



冀六醫院報

第4期
(总第203期)
2023年4月1日
星期六
癸卯年二月十一
全国优秀报纸

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

营造良好环境 共助心理健康

“弘扬雷锋精神 共促身心健康” 我院多科室开展学雷锋志愿服务系列活动

【编者按】3月是学雷锋志愿服务月，为深入学习贯彻党的二十大精神 and 习近平总书记对深入开展学雷锋活动作出的重要指示，传播“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务精神，在全国第60个学雷锋纪念日来临之际，我院团委及多个科室组织开展了丰富多彩的学雷锋志愿服务活动，充分展现了新时代志愿者新精神风貌。

3月5日，我院驻宣化区贾家营镇双印子村工作队一行三人来到张家口市中心血站参加“学雷锋、献热血”活动。对于驻村干部王浩来说，这是他第一次献血的日子，问他为什么会选择“雷锋日”当天来献血，王浩说：“前段时间村里有村民因为生病需要输血，当时血库告急，后来在大家的帮助下才得以顺利解决，那时我就想身为驻村干部应该主动地为村民提供更多的帮助。驻村第一书记王保清和同队刘帅都多次进行过献血活动，帮助了很多人，所以我也想来通过献血帮助别人”。

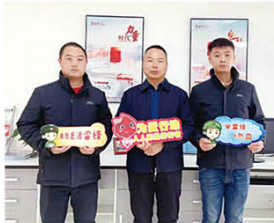
3月7日下午，我院青年志愿者与“开心工程”专家一同来到保定泰康颐养中心，为在院老人讲

授睡眠健康知识、义诊等志愿服务。活动伊始，青年志愿者搀扶腿脚不便的老人进入会场，普通精神二科平保主任从老年人十分关心的失眠问题入手，结合自身丰富的临床经验，展开细致的讲解。我院志愿服务工作人员为有需要的老年人测量血压，二十余名老人前来参与活动。同日，我院心理健康中心专家于雪竹到保定市农业农村局以“巾帼心向党·奋进新征程”为主题开展女性心理健康专题讲座。农业农村局机关及局属单位的妇女代表参加了活动。

3月21日上午，我院多名青年志愿者与睡眠医学专家在门诊楼前开展义诊活动，本次活动主题为“良好睡眠 健康之源”。来自睡眠医

学科、心理门诊及物理治疗科的多位专家参与活动，前来咨询的市民络绎不绝，仅半日就为近百人解答了睡眠、心理、中医调适等相关问题，共计发放睡眠健康知识宣传折页300余份。青年志愿者在门诊大厅，向来就诊的患者发放睡眠健康知识折页，呼吁大家重视身心健康，并为咨询的患友及家属解答睡眠相关问题。当日下午，我院睡眠医学一科护士长刘卓成为在院部分患者及家属讲授心理健康科普知识。同时，本月多名青年志愿者加入了门诊支援服务活动中，为前来就医人员指引、解答问题。

(驻村工作队 刘帅、院团委 龙帅宇、宣传处 王煦)



【本报讯】为提高医务人员对突发紧急事件的防范意识及应急水平，提升各各科室应对突发事件的处置能力，规范救治流程，3月10日下午，我院邀请河北大学附属医院急诊科主任梁璐团队，为我院职工进行“全员心肺复苏及猝死应急演练”培训。老年精神一科主任孙秀丽主持会议，医院全体职工以上、线下相结合的方式参加本次培

全员应急演练 提升应急水平

训。梁璐通过理论与救护技能实操相结合的方式讲授了急救处置流程、呼吸心跳骤停及室颤的识别与抢救处理等方面内容，并针对临床常见猝死突发事件进行现场模拟演练。本次培训提升了我院急救流程的规范化、自主化和标准化，使我院医务人员综合素质、应变能力和专业技术水平得到强化。(教育培训处 刘瑞琦)

我院组织开展全院教学查房理论及实操培训

【本报讯】3月1日，我院组织开展全院教学查房理论及实操培训。党委书记栗克清、副院长张云淑出席并讲话。教育培训处副处长郭恩思主持会议，各临床科室带教老师、住培学员及实习生等百余人参加培训。栗克清指出，带教老师要不断提升知识储备量，

在教学中重视学生临床思维能力以及良好医患沟通能力的培养。在不负教书育人重任的同时，更好地为病人服务，促进医院稳步发展。张云淑提出教学查房要继续以教学为中心，要在培养青年医生发现、处理问题能力方面下功夫。会上，儿科精神科主任张欣针对教学查房的目

的、规范以及具体步骤等进行了详细讲授。此次教学查房进一步提升了医院临床教学水平，规范了教学查房流程，提高了临床教学工作水平，为我院教学事业的发展奠定了良好的基础。(教育培训处 田玮、康群群)

3月15日，滦南县卫生健康局副局长张凯、滦南县精神医院院

长常守慰、副院长桑树全等一行12人到我院就病房设置及管理要求进行交流。我院党委书记栗克清、总会计师曹艳改及相关职能处室负责人参加了交流会。(院办公室 刘潇)

3月16日下午，潮州市第三人医院党委书记周伟一行5人来

我院交流学习。我院党委书记栗克清、党委副书记、院长刘波及相关职能处室负责人参加了交流活动。(院办公室 刘潇)

3月10日下午，儿科康复科组织科内孤独症患儿进行“与自然对话”植树节主题活动。孩子们用

充满爱心和责任心的行动表达着对花草树木的爱护和祝福。本次的植树节活动，作为康复治疗手段的一部分，在提升患儿热爱自然环境意识的同时提高了他们相互协作能力。(儿科康复科 马天爱)

简讯

我院党委副书记、院长刘波荣获“2020-2021年度 全国平安医院建设表现突出个人”奖

【本报讯】3月1日，国家卫生健康委等11部门发布《关于通报表扬2020-2021年度全国平安医院建设表现突出地区、集体和个人的通知》，我院党委副书记、院长刘波入选“全国平安医院建设表现突出个人”名单。平安医院建设工作事关人民群众生命安全和身体健康。

作为河北省唯一一所三级甲等精神病专科医院院长，刘波具有强烈的使命感和责任感，带领全院职工始终深入贯彻落实党的十九和十九届历次全会精神，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，始终模范执行党的路线、方针、政策以及党中央、国务院相关决策部署，坚持人民至上、生命至上，关心关爱精神障碍人员，为平安医院建设作出突出贡献。

完善基础设施建设，保障人民生命财产安全。一是配备安检设施，做到精准防范。近年来，在刘波同志的支持和推动下，医院先后安装了安全应急“一键式”报警系统、低剂量X线安检系统、人工智能人脸识别系统，设置警务室并与属地派出所建立医警联动协调机制，为临床科室配备了手持安检设备，从源头上防范危险品输入。从体系上处置突发事件，有效保障了医护人员安全。二是优化诊疗环境，改善患者就医感受。门诊一站式的服务和集成式的布局减少了患者的奔波，柔软舒适的沙发和碗豆型的就诊桌让患者找到了心灵的港湾；室外喷泉跳跃、小桥流水、花红柳绿、瓜果飘香；公益图书馆、咖啡吧、健身房等设施以及全覆盖的无线网络，更是缓解了就医等待的

焦虑。三是开展安全风险辨识，精准排除安全隐患。结合医院特点，医院每年开展安全生产风险辨识，准确识别灾害实现，明确管控措施。每逢重大节

持续优化诊疗工作流程，线上预约、线上咨询、线上查询检查检验结果等功能逐步应用，就医感受持续改善。四是落实法务工作制度，设置法务办公室，聘请专业法律顾问，全程参与医院纠纷调处及重大事项决策，每年举办法律专题培训和典型案例分析会，提高医务人员法律意识。

在热表公益事业，推动 社会心理服务体系建

设方面。一是把牢严重精神障碍治疗管理项目底线。在刘波的指导监督下，在册严重精神障碍患者管理率、精神分裂症患者规范服药率等指标数据逐年提高。按计划完成项目资金使用，全省精神障碍患者肇事肇祸案件较往年明显减少。二是依托医院资源优势，亲自谋划医院与河北雄安新区、河北省



日或重要活动，刘波都亲自组织安全生产相关部门开展安全隐患大排查，确保工作和诊疗环境安全。

加强医疗质量管理，提高患者满意度方面。一是持续完善质量管理体系，建立院级质量与安全管理委员会工作机制，委员准入机制、考核评价机制，同时推动品管圈、根本原因分析、医院6S管理等工具落地应用，让全员参与医疗质量管理。在2019年全国三级公立医院绩效考核中取得精神专科医院全国第八名的良好成绩。二是组织编制医院管理体系文件汇编，做到凡事都要有制度、有职责、有流程、有规范、有考核、有改进，逐步形成医疗质量螺旋上升的良好态势。近三年，医院未发生医疗事故，也未发生医院承担主要责任的医疗侵权事件。三是推动医院信息化建设，

直工会、中国建行河北分行、保定学院等高等院校合作，共建职工和大学生心理健康关怀中心。三是支持开展公益活动，每月10日为“牵手工程日”，邀请企事业单位员工进入医院，传授情绪管理、压力管理等自我心理调适方法；在社区综治中心、社区卫生服务中心和社区居委会等场所设置“开心工程”站点9个，组织专业人员上门巡诊；每年拿出专项资金开展“解铃工程”，定向救助省内关锁精神障碍患者，实现了“解铃一个，救活一家，安定一片，造福一方”的行动目标。中央电视台、河北电视台、河北青年报等各级各类媒体报道300余次，得到社会各界广泛好评。(院办公室 崔彦龙)

浓情关爱庆三八 专题讲座暖人心

【本报讯】3月7日下午，在“三八”国际妇女节来临之际，我院举办“提升幸福能力，构建幸福家庭”主题讲座。河北大学马克思主义学院原副院长、马克思主义哲学专业博士生导师樊素芳教授为本院女职工讲授幸福认知能力与家庭幸福构建的相关知识。院党委书记、院长刘波出席会议。各处科室女职工代表参加活动。

刘波在总结讲话中首先向在座的女职工送上节日的祝福。同时指出通过认知幸福、创造幸福、体验幸福，提升我院女职工的幸福感认知理念，对倡导积极的价值取向、营造和谐的家庭氛围、提升幸福指数和生命质量具有重要作用。

本次讲座活动用极具代表性的事例向大家讲授女职工个人如何在家庭生活与工作中取得平衡，

帮助大家正确看待个人工作与生活中的幸福。通过现场交流，深入阐释个人对幸福对于创造幸福的重要性，正确认识知足与感恩心理，构建幸福待生活，正确运用方法与感恩心理，共建幸福家庭生活。(工会 杨思远)



【编者按】在3月21日发表的保定日报中，整版刊登了我院睡眠专业知识相关文章。

偶尔及短期失眠对身体并无损害，但是一旦成为长期失眠，对个人身体则会造成长期严重伤害。这不仅使我们身体抵抗力下降，工作和学习效率变低，还会引起各种精神障碍，严重的甚至会造成细胞突变从而催生癌症的发生。

《2023中国健康睡眠白皮书》显示，国人对健康医疗、健康睡眠等方面的认知和变化等呈现出现新的变化，目前人们普遍存在睡眠时间减少、入睡困

难、失眠等问题。2021年白皮书显示有3亿人存在睡眠障碍。而2022年11年至今年白皮书数据则显示，受调查者平均睡眠质量明显下降，超过60%的受调查者存在睡眠类症状，高达80%的受调查者存在睡眠困扰，普遍存在入睡困难和容易觉醒等问题。其中，近九成的受调查者表示关注睡眠健康，特别是年轻受调查者甚至有提升睡眠投资的意愿，更愿花钱买“高质量”的睡眠。除此之外新冠疫情的影响也需

引起我们重点关注。不少人表示尚未从躯体不适的后续影响中完全恢复，“阳康”后出现的失眠、脑雾、嗜睡……等多种睡眠障碍则更让人苦恼，这就更加促使我们中的许多人高度重视睡眠质量问题。3月21日是世界睡眠日，今年的中国主题为“良好睡眠、健康之源”。睡个好觉已成为人民群众普遍关注热点，河北省精神卫生中心专家提醒您——



科学调节睡眠习惯 找回高质量睡眠

优先尝试行为疗法 遇到失眠莫心慌

想要拥有良好的睡眠，首先，要有稳定的生物钟。世上有生命的生物都有生物钟现象，天一拂晓，公鸡就开始打鸣；老鼠白天都在洞里窝着，到了晚上才出来活动。同样，我们人类的生物钟负责调整我们的生活作息，比如我们白天清醒，晚上睡觉。很多人作息不规律，久而久之，生物钟就紊乱了，然后就会出现失眠的情况。其实，生物钟是可以改变的，只要固定时间上床，固定时间下来，时间长了，就能形成自己的生物钟。很多人会说“每天这样，节假日也不能睡醒觉吗，这太痛苦了”。其实1至2天内适当的卧床对生物钟影响不大，你可以周末多睡半个小时或者1个小时，但时间不要太长。

第二，要有足够的睡眠动力。日间积累的睡眠动力越足，晚上就越容易进入睡眠。睡眠动力往往跟日间清醒的时间有很大关系，连续保持清醒时间越长，睡眠动力越足。所以，失眠的人要做到不管晚上睡得好不好，第二天都不要补觉，保证正常作息。还有就是尽量不要午睡，如果一定要午睡，时间最好控制在半个小时以内。因为目前认为半个小时以内的午睡不影响我们的睡眠动力。此外，适量运动，也可以增加睡眠动力。

很多人说“我在沙发上能睡着，怎么一上床就不行呢”。还有人“我出差在外睡不着，在家就不行”。这种情况是因为没有建立起床和睡眠之间的条件反射。比如当说到“望梅止渴”这个成语的时候，你的脑子里是不是会想到酸酸的梅子，紧接着就会分泌口水，这就是条件反射，都是经过后天学习得到的。想象一下，我们正常人看到床，

脑子里闪现的信号是“哦，这是睡觉的地方”，但对于失眠的患者，当他躺在床上总也睡不着时，他看到床脑子里出现的信号是“哦，又睡不着”。所以失眠患者需要重新建立床和睡眠之间的信号连接，同样记住几句话：别太早上床，上床越重，越容易焦虑，越睡不着。其实很多失眠的患者，一到晚上就恐慌。所以我们常说，失眠患者对于失眠的恐惧和担心往往重于失眠本身。我们要最后往往要解决的反而是这种担心。要放松，首先就要了解睡眠的些知识，知道睡不好不可怕。再就是借助一些放松的词语，比如说瑜伽，肌肉放松，或者是看看书，但千万别玩手机，让自己放松下来也就好入睡了。

这些就是失眠的认知行为治疗精髓。若您失眠了，请不要心慌，先试试这些方法吧。

张云淑，中共党员，河北省精神卫生中心副主任医师，教授，硕士研究生导师，河北省知名专家，河北大学精神病学教研室主任，京津冀临床心理服务联盟专家委员，河北省精神科联盟专家。精神科与精神卫生学硕士，毕业于河北医科大学，曾先后到北京大学精神卫生所、美国纽约州立大学、澳门大学访问学习。从事精神科临床工作14年，擅长睡眠障碍、精神分裂症、抑郁症、双相障碍、焦虑障碍的诊治，被评为河北省卫生系统青年岗位能手，河北省三八红旗手，河北省最美医生。每周日上午精神科门诊，每周四全天心理门诊，每周二夜间心理门诊。



助眠药物如何用对

助眠药物要不要吃？失眠分为短期失眠和长期失眠。短期失眠，也就是每周失眠不超过2次，一般不建议用药。如果第二天有重要的事情必须要保证精力，可以短期应用助眠药超过3天，持续失眠的患者，每周失眠次数超过3天，持续3个月甚至更长时间，在尝试了失眠的认知行为治疗后，可在医生的指导下用药。

对于需要用药的这些患者，该如何选择药物？助眠药物有很多种，我们粗略地可以分为两大类，一类是镇静安眠药。还有一类是有镇静作用的其他类药物，比如有些抗抑郁药物、褪黑素类的药物也可以用于助眠。

镇静安眠药又分为两大类，一类叫苯二氮卓类药物，也就是咱们老百姓常说的“安定”。常用的有艾司唑仑、阿普唑仑、劳拉西泮、奥沙西泮。这一类药物的特点是疗效肯定。但值得注意的是，这类药物有肌肉松弛地作用，容易出现腿软、无力，所以在使用过程中一定要谨防跌倒，特别是老年人。再有就是这类药物作用时间偏长，第二天起床后特别是上午会有困倦、注意力不集中这些残留效应。长时间使用有一定的成瘾性。第二类类药物，我们叫做非苯二氮卓类药物，也叫做新型的镇静催眠药，它的特点是起效快，最重要的是，它的副作用比较少，这一类药物半衰期比较适合中，不影响第二天的功能，成瘾性也很低。因此，我们在选药的时候要优先选择这一类药物。常用的有唑吡坦、扎来普隆、佐匹克隆、右佐匹克隆。如果睡眠问题仅仅是入睡困难，选前两种就可以。如果睡眠时间不够，夜间醒的次数太多，可以选择后两种。

如何降低药物的副作用或者成瘾的风险？降低副作用、预防成瘾，大家需要掌握这三个原则：小剂量、短期、按需。不要超过说明书用量，如果最大剂量还睡不好，我们建议换用别的药物，千万不要去盲目加量。还有需要注意的是，当失眠得到改善时，要逐渐减量。

你也许有这种经历，即将进入梦乡时身体突然抽搐了电般地抖一下或者腿不由自主猛踢几下，然后瞬间被惊醒！这到底是什么情况？关于这件事有很多不同的说法，真正的解释是——入睡抽动(临睡肌跃症)。这是一种正常的生理现象。这种肌跃现象出现在刚要入睡时，通常它会伴随跌倒或踏空的感觉，而导致突然的惊醒与肢体及躯干肌肉的单次跳跃。这种现象通常出现在比较劳累及精神压力大时的时候，约有七成的正常人有过这种经历。当我们准备睡觉时大脑也开始待机，这时候一群不受睡觉的神经就会脱离大脑的控制开始“作妖”，刺激躯干内导致身体的突然抽搐。比如是中午趴在桌上睡觉的时候容易出现入睡困难，入睡抽动的几率就更高。

还有一种不被察觉的抽搐叫做夜间肌阵挛。这是当你进入浅睡眠阶段，身体出现局部的抽搐现象。表现刻板的大足跟背伸、踝关节背伸，有时表现为膝关节或腕

短时间应用，一般不会出现成瘾。所以，对于首发的失眠患者，尽量用药时间不要超过1个月，或者后期症状改善后，可以按照需求服药。对于有些患者来说，服药多年，可能离不开药物，他们也能接受这些药物，这时候如果不想预防副作用，可以间断应用，比如隔日一次，或者连续用几天，停用2天也可以。可以根据自己的实际情况来安排用药的方式。

什么情况下可以停药？如果睡眠问题得到了改善，其实就可以考虑停药了。但停药不能骤停，这类药物突然停用会出现撤药反应，往往会导致失眠症状反弹。减药的过程，还有一些需要注意事项。在减药过程中，出现症状波动是正常的现象。一般3至5天就能恢复。所以，一旦开始减药了，尽量不要再加回去。

贾海玲，中共党员，睡眠医科主任，副主任医师，硕士生导师，精神病学硕士，中国睡眠研究会青年委员会常务委员，河北省睡眠医学学会理事，从事精神科临床及心理治疗工作11年，发表论文6篇，参编著作2部。主持、参与多个市级科研项目的开展，获河北省医学科技进步奖二等奖。主要擅长睡眠障碍、抑郁障碍、焦虑障碍的诊治。每周日上午心理门诊，周三全天精神科门诊。

睡觉时为何身体突然抽动

孙建华，副主任医师，河北省睡眠医学学会理事，河北省老年医学会睡眠与情绪障碍专业委员会委员，保定市医师协会精神科医师分会委员，保定市中心医院工作17年，曾在中山大学湘雅二医院、广东省人民医院进修学习，发表6篇论文。擅长治疗抑郁障碍、精神分裂症等精神障碍的诊治和综合治疗，对各种睡眠障碍有丰富的临床诊治经验。擅长运用多导睡眠监测及颅磁刺激等多种手段对各种睡眠障碍进行治疗。每周四全天精神科门诊。

多喝水，水喝少了会导致身体电解质不平衡，容易出现睡眠抽动。另外咖啡和茶中大量的咖啡因会引起睡眠障碍，出现神经过敏等情况同样容易引发睡眠抽动。可以适当补钙，体内的钙含量低会导致肌肉和神经兴奋性亢进而发生肌肉抽搐。只要通过调节呼吸就可以解决，但如果长期出现这种情况且没有好转，则应及时就医，以免引发更加严重的疾病。



近一段时间，很多“阳康”了的人表示自己已经失眠。有的人入睡困难，有的人入睡后醒来，睡眠质量也在下降，且睡眠浅，噩梦增多；有的人早醒后无法再次入睡，还有的人睡眠节律失调，更有一部分人伴有明显的焦虑、易怒、记忆力减退等症状，甚至出现强迫，与压力相关的躯体症状，如头晕、头痛、恶心等。这些症状真的和新冠病毒感染有关吗？可能是什么原因导致的？我们如何来调节呢？

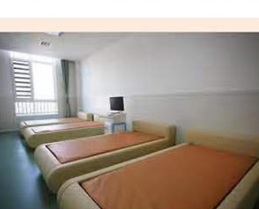
有研究显示，约四分之一的人群在新冠病毒康复后仍存在失眠问题。这也可能是“长新冠”的表现之一。其症状表现多样，最为常见的是疲劳、呼吸急促、睡眠障碍。

和新新型冠状病毒感染的关系我们从三方面来解释：一方面，从可能的机制上讲，新冠疫情影响睡眠的因素与机体免疫系统功能和炎症状态改变有关。在机体感染新冠后，会导致体内的去甲肾上腺素、皮质醇和促炎细胞因子水平升高，褪黑素减少，神经系统炎症等，这些都有可能影响睡眠，或者改变睡眠结构。另一方面，机体在感染新型冠状病毒后会出现各种躯体不适症状，也会造成一些不心理状态，比如焦虑、抑郁等情绪可能会导致中枢神经觉醒度增高，交感神经兴奋，从而影响正常的睡眠节律。第三方面，日常生活

当前一天晚上没睡好，我们下意识的第一个想法就是第二天多睡会儿补回来。提到如何科学地补觉才能不影响第二天的睡眠，我们不得不说的一个小话题就是午睡。

研究表明，30分钟以下的短午间午睡有提神作用，有助于维持白天的觉醒水平和提高工作效率，起到补充睡眠的作用。白天的短时间的午睡也能改善情绪状态和应对压力的能力，10到45分钟的午睡有持续一整天的恢复效果。

经常熬夜对于个人危害极大，所以拥有一个好睡眠就显得非常重要，那我们怎么做才能让自己拥有一个好的睡眠呢？做到以下



规律打乱，在感染新冠病毒后及康复过程中，部分人外出减少，正常的生活规律改变了，导致白天睡眠时间可能会增多，晚上入睡时间不规律，从而产生一系列睡眠问题。

我们怎样“抵抗”失眠？要想改善睡眠，需要从多方面调整。首先要讲用药的问题。这里我们把用药放在了第一位来讲，是因为我们很多人一旦出现睡眠问题，首先想到是吃药物改善。临床上，认知行为治疗是针对睡眠障碍的首选治疗方法，也是自我调节的一个过程，如果自我调节效果不理想，要在医生的指导下进行合适的药物治疗。其次我们要学会自我调整，这主要就是睡眠环境、睡眠习惯、睡眠习惯这三个方面去着手。

史玲，睡眠医学科主任，中共党员，副主任医师，中级心理治疗师，硕士学位，河北省老年医学会免疫与情绪障碍专业学会常务委员，河北省妇幼保健协会首届儿童心理学专委会常务委员，河北省睡眠医学学会理事，河北省老年医学会老年医学专业委员会委员，河北省卫健委卫生中心进修学习，曾在上海市精神卫生中心进修学习。擅长抑郁障碍、双相障碍、焦虑障碍、躯体形式障碍、强迫障碍、睡眠障碍、青少年心理健康问题等临床诊治及心理治疗。每周一天心理门诊，每周四全天精神科门诊。

失眠后如何补觉



几点有助于提高我们的睡眠质量，首先要定好作息，准时上床、准时起床；其次睡眠环境也十分重要，干净柔软的床铺以及安静、光线与温度适当的卧室有助于促进睡眠，如果可以，请不要在傍晚以后服用提神功能的饮品，不要在睡前剧烈运动，也不要经常看手机，更不要有懊恼或有挫折感，可引起做些单调无味的事情，等有睡意时再上床睡觉。如果已经存在失眠，我们要避免在白天使用含有咖啡因的饮料来提神；尽量不要午睡，且不要长期使用安眠药，如有需要，应间断服用，原则上每星期不要超过4次。

“阳康”后的失眠调整

史玲，睡眠医学科主任，中共党员，副主任医师，中级心理治疗师，硕士学位，河北省老年医学会免疫与情绪障碍专业学会常务委员，河北省妇幼保健协会首届儿童心理学专委会常务委员，河北省睡眠医学学会理事，河北省老年医学会老年医学专业委员会委员，河北省卫健委卫生中心进修学习，曾在上海市精神卫生中心进修学习。擅长抑郁障碍、双相障碍、焦虑障碍、躯体形式障碍、强迫障碍、睡眠障碍、青少年心理健康问题等临床诊治及心理治疗。每周一天心理门诊，每周四全天精神科门诊。