,建议给自己设置一小时的“手机宵禁”,睡前远离电子设备,白噪音、简单冥想,都可以帮助身体进入休息状态。

同时,不少流传广泛的助眠方法其实是误区。喝酒看似能快速犯困,却会大幅压缩深度睡眠;数羊需要持续集中注意力,反而让大脑更清醒,不如在脑海想象温泉、山林这类舒缓的自然画面。正念冥想、渐进式肌肉放松等方法,是经过科学验证的助眠手段,坚持练习能够舒缓焦虑、改善睡眠质量。

一旦陷入失眠和焦虑的恶性循环,首先要破除“睡不好一切就完了”这类灾难化想法。可以记录一份“功能证明清单”,用亲身经历证明,就算睡眠不足,依旧可以完成日常事务,缓解内心恐惧。也可以尝试睡眠限制疗法:每天固定起床时间,即便夜里睡得晚也不赖床补觉;躺在床上20分钟还毫无睡意,就离开床,到昏暗环境下安静待一会,有困意再回到床上,切断“床=焦虑”的条件反射。如果失眠持续一个月没有好转,建议及时前往睡眠专科接受专业诊疗。



心理解忧铺

达州市融媒体中心 联办
达州市民康医院

24小时心理援助热线:12356