

助一线干警职工缓解压力

# “心灵驿站”公益讲座走进山东省鲁南监狱

刘通 通讯员 赵珊珊  
贾永琪 济南报道

随着经济社会发展与工作节奏加快，人们需要面对的压力源也逐渐增多。监狱干警职工由于特殊的工作环境与工作任务，往往承受着更大的心理压力。为帮助一线干警职工缓解压力，调节

心理状态，3月5日下午，山东省精神卫生中心与齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办的“心灵驿站”公益讲座走进山东省鲁南监狱，山东省精神卫生中心心理治疗师朱君为一线干警职工和部分警嫂开展了“舒缓压力，快乐生活”为主题的心理讲座，护航心理健康。

讲座中，朱君从心理学视角剖析了长期高压环境下可能产生的情绪困扰及身心反应，系统讲解了压力识别、情绪管理和自我调节的实用技巧。通过案例分析、互动问答等形式，朱君重点分享了“正念呼吸”等减压方法，引导大家将压力转化为自我成长的动力。

此次讲座，不仅为监狱干警职工提供了专业的心理支持，也彰显了社会力量参与司法系统人文关怀的积极意义。讲座结束后，诸多干警职工纷纷表示，通过本次讲座对各类压力源有了更全面的理解，摒除了关于压力的诸多误区，掌握了缓解压力、快乐生活的技巧。

## 保持健康体重，成人肥胖管理有妙招

4条原则和建议。

一是合理膳食，五分饱。控制总能量和合理膳食是体重管理关键，建议吃五分饱，保证食物多样、膳食平衡和营养素充足。可按蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，三餐规律，定时定量，早中晚供能比3:4:3，进餐专注、细嚼慢咽，避免暴饮暴食和夜宵，晚餐在17:00-19:00进食。

二是清淡饮食，不饮酒。减重时饮食要清淡，控制油、盐、糖，多采用蒸、煮、熘等烹调方式，少吃高脂肪、含糖烘焙糕点等高能量食物，多吃全谷物、蔬菜和水果等低能量食

物。减重期间应严格限制饮酒，每克酒精可产生约7kcal能量，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

三是多动少静，睡好觉。运动能减重和改善健康，肥胖患者应以中低强度有氧运动为主、抗阻运动为辅。每周5-7天有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，每次不少于半小时；每周2-3天抗阻运动，如俯卧撑、仰卧起坐、哑铃卧推、杠铃深蹲等，隔天1次，每次10-20分钟。同时，要保证每日7小时左右睡眠，23点前上床，避免“过劳肥”。

四是安全减重，防反弹。减

重应循序渐进，过快减重易伤身体且易反弹，理想减重目标是6个月减当前体重的5%-10%，每月减2-4kg。老年人及慢性病患者应在医生指导下减重，避免不合理的减重对健康造成损害。让我们行动起来，科学管理体重，拥抱健康生活！

(山东省疾病预防控制中心 尹玉岩 杨兴光 供稿，贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)



## “五位一体”筑牢近视防控屏障

### ——济南明水眼科医院斜视与小儿眼科守护光明未来

近视防控对于儿童青少年的眼健康而言至关重要。济南明水眼科医院凭借济南市章丘区儿童青少年近视防控中心这一坚实的平台，全身心地投入到“五位一体”精准近视防控模式的构建与推进中。

近期，医院全新开设了视觉相关学习效率门诊，此举犹如开辟了一条崭新的诊疗路径，专门针对学习障碍与视觉相关问题进行精准诊疗，为这一领域的研究与治疗开启了新的方向。

记者 秦聪聪 通讯员 黄飞 济南报道

### 学习效率低下 或与“眼病”相关

有一名10岁的小学生出现了注意力不集中以及学习效率低下等问题，其家长抱怨：“孩子在阅读时总是喜欢用手指着读，经常会出现丢字、落字以及串行的情况。”经过详细的眼科检查及视功能检查后，发现该学生存在视功能问题，孩子的调节功能、集合功能以及发育性眼动检查结果均偏差，建议制定个性化视觉训练方案进行干预。

济南明水眼科医院副院长、斜视与小儿眼科主任葛金玲介绍，因视觉问题引发的学习困难、注意力不集中等学习



障碍并不少见。在常规的视力筛查中往往不能及时被察觉。因此，特别提醒大家：一定要高度重视孩子的视觉健康与学习效率之间的紧密关联，及时带孩子前往专业的机构进行全面的视觉检查和评估。实际上，大多数因视觉原因导致的学习困难，都可以通过光学矫正以及视觉技巧训练等方式来加以改善，从而为孩子的学习和成长提供有力的保障。

### 近视防控 需“个性化”定制

葛院长着重强调，针对不同年龄段

的儿童，个性化的防控方案存在着各自的侧重点。她表示，“近视防控的关键之处，首先应当聚焦于近视的预防方面。”

从孩子3岁起，就建议其前往正规的医疗机构，建立起规范的眼屈光发育档案，并且每半年进行一次检查，重点对视力、屈光度、角膜曲率以及眼轴等进行检测。从小培养孩子良好的用眼习惯，确保孩子每天至少有1小时在阳光下进行户外运动等等。

对于已经出现近视的孩子来说，减缓近视的发展速度显得尤为关键。葛院长表示：“各种防控手段都有其自身的优缺点以及适用范围，所以需要综合考量孩子的年龄、眼位、视功能、眼表状态、学习环境等诸多因素。”针对3-7岁已经近视的孩子，可以及时纠正不良的用眼习惯，为其配戴离焦眼镜，对于特殊患者，还可以使用离焦软镜；部分患儿则需要配合视功能训练或者中医理疗的手段。而对于8岁以上的孩子，通过对眼部健康情况进行评估后，可以选择使用角膜塑形镜来延缓近视的增长。此外，很多家长十分热衷的低浓度阿托品在控制近视进展方面具有一定的效果，但必须严格遵循用药规范。

值得一提的是，济南明水眼科医院开设了周五延时门诊，在每个周五的晚上，小儿眼科门诊一直开到晚上8点，以此方便家长带领孩子前来就诊，并且还可以享受免费的验光、散瞳等检查项目，服务更加贴心、周到。

### 坚守初心

### 播撒公益向光明

鉴于近视呈现出低龄化以及持续高发病率的现状，济南明水眼科医院作为一家三级甲等眼科医院，率先在省内成立了儿童青少年近视防控中心。这一举措实现了以政府部门为引领，学校、医院、学生、家庭多方协同合作的局面，构建起了“预防、检查、诊断、治疗和康复”五位一体的全方位模式。

多年以来，济南明水眼科医院在儿童青少年近视防控的科学预警、个性化矫正以及效果评估等方面综合干预和防治运行模式一直在不断地优化提升。其视力筛查的覆盖范围愈发全面，视觉档案的管理更加完善，对青少年视力低下的科学预警也更为及时，通过科学精准的防控措施、适宜技术的推广以及深化宣传教育等手段，为儿童青少年的视力健康提供了坚实的保障。

为了实现眼健康的浸入式科普宣教，2021年，医院成立了眼健康科普馆。作为济南市唯一的全生命周期眼健康科普馆，目前已经成为儿童青少年近视防控科普教育的重要场所。

葛院长表示，未来医院将持续推广健康公益教育内容，早日将其建设成为“全国儿童青少年近视综合防控省级改革示范区”，让更多的人了解近视问题，并树立起自主防控的意识，从而推动儿童青少年视力健康发展。

### 济南四院联合北京阜外专家完成高难度心脏手术

郭蕊 通讯员 曲崎 济南报道

近日，在中国医学科学院阜外医院专家团队指导下，济南市第四人民医院心脏大血管外科团队成功实施“二尖瓣成形术+三尖瓣成形术+冠状动脉搭桥术”，实现心脏瓣膜修复与冠脉血运重建同步完成。

据了解，65岁患者王某因反复胸背部不适伴发热就诊，诊断显示其患有冠心病、二尖瓣后叶脱垂并腱索断裂、左心扩大等多重病症。冠状动脉造影提示多支血管病变，心脏超声显示二尖瓣大量反流，心功能已处于失代偿边缘。

北京阜外医院孙晓刚教授亲临现场，在详细评估病情后，与济南市第四人民医院团队共同制定“瓣膜成形+冠脉搭桥”联合手术方案。手术历时6小时，成功避免瓣膜置换，最大限度保留患者心功能。术后，患者王某恢复顺利，5天即康复出院。

据了解，此次手术的成功得益于两院自2023年建立的战略合作。合作以来，北京阜外医院专家定期来院坐诊、手术、带教，累计开展复杂手术47台，培养技术骨干12人。通过“传帮带”模式，济南市第四人民医院引进了先进技术，建立了标准化诊疗流程，让泉城百姓在家门口就能享受国家级诊疗服务。