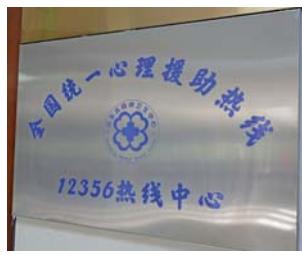


# 覆盖16市,山东省级心理援助热线平台投入使用 拨12356,情绪“保护伞”24小时在线

5月31日,山东省级12356心理援助热线平台建成并投入使用。

平台由国家心理健康和精神卫生防治中心统一规划,山东省卫生健康委全面指导,山东省精神卫生中心协调建设,构建起覆盖山东16市的高效协同信息系统,实现了数据实时传输、统一管理、标准化运行,标志着山东省心理热线服务迈入数字化、智能化、集约化发展的新阶段。



记者 刘通 通讯员 赵珊珊  
李加鹤 济南报道

## 打破地域壁垒 实现热线服务一体化

该平台实现了16市热线数据接入省级统一平台,全面打

破原有区域限制,清晰呈现各市热线运行情况。平台通过数据可视化、智能调度、实时监测等功能,为热线运行、资源配置、服务管理提供有力支撑,推动全省心理援助热线服务质量整体提升。同时,标准化管理规范,会对全省数据进行统一管理与质量控

制,推动全省热线服务效能整体提升。目前,山东各市热线平台安装工作已全面完成,数据同步工作正有序进行。

## 24小时在线 守护每一份心理呼救

山东省12356心理援助热线

平台不仅是一张技术网络,更是一座“连心桥”。平台全天候“在线不打烊”,无论您身处何地、身处何种情绪困境——生活压力、学习烦恼、工作焦虑、突发事件打击——只需拨打12356,就能接通一支专业、温暖、守护在身边的心理援助团队。专业心理咨询师将以耐心聆听、专业引导、科学方法,为您撑起情绪“保护伞”。平台引入智能分流、高效跟进机制,确保每一次求助都“有人接、有人听、有人帮”,让每一个被困扰的心灵,都能感受到来自热线彼端的温度与力量。

作为省级12356心理援助热线平台,完成省级与市级热线数据贯通的“最后一公里”,不仅为全省心理健康服务注入澎湃动力,也将为全国心理援助热线体系建设提供“山东样板”。未来,山东省12356心理援助热线平台将持续完善运行机制,提升服务质效,打造高效、精准、可持续的心理支持网络,为建设“人人享有心理健康服务”的社会目标贡献力量,让全民心灵“阳光满格”。

## 直播预告

### ◆壹问医答

## 岁月有痕 开启中医养生之旅

**专家简介:**刘德山,山东大学齐鲁医院中医科主任医师、科主任、知名专家,山东省中医药临床重点专科学科带头人,国家名老中医传承工作室和山东省医药卫生重点实验室负责人,擅长老年糖尿病及其并发症、心脑血管疾病、慢性胃炎及晚期肿瘤等疾病的中西医结合诊治,在养生、养老及医养结合方面经验丰富。

截至2024年底,我国60岁及以上人口已达3.1亿,占总人口的22%,预计2035年将突破4亿,占比超30%,我国也将进入重度老龄化阶段。而导致老龄化出现的一个积极因素,则是人口预期寿命的大幅度提高。2024年,我国人

### ◆心灵驿站



## 精神障碍患者的血糖管理

随着社会的发展和生活节奏的加快,精神障碍已成为影响人们健康的重要因素之一。精神障碍患者长期服用抗精神病药物,受药物副作用等因素影响,可能会出现血糖异常的情况。因此,如何在精神障碍治疗过程中有效管理血糖,已成为医疗工作者和患者家属共同关注的问题。

6月4日19点,山东省精神卫生中心康复治疗科孙晓林将做客“心灵驿站”直播间,以“精神障碍患者的血糖管理”为主题进行科普讲座,与大家一起探讨精神障碍与血糖异常之间的关系,分析抗精神病药物对血糖的影

响,并提供实用的血糖管理策略,敬请关注。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造,通过专家线上讲座及与网友即时互动,就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点,山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线,护航身心健康。



扫码看直播



主办:山东省卫生健康委员会 山东省疾病预防控制中心

承办:齐鲁晚报·齐鲁壹点

盛夏时节,不少人换上轻薄夏装,却为小肚腩、水桶腰烦恼不已。健身太耗时间,节食又难以坚持,有没有简单有效的减肥方法?其实,答案或许就藏在一杯普通的水里——饭前喝杯水,或能帮你悄悄缩小腰围!

研究显示,饭前喝水能够帮助减肥。为什么?有两个原因,一是能增加饱腹感减少进食;二是对食物的渴望会改变,因为有足够的水,身体可能会比较喜欢蛋白质,而不是令人发胖的碳水化合物。不过,喝水虽简单,门道却不少。水是生命之源,怎样喝水更健康呢?请记住“五不要”原则。

不要等到口渴再喝水。渴了当然需要喝水,但不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。当感觉口渴的时候,机体已经处于脱水状态了,尿液减少,颜色深黄,工作和认知能力都会受影响。

不要喝太热的水。最好喝温开水,35-40℃的水最适宜,对于怕冷而习惯喝热水的人群,水温再高,也不超过50℃。

不要喝冰水。骤冷的水温会刺激血管收缩,导致血压骤升,特别是冠心病、高血压患者更易诱发心绞痛、心梗。夏季消暑不妨选择常温凉白开,既能解渴又能避免心血管意外。

不要用饮料代替白开水。长期喝含糖饮料容易导致肥胖,还会增加龋齿、糖尿病风险。白开水才是零热量、零添加的“万能饮品”。

不要一次喝水太多太快。健康的喝水方式是少量多次,小口慢饮。把每天饮水总量分配在一天当中,每次200毫升左右,随手喝一点,让身体持续保持水润状态。

从今天开始,不妨在饭前倒上一杯温水,既能享受“喝水瘦腰”的小惊喜,又能养成受益终身的健康饮水习惯。

(淄博市市立医院 谢玉翠、淄博市临淄区疾病预防控制中心 王英 供稿,贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)

