

不忘“驻村”初心、牢记“振兴”使命，以优异的成绩做好“脱贫攻坚与乡村振兴的有效衔接”

转眼驻村工作队调整五个月了，150个日日夜夜对于我们来说是转变又是难忘。从优越的工作环境到陌生的场所、从一张张熟悉的面孔面对的是语言都无法沟通的村民们，我们开始慢慢适应、一点点的转变；如果说“难忘”，那就是从医院出发时领导们的嘱托和兄弟处室的鼓励、到村里镇领导的迎接和村两委班子的欢迎，这些都是对调整后工

作队的一种期盼。为了提升工作队居住环境，解除队员们的后顾之忧，工作队调整后，一是对居住场所进行了调整，改善了生活环境，同时规范了办公设施、制度上墙等一系列工作范畴，让大家在较为舒适的环境中生活、工作。二是对村内20户贫困户和335户常住户进行走访慰问，深入老百姓家中了解农民的生活风俗和实

际困难，心贴心的交流、近距离的走访，做村民的贴心人、为老百姓力所能及的暖心事儿，得到老百姓的认可，争取工作中的主动性。三是拉近老百姓与精神卫生中心党委干部职工距离，以各种活动为载体，达到人人参与，村民熟悉帮扶单位的具体情况和措施。例如：“感恩”健康体检义诊活动、“迎冬奥”全民健步走等活动，村民参与的积

极性得到提升。四是积极为村民办实事、办好事，村广场建成后，精神卫生中心党委以提升村民文化素质为题，为新修建的广场起名为“双六文化广场”（意义就是双印子和六院之文化），并树立一座石标。同时，为了提升村两委的凝聚力，还为村委会的制度建设出谋划策，为村两委的和谐发展起到了重要作用。（王保清）

点赞！细心护士细微之处帮患者

“晨晨（化名），昨天看你拖鞋坏了，今正好拿了双拖鞋，你试试合脚不。” “姐姐，你咋看到了，没事，我这还能凑合穿。”晨晨不好意思的推脱着。

“那哪还能穿啊，你试试这个，估摸着鞋号买的，试试合脚不。” “挺合适的。”晨晨脸上露出了欢乐的笑容…… 这是不久前发生在儿少精神科病房的一幕。

晨晨是一位精神分裂症患者，目前正在住院接受治疗，而姐姐则是该科护士霍琳琳。在一次巡视病房中，霍琳琳发现晨晨的拖鞋坏了，就自己花钱为晨晨买了一双新拖鞋。

流，与晨晨建立了信任。霍琳琳关爱患者的事得到了科室领导和同事们的一致肯定，霍琳琳说，护理不仅仅是一份工作，更是一份爱的传递，做好护理工作的前提是首先努力做一个有爱、有温度的护士，要关爱自己的病人，把病人当家人，能急他们所急，帮他们所需，不但用精湛的技术给病人提供高标准的理疗和服务，更要在生活上关心他们、关爱患者，帮助患者走出心灵阴霾。（王双）



9月29日，普通精神科一名在院患者许先生的家属满怀谢意的将绣有“以病人为中心，以服务树信誉”的锦旗交到普通精神科医务人员的手中，对护理工作表示感谢。

据了解，许先生曾饮酒12年，因常年饮酒过量出现了多疑、情绪不稳定的症状。因出院后不能控制饮酒，已前前后后住院13次。这次由于病情不稳，出于对我们的信任，家人带着许先生再次来到我院住院治疗，受精神症状的影响，许先生情绪总是不稳定，多疑，没理由的发脾气，不配合治疗，更不会和医护人员交流心声。科主任孙东和护理人员总是一次次的耐心与患他交流，也曾一次次的被他赶

出病房，于是再一次又一次的关心患者，与此同时，嘱家人多关心、体谅许先生，给予尽可能多的家庭支持。经过一段时间的努力，最终许先生被医务人员的行为所感动，从抗拒治疗到主动配合治疗，对医护人员也敞开了心扉，这对于治疗更是十分有利的。许先生也因此病情好转的十分迅速，精神症状得以很快控制，情绪也有很大好转。患者及家属对此都十分感激与满意。

一面锦旗，传递的不仅是患者及家属的感激之情，更是对医院服务品质、对医护团队的认可，是对病患倾情服务的最好证明，朴实的言语，鲜艳的锦旗，彰显的是对普

戒除酒瘾！医患共画同心圆

好的医生，每次他有任何疑问或担忧，都会得到很耐心地细致地解答，同时也非常感谢护士们，开导他的不良情绪，谢谢我们让他在医院感受到了家的温暖，这也体现了我们医院的“家文化”，新的创新，新的理念，在创新的护理道路上，有患者的认可将是我们继续创新护理的动力，让我们更有信心做好护理工作。

三所有医务工作者的最好的肯定。在祖国72岁生日到来之际，普通精神科三科收到的不止是患者对我们的一份感激，更是一种鼓舞，一份信任，一种责任感。接受锦旗的护理人员表示，能通过努力让患者对我们有这么大的改变真心感到开心和激动，在以后的工作中仍然会继续努力，愿以我心爱患者，愿以我行报祖国。（马宁）



重阳节歌颂六院

河北六院是我家，真心实意爱他他，改革开放富起来，卫生战线一奇葩。河北六院是我家，为民服务更潇洒，人民至上心中记，劈波斩浪走天涯。河北六院是我家，百年奋斗顶呱呱，党龄五十五位，气势磅礴人人夸。河北六院是我家，载着梦想再出发，为民服务放光芒，革命精神谱芳华。（省六院离休老干部杜振英诗）

【编者按】杜振英是我院原党委书记，建国前入党的老党员，有着74年的党龄。1945年1月，18岁的他告别家人来到唐县，参加人民军队成为一名抗日战士。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，杜振英随部队奔赴朝鲜，参加抗美援朝战争，保家卫国。曾亲历过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争。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年转业到医院。参加工作后他便扎根医院，全心全意为精神障碍患者服务。94岁高龄的杜老时常说，我们要时刻牢记共产党员的身份，虽然离休在家，也要不忘初心，一定要为党为医院奉献自己的全部智慧和力量！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、听党的话、永远跟党走，这样才能缅怀革命先烈，不忘记来时路，走好脚下的路。”



主编：栗克清 副主编：刘波 王宝军 编审：赵静 编辑部主任：马克谨 美术编辑：宋和平 电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

关注心理健康 共享生命阳光



冀六医院报

第11期 (总第187期) 2021年11月1日 星期一 辛丑年九月廿七 全国优秀院报

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

世界精神卫生日活动走进石家庄第二中学

10月10日是世界精神卫生日。10日上午，“2021年世界精神卫生日河北宣传活动”在石家庄二中教育集团润德学校成功举办。河北省卫生健康委、河北省教育厅、石家庄市各相关部门人员，100余名高一年级学生和省精神卫生中心部分医务人员参加了现场活动，36.6万名网友通过河北广播电视台冀时客户端观看了活动。



今年世界卫生日的主题是“青春之心灵 青春之少年”，旨在引导青少年正确认识和解决心理健康问题，促进儿童青少年心理健康和全面发展，倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康促进工作。

理危机时，要积极寻求心理支持，积极寻求外界帮助，必要时可到医院看心理医生，使精神卫生问题和心理危机得到及时有效干预，重新找回阳光心态和人生自信。”

活动由河北省卫生健康委员会、石家庄市卫生健康委员会、河北省精神卫生中心共同举办，邀请了精神心理专家讲解人际沟通技巧、坏情绪识别方法等科普内容，现场推出“直隶欣悦”社会心理服务云平台，帮助孩子们做心理测评。希望通过活动引导儿童青少年关注精神卫生、保持身心健康协调统一，帮助儿童青少年正确认识、处理碰到的情绪问题，共同创造更有利于青少年心理健康的社会环境。活动现场向全省青少年发出倡议，倡导青少年学生保持阳光心态，让青春之心灵沐浴阳光、丰盛富足。河北省卫健委副主任江建明指出，“社会和公众要充分认识到，每个青少年在成长过程中都会遇到各种各样的精神心理问题，这些问题与躯体疾病一样，可防可治，不应受到忽略和歧视，因此我们大力提倡，出现精神卫生问题或发生心

最靠前。根据《2020年中国国民心理健康蓝皮书》显示，24.6%的青少年患有抑郁症，其中重度抑郁占比为7.4%。接近40%的中小学生在不同程度

的心理问题，青少年的心理问题直接影响到他们的健康成长。据了解我国精神心理疾病的就诊率不足10%，精神心理专科医生虽然从2002年的2万增加到了现在的4万，但增长速度远远赶不上患者增加需求，心理健康服务也是刚刚起步，“直隶欣悦”社会心理服务云平台，适应了国家社会心理服务体系建设要求，面向社会开展团体或个体心理测评、线上心理疏导、心理危机干预等工作，辅助政府部门科学研判和科学决策，助力形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，维护社会和谐稳定。（王海龙）

“直隶欣悦”社会心理服务平台简介

基于全国社会心理服务体系试点工作方案和历年工作实践，2021年8月份，在河北省卫健委和保定市卫健委的大力支持下，河北省精神卫生中心建立了“直隶欣悦”社会心理服务云平台，主要功能是面向机关、企事业单位、人民团体、学校等提供便捷的心理健康状态测评、报告分析、数据管理、健康档案管理、远程心理援助、在线咨询、心理危机风险预警

等服务，其中：心理评估：可通过云服务形式，面向单位和个人开展线上心理评估服务，形成心理健康报告；心理知识宣教：操作人员可简单、高效的上传心理健康知识，开展线上知识宣教，用户可用手机端查看图文、音视频等健康知识资源；数据分析：团体测评数据可实时回传后台，通过多维度的统计分析，形成可视化的测评报告；档案管理：平台用户登录后，即可查看用户的基本信息、心理健康信息、各项评估结论、诊疗信息等，全方位了解自己的健康状态。

美丽乡村健步走迎冬奥

【本报讯】10月16日，第一场雪后的张家口呈现出别样深秋景色，在贾家营镇双印子村，一场健步走正在火热进行，全村百余名男女老少兴致勃勃迈开脚步，有说有笑，村里像过年一样欢天喜地……这场健步走是由河北省精神卫生中心驻村工作队组织开展的全民健身活动。我院党委书记栗克清、贾家营镇党委书记王素霞应邀参加。李大姐快步上前握住栗书记的手，眼睛潮湿着

说，“栗书记”您又过来了啊，感谢党培养出这么亲民的领导啊！李大娘常年一个人生活，逢年过节中心领导和工作队都会到她家中走访慰问。栗书记说：“开展美丽乡村建设，家庭邻里和睦是基础，群众家里的事也是驻村干部的事。”随着北京冬奥会的临近，贾家营镇双印子村冬奥氛围也日益浓（下转二版）



省示范妇女之家

(上接一版)厚,村干部说:“宣传冬奥会的墙画、标语随处可见,这都是驻村工作队完成的,全村人都盼着冬奥会召开,当好东道主。”78岁的梁大娘(化名)高兴地说:“我天天盼着冬奥会召开,驻村干部想的真周到,组织全村人一起锻炼,今天参加健步走就是迎接冬奥会的到来。”



重阳慰问老党员 真切关怀暖人心

【本报讯】殷殷关爱,浓浓深情。按照上级党组织关于开展“敬老月”活动的要求,充分表达院党委对“光荣在党50年”老党员的关爱关怀,重阳节前夕,省六院领导班子成员对15位“光荣在党50年”老党员进行走访慰问。每到一户,院领导们都会亲切地向老党员的身体状况、家庭和生活情况,了解他们在生活中遇到的困难和问题,倾听诉求,希望老党员们注意身体健康,保持乐观心态,积极为医院发展建设献计献策。老党员们纷纷对院党委的关怀表示由衷的感谢。医院前党委书记,有着70多年党龄,现

94岁高龄的老党员杜振英激动地说:“入党是这辈子最无悔的选择,能为党做事是一生的光荣,我虽年过古稀,只要组织需要,还要为党干下去,为群众办实事!”老党员是我们党砥砺奋进的亲历者,是省六院68年从无到有,从弱到强的见证者。他们用毕生的汗水与心血,创造了医院今天的成就与辉煌。此次走访慰问活动让老党员们感受到了医院党组织的关怀与温暖,体贴与情谊。重阳节来临之际,祝愿他们身体健康,阖家幸福!

(宋和平)

(董丹阳)

共建美好未来 院校合作

【本报讯】为进一步加强我院与承德医学院的紧密合作,提高我院教学能力及医学人才培养的质量与内涵、提升科研能力与水平,10月15日下午,承德医学院院长唐世英、副院长李玉红、党委副书记张学良、副校长翟玉建及教务处一行七人来院考察交流。院党委书记栗克清、院长刘波、副院长赵素银、副院长张云淑、纪委书记王宝军、总会计师常艳改、相关职能处室负责人及部分承德医学院学生参加

了座谈会,双方就研究生、本科生教育、实践教学、科学研究、人才共育等进一步达成共识。

座谈会由栗克清主持,刘波从医院概况、规范化管理、教学与科研、工作规划等四个方面进行了介绍。

唐世英介绍了承德医史、现今的学校发展状况、招生规模、发展方向。同时,向我院多年来的教学带教工作表示诚挚谢意。

栗克清表示,自2006年成为承德医学院非隶属附属医院以来,两院之间建立了长期稳定的战略合作关系,我院一直以来积极承担承德医学院本科生、研究生的临床实习及课堂教学等工作。承德医学院也向我院持续输送优秀毕业生。今后工作中,两家单位将携手并肩发挥各自优势,相互促进共同发展。

(郭恩思、田玮)

严格院感防控要求 做好常态化疫情防控

【本报讯】10月18日下午,我院召开了第三季度感染管理委员会暨10月份感染管理专题会议。会议由副院长赵素银主持,党委书记栗克清、院长刘波、纪委书记王宝军、各职能科室负责人、临床科室主任及护士长参加了会议。

感染控制科主任郭艳娟对第三季度工作从常态化疫情防控、核酸全员检测、强化培训、知识竞赛、应急演练、修订制度、日常监测及质控督导几方面进行了总结,对工作中存在的问题进行了逐一梳理,

对问题的持续改进情况进行了汇报,结合工作实际情况明确了第四季度工作重点。

会上,刘波强调,大家要继续绷紧疫情常态化防控这根弦,要不断加深对院感防控工作的理解和认识,院感防控与我们的日常工作息息相关,希望大家要克服麻痹思想,真正把院感工作放在心上,抓在手中,做牢做实每一项工作。一要,抓具体。院感无小事,小漏洞会酿成大事件,各科室要从新梳理工作中的问题,从细节着手。二要,抓机制。

要从长期性、稳定性、规范化、细致性着手,使工作程序化。三要,抓全面。要总结过去,谋划明年的计划,加强对护工、保洁的管理、培训和监督。四要,严追究。按照医院下发的《关于进一步加强新冠肺炎疫情防控医院感染管理巡查工作的通知》要求,对于巡查不到位、整改不彻底的科室和人员追究责任。

(郭艳娟、宗艳红)

“情系天山,爱洒边疆”我院援疆干部郭晓娜载誉归来

【本报讯】10月25日下午,我院召开援疆干部欢迎座谈会,欢迎河北省第九批援疆干部郭晓娜结束援疆工作、载誉归来。党委书记栗克清,党委副书记、院长刘波,副院长赵素银、张云淑,纪委书记王宝军,总会计师常艳改及相关科室负责人出席会议。栗克清为郭晓娜送上鲜花并表示慰问。

援疆干部郭晓娜汇报了援疆期间的工作情况。她担任于巴州人民医院,在领导和同事的帮助下,不断加强理论学习,认真履行工作职责,满怀激情地投入到工作和生活中,较好地完成了各项工作任务。在担任巴州人民医院临床心理科副主任以来,凭借自身的专业技术优势,在门诊诊疗、病房管理、院内会

诊和科室教学方面开展帮扶工作。

刘波肯定了她在援疆期间,扎实工作、倾情奉献,为巴州百姓健康、边疆发展做出的积极贡献。同时对她不辱使命,圆满完成援疆任务表示感谢。希望郭晓娜回院后,尽快转变角色,继续弘扬援疆干部的好传统、好作风,立足本职岗位,为医院高质量发展贡献自己的力量。

座谈会结束后,人事处处长安娜、医务处处长李建峰、工会副主席胡景荣陪同郭晓娜一起回到临床科室,科室主任任征远、护士长赵涛及科室工作人员对郭晓娜的归来表示了欢迎,并举办了简短的科室欢迎仪式。

(张胜楠)



预约诊疗 业务咨询 友情联络 信息交流

请扫描二维码 关注医院微信公众号

河北省精神卫生中心

开心工程站点

第一站: 保钞职工医院一楼“开心工程”进社区示范点, 时间: 每周四下午。

第二站: 秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点, 时间: 每周三下午。

第三站: 暂停

第四站: 兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点, 时间: 每月的5日、15日、25日, 如遇节假日, 则顺延至下一个工作日。

第五站: 博鑫社区二楼心语室“开心工程”进社区示范点, 时间: 每周五下午。

第六站: 康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点, 时间: 每周二下午。

第七站: 阳光佳苑B区区内江东区居委会二楼“开心工程”进社区示范点, 时间: 每周二下午。

第八站: 长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点, 时间: 每周五下午。

第九站: 城市美地社区服务中心二楼心理疏导站进社区示范点, 时间: 每周四下午工作时间。

一版责任编辑: 崔彦龙
二版责任编辑: 赵静
三版责任编辑: 马克谨
四版责任编辑: 宋和平

倾听伤痕的诉说

心理保健中心主任 徐涛

铃儿是一位刚刚14岁的来访者,她那羞羞怯怯的样子很难让人跟反复多次自伤联系在一起。她第一次出现在我面前是由奶奶陪伴,上身牛仔外套,下身长裙,戴着眼镜,低着头,双眼空洞,话很少,无精打采。那手臂上的道道伤痕仿佛在诉说她的痛苦与挣扎。

铃儿生活在一个不幸的家庭,6岁时父母因感情不和、父亲常家暴而离婚。同时铃儿又是幸运的,爱她的爷爷和奶奶,给了她无微不至的关心和爱。铃儿也很懂事,学习很好,因为她记得奶奶常说:“咱们没法跟别人比,你得好好学习,爷爷奶奶将来还靠你养呢。”但是情况在3年前发生了改变,父亲再婚,又生了一个弟弟。奶奶的精力都放到了弟弟身

上,对铃儿的关心变得越来越少。即便是自己得了奖状回家,奶奶虽然会夸她两句,但铃儿却能够清晰的感受到她的敷衍。还好,爷爷还能跟她说话。但铃儿变得不想在家呆,看到一家人围着弟弟转,就让铃儿觉得憋得喘不过气来。整日高兴不起来,兴趣下降,感觉活着没意思,学习也不再用心。今年7月放暑假,爷爷在果园里干活时,突然晕倒了,当时铃儿在现场,当场被吓哭了,喊着让他们打120,自己陪同到了医院,爷爷根本动不了,在医院里没几天爷爷就去世了。铃儿很难过,开学后仍旧止不住的流泪。爸爸训斥她不好好学习,像丢了魂似的。铃儿越想越觉得活着没意思,曾想从四楼往下跳,当时被同学及时拦阻。她心烦,喊叫宣泄,又不敢。把自己锁在屋子,用水果刀划手臂,自觉看到流出血时特别快乐。脑子胡思乱想,总想小时候父母离婚和继母对自己不好的事情,觉得自己在家里就像个外人,没有存在的意义。于是铃儿一次次的割伤自己,因为只有疼痛时,才让她感到自己还活着。她的秘密,被奶奶在一次帮她洗衣服时发现了。奶奶痛心的抱着她哭个不停,死活带她来医院,求助我们帮她

走出痛苦。

我知道弟弟的出生、父母离异、爷爷的去世,导致铃儿童年时期丧失了客体的爱并出现分离创伤,早期存在不安全的依恋,让铃儿感到无助、希望渺茫。望着这个悲伤和无助的孩子,我感到她有许多的话要说。于是就从爷爷开始,跟她分享祖孙间的点滴快乐,分享曾经在果园里给果树授粉、采摘苹果的美好童年。慢慢的脸上开始放松了,逐渐出现了久违的笑容。铃儿说爷爷最大的心愿是要种出村里最好吃的苹果,一定要超过张大爷家的。我发现铃儿其实并不内向,她只是需要一个好的倾听者。接下来的几次咨询,我们从那个暴躁的父亲身上,发现许多的温情,比如:回家时带回的汉堡,过年前买回的新衣服;从继母身上看到了“小女人的嫉妒”;后来甚至我们从夺走了铃儿快乐的弟弟身上,找到了笑点,其实弟弟就是一个大玩具。在严酷的世界面前,其实我们每个人何尝不需要一双“积极”的眼睛,发现其中的美好,来温暖我们前行的路。

我单独跟奶奶和她的父亲进行了交流,跟她沟通了铃儿的病情,分析成因。以及铃儿那没有被人倾听到的痛苦与寂寞。告诉他们孩子需要家人

的爱和关注,需要融入这个家庭,在家庭中感受到自己的存在。于是铃儿成了一名快乐的小老师,每天放学都要教弟弟英语,偶尔还会打下弟弟的手板。铃儿的抑郁情绪消失了,说出了自己以后学习计划,她要考农大,种出最好吃的苹果,这是她跟爷爷的约定。我很为她高兴,因为她的眼神变得不再空洞,那里面已经在闪烁着希望的光。铃儿也不再伤害自己,因为家人已经听懂了这带血的倾诉。以后的日子还很长,那手臂上的条条的疤痕将会随着岁月慢慢变淡,希望留下的除了伤痕还有爱。

哪些青少年易发生自伤行为? 早年遭受家庭养育中的忽视与暴力性侵害、重大疾病等创伤性体验者不良家庭及人际关系破裂者遭到身体、言语以及网络霸凌的受害者存在不良的亲子关系和依恋模式者低自尊体验与完美主义要求者周围的亲密伙伴出现自伤自杀者缺乏有效的自我情绪调节方法者。



白虎汤的妙用

汤。白虎是四神兽之一,中国古时将二十八宿分为四组,每组有七个星宿。分别代表春、夏、秋、冬。每一季配以一种神兽和一个方位,春天配以东方青龙,代表了春天阳气开发;夏天配以南方朱雀,代表了夏天阳热亢盛;秋天配以西方白虎,代表了秋肃肃降;冬天配以北方玄武,代表了万物潜藏。

上世纪50年代,石家庄地区乙脑流行,温病大家郭可明以白虎汤治疗取得巨大成功,荣获卫生部颁发的第一个科技进步甲等奖,并且受到毛主席、周总理等党和国家领导人的接见,是近代中医史上浓墨重彩的一笔。

白虎汤出自一千八百前的《伤寒论》,由石膏、知母、粳米、甘草四味药组成,性味甘寒,清热生津,这一特性与白虎相类,所以命名为白虎

中医理论认为人体的内环境和自然环境是一致的,夏天的时候天气炎热,雨量充足,相应的人体阳气外张,身热汗出。等到秋风起,秋叶落成堆,气候转凉,阳气肃降,雨少转燥,人体也会热去身凉,肤爽汗止。这名患者虽身处仲秋,但身体内环境还是一派炎炎夏日景象,需秋风凉爽才能身凉汗止,所以用白虎汤以纠体内阴阳之偏,考虑年龄较高,未免气血不足,加用党参补助中气。有的医书说“白虎汤为大寒剂,立秋后不可服,以秋则阴气半,服之而成逆不能食,成虚羸者多矣”,这里的立秋并不是气候学上的立秋,而是人体内环境的立秋。中医治病十分重视三因制宜,即因人制宜,因时制宜,因地制宜,强

调疾病的发生与转归,会随着个体差异、季节、地理环境等因素出现不同的变化。

“古人一方对一证,若严冬之时,果有白虎汤证,安得不用石膏?盛夏之时,果有真武汤证,安得不用附子?若老人可下,岂得不用硝黄?若人可温,岂得不用姜附?此乃合用者必需之,若是不合用者,强而用之,不问四时,皆能为害也。”

(李林)

神六 科普会【甜梦牛】 | 梦的“解析”



“日有所思,夜有所梦”。从古至今,人们都在孜孜不倦的追寻着睡眠与梦的关系。中国古代有“周公解梦”,西方有弗洛伊德的“梦的解析”,无一不给梦披上了一层神秘的面纱。其实,和清醒期一样,我们在睡眠期

间也存在心理活动,而这些心理活动的表现形式就是做梦。

我们都知道,睡眠分为NREM睡眠和REM睡眠。绝大多数的梦都发生在REM期,这一时期形成的梦境生动、鲜明,有些人描述就像在演电影一样。当然也有大约7%的梦出现在NREM期,这一时期的梦境平淡、生动性差。

临床上,经常听到患者抱怨“我昨晚做了一整晚的梦,我没有睡好”。其实,梦并不是影响我们睡眠的罪魁祸首,因为对每个人而言,梦是必须的,一个人每晚要做3-5个梦,每晚的梦境可间断持续1.5小时左右。有研究

表明,如果让被试者观看悲惨的电影,那么晚上REM睡眠的需求会大大增加,也就是说,梦境可以帮助我们缓冲不良情绪。所以,对于这些患者,我们关注的应该是背后的心理因素,正是这些心理因素影响了夜间的正常睡眠,并且带来了白天的各种不舒服,而非做梦所为。

听起来,梦境对我们有利,那所有的梦都具有这样的功能吗?做梦又是怎么回事呢?

一些人由于过度敏感,依赖性强,易于激动而发生噩梦。现实生活中的创伤性事件也常常使人产生噩梦,如手术、失去亲人等等。如果噩梦是一过性的,一般不带来严重后果,勿需过分关注,生活中注意减少精神刺激即可。若噩梦为持续性的,则可能为精神疾病的症状,这时就应该加以重视,及时就医。

(贾海玲)

