

感恩遇见——锦旗背后的故事

一面锦旗，是一个肯定，一份责任，背后也都藏着深深的祝福与感动。在《心术》的电视剧中，结尾部分的一句台词，始终让我记忆犹新。“这个世界上有三样东西对人类是最重要的——信，望，爱。而对这三个字诠释最好的地方就是医院。”

我每个月都会负责统计临床科室收到锦旗的情况，今天在统计到老年精神一科的时候正好看到一名患者带着家属来给成玉敏医生送锦旗。于是就就和患者聊了起来，想探寻一下锦旗背后的故事。

患者小陈（化名）很健谈，也很想和我分享她的故事。小陈是一名双向情感障碍患者，每当症状严重时都很受折磨。病症使她不能很好的正常工作和生活，还连累家人也受到影响，于是她

动了自杀的念头。有一次她想喝农药了结自己，正好被丈夫看到，急忙把她送到当地县医院，抢救了10天才脱离危险。之后丈夫和家人把她送到六医院老年精神一科进行住院治疗。入院后，她症状明显，情绪暴躁，拒绝饮食，行为不受控制，甚至还会有言语性幻听。面对这种情况，主管医生成玉敏与患者家属进行了细致、有效的沟通，充分告知病情，详细询问病史，制定了药物和物理治疗相结合的治疗方案。依靠精湛的医疗技术水平和优质的护理服务，效果很好，患者及其家人非常满意。

小陈说：“老年精神一科的医护人员给了我最大的理解、包容、呵护、温暖与爱。他们不会嫌弃我，而是把我当家人一样对待，让我第一次在医院感受到了家的温暖。尤其是我的主管

医生成玉敏，她不仅精心给我治疗，还利用个人时间给我谈心，关心我的生活。现在，我已经恢复健康了，对生活又重新充满了希望。拥有健康的我，也帮助家里减轻了负担，我也能够承担起生活的重担和应尽的社会责任。而这一切都是六医院给我带来的，感恩，感谢。”

听到这里，我也很是感慨。医生和患者之间，最可贵的莫过于得到患者的信任与肯定。于患者而言，最可贵的莫过于遇到技术精湛、认真负责的好医生，我每天发生着许多动人的医患故事。一次成功的奋力抢救、一句牵挂关爱的叮咛、一个如沐春风的微笑、一个出院后的电话回访，落在患者眼里，都能化作无限的力量。

（董丹阳）

锦旗背后的故事

——小小锦旗，大大重量

一面锦旗它既是责任，也是动力，既是肯定，也是鞭策。

今天，普通精神三科全体医护人员收到了写有“医术精湛尽职尽责，医德高尚暖人心”的锦旗。患者特意选在医师节这个特殊的日子送来祝福，以表达感激之情。

送锦旗的患者名叫小文（化名），是一名抑郁症患者。曾经在情绪低落无法自控时，有过用水果刀划伤手臂的冲动行为，至今手臂上还有三四道

无法掩盖的伤疤。她经常情绪低落，拒绝去工作，拒绝出门，拒绝社交，因此家人将她送我院进行治疗，她无法接受自己得病住院的事实，入院后百般挑剔为难医护人员，拒绝交流病情。她的主管医生刘建从。面对小文这种不良情绪，一方面耐心地与小文沟通，取得小文的信任，让她正确认识自己的病情，另一方面积极与家属进行沟通，了解更多小文的信息，制定最适合她的治疗方案。医生的正确诊疗，护士们的精心护理，小文的病情很快得到

了好转，逐渐接受了医护人员，并且和护士们成为了好朋友。经过两个月的治疗，小文病情好转出院。

再次见到曾经精心治疗护理她的医生护士时，她十分激动。她说：“感谢普通精神三科的医护人员，在这里，我感受到了家一样的温暖，在这里，不仅仅是疾病的治愈，更是心灵的疗伤。谢谢你们没有因为我蛮横又挑剔的态度而放弃，而是一直用心地去帮助，去治愈，去温暖我。如今，我可以正常的去工作和生活，谢谢你们，感恩遇见！”

锦旗虽小，但重量十足。在大家都期待超级英雄降临的时刻，是一个普通人竭尽所能，才拼凑出了划破黑夜的光芒。我们的医护人员便是这光芒，照亮每一位患者心灵的黑夜。

（宋可心）

8月我院共接收锦旗5面 收到感谢信两封 好人好事1件

- 锦旗：普通精神三科一面（送给刘建从医生及全体医护人员）
- 情感障碍二科一面（送给全体医护人员）
- 中西医结合二科两面（一面送给曹美月医生、一面送给全体医护人员）
- 临床心理二科一面（送给邓春纪医生） 保健病房一面（全体医护人员）

感谢信：睡眠医学一科一封、保健病房一封

好人好事：门诊（8月23号周一上午11:30，一名78岁的老人独自前来看病，老人对自己的病情描述不清，说是县医院的医生让到这里检查，坚持要求找这里的医生看病，导诊护士说他找医生咨询一下，这位朴实的老人说没挂号不行，得挂号才能看病，导诊护士再三劝说无效，只好给这位老人挂了韩彦超主任的号，导诊护士亲自带其就诊，在经过医生的详细询问后，老人描述的症状不属于本院疾病，韩主任向患者耐心解释后，并嘱咐导诊护士帮助老人把挂号费退掉，说老人家庭不富裕，能省则省。这样，导诊护士协助老人退掉了挂号费，并叮嘱老人回家注意安全！）



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9期
(总第185期)
2021年9月1日
星期三
辛丑年七月廿五
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 投稿邮箱：jlyybb@126.com

我院与省建行共建员工心理健康关怀中心



【本报讯】8月18日，由我院和中国建设银行河北省分行共建的省建行员工心理健康关怀中心在省会石家庄正式揭牌。我院党委副书记院长刘波，中国建设银行河北分行党委书记陈中新等出席揭牌仪式。

我院将发挥心理疏导专业优势，组建优秀专家团队，支持和帮助省建行做好员工的心理健康关怀工作。下一步，将组织对省建行员工进行全面心理健康评估，开设金融行业

（马克谨）

我院召开庆祝医师节表彰大会

【本报讯】2021年8月19日是第四届中国医师节，一代代医务工作者在党的领导下，赓续光荣传统，践行初心使命，前赴后继、砥砺前行，为国家富强、民族复兴、人民幸福做出了巨大贡献。

根据医院工作计划，严格依照疫情防控要求，今年节日期间我院围绕“百年华诞同筑梦，医者担当践初心”的主题开展了系列庆祝活动。并于8月19日召开了第四届中国医师节庆祝表彰大会。院党委书记栗克清，院领导刘波、赵素银、张云淑、王宝军、常艳改出席了大会，全院医师及其他科室部分人员参加了会议。大会由副院长赵素银主持。会议期间，严格执行疫情防控措施。

会上，纪委书记王宝军宣读了致全院医师的慰问信，副院长张云淑宣读了关于表彰2021年河北省医师协会先进个人、保定市优秀医师及六院好医生的决定，总会计师常艳改宣读了关于表彰2021年中国医师节活动优秀医师的决定。院领导为37名获奖医师及3个集体颁发了荣誉证书。

慰问信中，院党委向全体医师、医务工作者致以节日的祝贺和诚挚的问候，向为医院发展做出积极贡献的广大医务人员致以崇高的敬意。长期以来，医院全体医师、医务工作者积极响应院党委号召，大力弘扬敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神，在疫情防控、临床诊疗、科研教学、康复治疗等方面发挥了重要作用，爱岗敬业，无私奉献，躬身实践，锤炼本领，为医院高质量发展做出了重要贡献，在平凡的岗位上成就了不平凡的事

业。

今年的“中国医师节”恰逢中国共产党建党100周年，厚重的百年党史、伟大的建党精神给节日赋予了丰富的精神内涵。希望全体医师、医务工作者，自觉践行以人民为中心的发展思想，大力弘扬白求恩救死扶伤的人道主义精神，维护人民群众健康，尊重患者、关爱患者、理解患者，共同构建和谐医患关系。修医德、强医能、行仁术、铸医魂，以弘扬抗疫精神、护佑人民健康为己任，继续砥砺前行，积极努力工作，为保障人民身心健康做出应有的贡献。

心理保健中心主任徐涛作为优秀医师代表进行了发言。他在发言中提到医院为我们搭建了一个又一个平台，为我们创造了一个又一个有利条件，我们才能有今天的成就。当前，医疗改革正在一步步深入，新征程，新起点。我们将继续努力以精湛的医术、良好的态度为患者提供优质高效的医疗服务，以更加饱满的热情和振奋的精神，投身到本职工作中。

院长刘波代表医院向受到表彰的集体和个人表示热烈祝贺，向战斗在

疫情防控第一线的同志们表示崇高的敬意，向坚守岗位守护群众精神和心理健康的医师们表示诚挚的慰问并致以美好的祝福。刘院长在讲话中指出，放眼未来，人民群众对精神和心理健康的需求将持续增长，精神卫生防治体系将不断完善，心理健康服务模式将逐步优化。对于专科医院，对于我们精神专科医生，在日新月异的精神卫生事业发展大潮中，面对着良好的发展机遇和众多挑战。希望全体医师借此机会规范行为，锤炼品质，做德艺双馨的好医师，扎实学习，大胆实践，做勤学善教的好医生；开展研究，注重品质，做研管相济的好医生。

（李建峰、段梦双）



我院召开2021年党风廉政建设警示教育暨《中华人民共和国监察法》培训会



【本报讯】8月6日下午，我院召开2021年党风廉政建设警示教育暨《中华人民共和国监察法》培训会。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，总会计师常艳改以及护士长以上干部、党员、医生与重点岗位人员等140余人参加了会议。会议由纪委书记王宝军主持。

会上，与会人员共同观看了医疗卫生系统反腐倡廉警示教育专题片，保定市纪委监委案件审理室副主任牛立基就《中国共产党纪律处分条例》《中华人民共和国公职人员政务处分法》《中华人民共和国监察法》进行授课。

党委副书记、院长刘波在讲话中指出，《中华人民共和国监察法》的颁布实施，加强了党对监察工作的领导，实现了对所有行使公权力的公职人员监察全覆盖。近期，各地纪检监察机关相继通报了一批医疗领域腐败典型案例，坚持受贿行贿一起查，斩断行贿者和受贿者利益链条，释放出严惩医疗领域腐败问题的鲜明信号。

我们要始终坚持党要管党、全面从严治党，坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争。一要提高政治站位，时刻把政治纪律和政治规矩牢记心中，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，把党中央全面从严治党坚定决心和坚强意志体现在工作之中。二要把握政治要求，推动全面从严治党向纵深发展，进一步优化政治生态，进一步深化标本兼治、构建“三不”机制。三要明确政治任务，持续深入开展“微腐败”专项治理活动，精准运用监督执纪“四种形态”，落实中央八项规定精神，深入纠治“四风”，进一步加强和规范党内组织生活。广大党员干部要坚决扛起管党治党政治责任，发挥“头雁效应”，带动本部门党风廉政建设和反腐败工作全面开展，在新时代赶考路上交出一份人民满意的答卷。

纪委书记王宝军就落实警示教育会议精神提出具体要求：一是高度重视，认清形势，居安思危，警钟长鸣。二是精准把握，全面落实，结合学习贯彻“七一”重要讲话精神，组织开展廉政警示教育研讨活动。三是严明纪律，提升修养，以反面典型为警鉴，增强反腐倡廉意识，不断改进工作作风，为医院高质量发展做出新的更大贡献。

(张杨)

我院举办感染防控知识技能竞赛

【本报讯】8月2日，我院在多功能厅举办了感染防控知识技能竞赛。本次竞赛是根据《河北省卫生健康委关于河北省医疗机构感染防控知识技能竞赛的通知》的要求进行。来自临床医疗、护理、医技科室、等84名人员参加。

本次比赛通过理论知识考核选拔赛的形式，选出前六名为队长，将所有科室感染管理质控员和新上岗职工编成6个方队，成为6名队长的助力云选手，今天下午进行了现场知识竞赛。

通过必答题、抢答题、助力题和风险题几个环节的激烈角逐，最终第一代表队王素微获得一等奖，第二代表队周俊华、和第三代表队戴茵茵获得二等奖，第四代表队赵子娟、第五代表队张金纺、第六代表队霍平欣获得三等奖。

纪委书记王宝军参加现场知识竞赛并为大家颁发了奖品。王书记强调，当前新冠肺炎疫情防控形势严峻，院内感控尤为重要。各科室要全员参与，联防联控，落实落细各项防控和感控措施，确保感染防控无死角，共同筑牢疫情防控的钢铁长城。

(余艳红)



我院开展“遇见更好的自己”主题班会

【本报讯】为了走进实习生们的学习生活，培养实习生职业规划意识，我院教育培训处在康复科小剧场开展了主题为“遇见更好的自己”主题班会。

教育培训处副处长田玮首先对学员们3周的实习情况进行了反馈，接下来为大家讲解了职业规划的重要性及如何进行职业规划。随后，同学们积极发言，踊跃分享了自己的职业规划，提出了在临床工作中遇到的问题。许多同学通过在临床科室的经历，以及和患者的接触，看到了患者一步步恢复健康的过程，更加坚定了自己从事医疗卫生事业领域前行的信念，并且对自己未来的职业路程有了清晰的规划。老师对同学们在临床工作中的收获以及同学们在临床工作中积极的态度表示了极大的肯定。并指导同学们在临床工作中只有真正的为患者着想，才能从工作中真切地感受到自我价值，才能充分的实现自我价值。也正是这种自我价值的实现，让大家对精神卫生领域有了不离不弃的热爱。在班会最后，老师督促大家从现在开始行动为实现自己的目标而努力。

此次主题班会让同学们对我院有了一个更加深入的了解，对临床工作有了一个生动的认识。通过班会交流，教育培训处对实习生们的临床工作以及学习生活有了一个全面的了解，为以后开展实习生管理工作积累了丰富经验。教育培训处会定期组织学生开展各种形式的主题班会，丰富学员在六医院的学习生活。

医院领导非常重视实习学生的学习生活情况，为实习生安排了班主任，对学生起到了良好的管理、教导、开导、协调的作用，为学生在院期间的学习、生活做到良好有序的保障。

(田玮)

我院驻村工作队积极参加驻地疫情防控工作

【本报讯】七月初，新一轮新冠疫情发生后，我院驻张家口宣化区双印子村工作队严格按照疫情防控要求，积极投入驻地疫情防控工作，指导当地疫情防控工作开展。一是全面开展入户排查，切断疫情传播途径。工作组及时会同村两委召开疫情防控工作会，并积极配合两委人员入户排查，重点是对外来人员进行排查登记。截止目前入户312家，排查人口719人，排查出山西省、北京市等外地返乡人员9人。按照要求对返乡人员均进行了核酸检测，同时采取居家隔离等有效防控措施。此外，自8月5日开始对全村11个进出口实行封闭管理，加大管控力度，对所有外来人员进行体温检测，查验健康码、行程码、登记信息。工作组三人跟随村检查站同志值班，对疫情防控工作进行指导，从源头切断疫情传播途径。二是大力开展防控知识宣传，切实提升防范意识。疫情再度升级，工作组积极配合村两委利用广播、微信群、宣传标语等形式不间断播报国内疫情严峻形势、周边地区疫情发展情况以及疫情防控有效举措，让广大村民在思想上提高认识，行动上保持警惕，做到防患未然、坚决杜绝疫情发生。三是重视开展疫苗接种，为疫情防控筑起免疫屏障。工作组充分发挥“宣传员”、“引导员”和“讲解员”作用，对疫苗的科学性、安全性进行耐心解读，动员符合接种条件的人员应接尽接，同时要求大家做好个人防护，少扎堆、不信谣、不传谣，号召大家坚持共同努力，尽快走出疫情期。四是作为路志志愿者配备防暑降温饮品和食物。工作组在经费紧张的情况下，拿出部分资金为值班人员购置了矿泉水、方便面、火腿肠等食品，确保值班人员能够安心站在疫情防控的一线，得到村民的称赞。

(王保清)



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
公众账号：
河北省精神卫生中心

开心工程免费
心理咨询站点

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。
(暂停)

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。
(暂停)

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。
(暂停)

第五站：
博鑫社区二楼心理
室“开心工程”
进社区示范点
时间：每周五下午。
(暂停)

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。
(暂停)

第七站：
阳光佳苑B区院内
江东社区居委会二
楼“开心工程”
进社区示范点
时间：每周二下午。
(暂停)

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。
(暂停)

第九站：
城市美地社区服务
中心二楼心理辅导
站进社区示范点
时间：每周四下午
工作时间。(暂停)

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

子女如何在心理上“孝顺”父母

老年精神一科主任 孙秀丽

“人之行，莫大于孝”，人的行为，没有比孝道更为重大的了。那么何为孝顺呢？孝顺是指尽心奉养父母，顺从父母的意志；意志，指决定达到某种目的而产生的心理状态，常以语言或行动表现出来。

身旁经常有人和我抱怨，自己已经很孝顺了，给父母花了很多钱买了很多东西，可是父母还不满意，说自己不孝顺，我告诉他们“可能你给予的不是他需要的”，要想真正做到孝顺，就要了解父母的心理状态，懂得父母需要什么。

老年人的心理特点，主要表现在以下几个方面：

1. 记忆力减退。老年人最显著的一个变化是记忆力减退，尤其是近期记忆减退较明显，也就是记不住刚发生的事情，如记不起几天前你给他买过的东西、记不起你刚教会他如何操作各种家电、经常要寻找钥匙、眼镜、笔、钱等。远期记忆保持较好，所以对以前的事情、年轻时候的事情记忆清楚，反复说自己年轻时候的事情。
2. 智力改变。到了老年智力有下降的趋势，但可以通过学习得以改善，老年人的智力也具有可塑性，学习和训练能够有效地提高老年人的智力水平。另外，若老年人有明显的智退，则往往与常见的老年疾病有关，如老年痴呆、中枢神经系统疾病等。
3. 情绪改变。一是退休后出现“门前冷落车马稀”的冷落感。二是与原来群体中的人交往减少产生孤独感。三是忧郁感。因为自己没有以前的“能力”了，事无成、怕被人笑话；为家庭纠纷难以和解而忧虑，为孩子就业而苦恼；为“家务事上升到第一线”，成为忙家务而忧愁、烦恼；为健康欠佳和患病而忧虑。四是不满情绪。老年人或因自己社会地位下降，自感不受他人尊重而不满，或因与子女的关系紧张而恼气，或因固有的思维模式或眼光看不惯现实中的某些现象而发牢骚等。五是老朽感，由于体力受到限制，感觉等机能反应也日渐迟钝，生活适应能力逐渐降低，因此老年人在心理上往往容易产生一种老朽感。

针对以上心理特点，要想孝顺父母要做到：

- 一是多陪伴。像歌中唱到的那样常回家看看，
- 二是听父母诉说。作为子女要有足够的耐心听父母说以前的经历，时不时夸一下他，让他感到骄傲和自豪。
- 三是要有耐心。在看他们动作没有那么利索，刚教会的东西又忘了时，要耐心的跟父母解释并且适当的帮助他们，减低他们的无用感。四是让老人培养兴趣爱好，从全身心的工作转移到感受生活乐趣上。五是帮助父母不断的学习，和他们一起做益智的游戏，锻炼大脑，接受新鲜事物，不断更新自己的知识。

如果以上您都做到了，感觉父母的情绪仍很不好，或者身体不适到综合医院检查没有明显的病变，可以带他看精神、心理医生，不是父母“矫情”、“不理解儿女”，也许他们患上了抑郁症、焦虑症、老年痴呆等疾病，这些疾病都是老年人常见病，是可防可治的。

纯绿色物理治疗技术

——重复经颅磁刺激治疗 (rTMS)

rTMS (重复经颅磁刺激) 作为精神科物理治疗方法之一，是一种利用脉冲磁场作用于中枢神经系统 (主要是大脑)，改变皮层神经细胞的膜电位，使之产生感应电流，影响脑内代谢和神经电活动，从而引起一系列生理生化反应的磁刺激技术。

重复经颅磁刺激 (rTMS) 治疗主要是通过改变它的刺激频率而分别达到兴奋或抑制局部大脑皮质功能的目的。主要的原理就是通过高强度的磁场，刺激大脑特定皮质区域，影响神经递质的释放，从而达到治疗失眠、抑郁、焦虑的目的。

高频率、高强度 rTMS，可产生兴奋性突触后电位总和，导致刺激部位神经异常兴奋，低频刺激的作用则相反，通过双向调节大脑兴奋与抑制功能之间的平衡来治疗疾病。对 rTMS 刺激的局部神经通过神经网络之间的联系和相互作用对多部位功能产生影响；对于不同病人的大脑功能状况，需用不同的强度、频率、刺激部位、线圈方向来调整，才能取得良好的治疗效果。

rTMS 可以治疗各种原因引起的睡眠障碍、抑郁症、强迫症、躁狂症、精神分裂症 (阴性症状和阳性症状)、创伤后应激障碍 (PTSD)、不安腿综合征、小儿自闭症、抑郁症、小儿脑瘫、多动症等疾病，其中对抑郁症的治疗在美国已经通过 FDA 的认证，治愈率为 20%，治疗有效率可以高达 100%。

rTMS 的优势在于：

1. 疗效确切，安全无创：经颅磁刺激是一种安全的无创物理治疗手段，疗效明确。相对于药物治疗，其起效快、副作用小，不易成瘾。
2. 避免长期用药形成副作用：由于它是非系统性疗法，所以不伴有用药常见的副作用，如体重增加、性功能异常、恶心、嗜睡、口干等。

3. 无痛苦，不损伤功能：在治疗过程中，患者不需麻醉镇静，可以完全保持清醒。其安全性高、无痛苦、不会影响认知功能。

进行经颅磁刺激治疗，一般需要进行 10 次到 30 次左右。进行一次治疗的时间大约是 20 分钟左右。门诊患者只需挂号找门诊医师开具治疗单后到物理治疗科即可，科室配备通过资质认证的专业治疗师进行治疗。

(高淑会)

下夜班，怎样才能睡得好?

有调查显示，大约 20% 工作者都有过上班的经历。熬夜伤身，大家都明白！但是上班人群却千千万！下夜班怎么才能睡得好呢？

经常上夜班为什么会睡不好？

- ① 经常上夜班违背了自身生活节律。地球的自转形成了形成了昼夜节律，演变成“日出而作，日落而息”的规律，它不会因为我们短暂的工作或者生活习惯改变而发生改变。
- ② 内在生物节律与外在自然界的节律不相符

自身与外界环境节律的不合拍会导致夜班工作者白天睡不好、夜晚警觉度不够。适应自然、适应外界环境，才能使我们获得良好的睡眠。

SUMMER
下夜班，怎样才能改善睡眠质量？

- ① 下夜班后，避免光照
- ② 在夜班当中，安排 30-60 分钟的小睡

如果接受光照，昼夜节律会前移。在回家的途中，你可以戴上墨镜，遮光光照。

- ② 适量使用褪黑素
褪黑素可以帮助调整我们的核心体温和昼夜节律，也能起到一定的镇静作用。夜班之后你可以使用 3-5 毫克的褪黑素。
- ③ 营造舒适、黑暗的睡眠环境
使用遮光的窗帘可以避光，帮助我们在白天的环境打造成类似夜间的环境。

SUMMER
如何才能白天睡得好？

- ① 上班前，安排 1-2 小时的规律睡眠
上夜班之前睡 1-2 小时，除了能帮助我们补充睡眠，还能让我们在夜班当中维持一个很好的一个警觉状态。
- ② 在夜班当中，安排 30-60 分钟的小睡

如果有两三个人一同上夜班，那么大家可以轮流去小睡 30 到 60 分钟，这能让我们晚上工作效率好、警觉性高。

- ③ 夜间保持一定的光照
夜间工作环境要保持相对明亮状态，如果有条件的话，还可以放一些光疗板，帮助我们在夜间维持比较好的工作效率。
- ④ 摄入适当咖啡、茶
我们可以通过饮用咖啡或茶，帮助我们保持大脑清醒，维持良好的工作状态。

(孙建华)

