

京沪高铁将在月底开通。北京市共有15条公交线路接驳北京南站。此外,乘客往返北京南站还有多种选择,包括地铁4号线、3条旅游巴士线路、机场巴士等。北京南站东、西侧有两个出租车调度站。

### 各种交通方式 联动协调

京沪高铁将在月底开通。北京市共有15条公交线路接驳北京南站,此外,乘客往返北京南站还有多种选择,包括地铁4号线、3条旅游巴士线路、机场巴士等。北京南站东、西侧有两个出租车调度站。北京市交通委表示,为应对京沪高铁开通后北京南站地区大客流激增情况,地面公交、轨道交通、出租车制定了应急保障方案和联动协调机制,以迅速疏散客流。

据介绍,京沪高铁开通初期,北京南站日均到发客流总量将达20万人次。北京南站7时前无始发列车,9时前无到达列车,24时后无到、发列车。

目前,北京南站地面公交主要集中在北、南广场、永外幸福路三处,共有15条公交线路,其中常规线路13条、夜班线路2条。



▲北京南站夜景。 本报记者 王鸿光 摄

北京南站接驳:

# 旅游巴士 直通长城

本报记者 高扩 整理

## 15条公交线路

北京南站北广场公交枢纽内有106路、102路、84路、458路、20路、203路夜班6条公交线路。北广场外的永外幸福路有2条线路,其中381路连接广安门、菜市口;485路连接大红门、南苑。

南广场有529路、652路、72路、特5路、特8快、665路、208路夜班7条线路。

## 出租车

交通部门在南站东侧地下一层停车场增建东侧出租车调度站,京沪高铁开通前投入使用。东、西两侧出租车调度站都可停放出租车160辆。

## 旅游巴士

旅游集散中心将开行旅游巴士线路,即八达岭长城一日游、八达岭长城专线一日游和市内观光旅游线路。运营时间为6点至20点,发车时间为6点至10点30分。

## 机场大巴

目前,由首都机场往来北京南站,只能坐机场大巴先到方庄再转乘出租车。

## 汽车租赁点

距离南站北广场步行10分钟路程,目前约有运营车辆150台。



北京南站候车厅舒适的候车环境。

据交通部门介绍,预计京沪高铁开通之后,地铁4号线北京南站每日客流量近12万人次,较目前增加近1倍。4号线北京南站新增进、出站闸机24部,新增自动售票机(TVM)10台,安检设备4台,在车站东侧新设客服中心。



精神疾病是一种常见病、多发病,严重影响人们的身心健康和生命财产安全。目前,我省有重性精神疾病患者近100万人,还有大量的心理亚健康人群。精神病人杀人、放火、毁物等极其严重的肇事肇祸现象时有发生。一人有病,全家揪心,四邻不安。精神疾病如何早预防、早治疗?如何选择可靠的就医渠道?如何取得好的治疗效果?我省精神疾病防治权威机构——山东省精神卫生中心的专家给你科学建议和指导。



# 精神病及时治疗效果好



白录东

病区主任,主任医师,教授,擅长精神科临床,疑难杂症的诊断及处理,对精神科临床药理和睡眠障碍的诊断治疗有深入研究。(电话:0531-88336606)

## 精神疾病关键是治疗

人们虽然对精神疾病的认识有所提高,但仍存在误区,认为得了精神疾病后就会终身残疾,因而羞于启齿,羞于治疗,从而耽误了治疗,逐渐使病人脱离社会,最终被社会淘汰。

绝大多数精神疾病预后较好,即使精神分裂症、躁狂症、抑郁症和其它重症精神障碍都有可能恢复到正常状态,能够正常的学习、工作、生活,达到最佳痊愈状态,关键是治疗;首先提高医学意识,精神疾病就像感冒发烧一样,只要通过有效的治疗就能痊愈,其次要及早发现,及早治疗,为预后打好基础,就诊时间越晚,预后越差,最后,坚持足量足疗程治疗,分为急性治疗、巩固治疗、维持治疗,总之,精神疾病并不恐怖,只要经过正规的医疗单位合理的治疗,绝大多数均可以回归社会,得到认可。



张天亮

病区主任,主任医师,硕士,教授,擅长各种精神疾病的诊断治疗和心理咨询,心理治疗。(电话:0531-88336605)

## 精神是否正常的标准

一个人的精神是否正常很难判断,但下面几点具有重要的参考价值:第一,看表现和环境是否协调,即个体的言行能否被所在的社会文化所接受,能否被常人理解;第二,看精神活动自身的是否具有协调一致性和完整性,即各种精神活动过程如思维、情感、行为之间是否存在内在的联系;第三,看对自身的精神活动是否具有自觉性和能动性,正常人是能够完整准确的觉察自己的心理活动的,也能主动地控制自己的言行举止;第四,人的个性特征必须保持相对的稳定性,“江山易改,本性难移”,如果性格出现了明显改变而又不能从心理学上做出解释,就要考虑精神异常。

上述四点任何一条出现了问题,就应该警惕了,最可靠的办法就是去找心理学家和精神科医生,



李宪伟

主任医师,病区副主任,医学硕士,擅长精神分裂症、情感障碍(躁狂抑郁症)、焦虑症、睡眠障碍等精神疾病的诊断及心理咨询和治疗。(电话:0531-88336705)

## 心病均需心药吗?

心理疾病大致可分为两类:第一类是由心理因素引起的精神疾病,可以表现为心理症状,也可以表现为躯体症状,如神经症、强迫症、反应性精神障碍、适应障碍、进食障碍、睡眠障碍等;第二类是非心理因素引起,但临床表现有心理异常,这些异常有的是躯体因素引起的,如中毒、外伤、脑器质性疾病等;有的还未找到确切的病因,如精神分裂症、躁狂抑郁症等。虽然人们常说:“心病要用心药治”,但心理治疗一般来说只有第一类精神疾病才是心理治疗的对象。

中国传统,人们往往过度重视心理因素,即使出现明显的精神异常也往往认为是思想问题,因此作为家属,不要讳医,应及时去正规精神科医院,让医生作出判断,及时给予恰当的治疗。



李万顺

病区副主任,主任医师,教授,对睡眠障碍、抑郁症、躁狂症、癫痫、神经症、精神分裂症等的治疗与心理咨询有丰富的经验。(电话:0531-88336706)

## 睡眠调整与治疗

睡眠,占据人生的1/3,与人的健康、心理及工作能力密切相关,睡眠与饮食和水一样重要,自我调整对睡眠障碍纠正尤为重要,首先克服过度的紧张、兴奋、焦虑、愤怒等不良情绪,保持精神舒畅,尽量以放松的、顺其自然的心态对待睡眠,其次要建立有规律的作息制度,养成良好的睡眠习惯,晚餐要清淡,禁忌浓茶、咖啡等兴奋性物质,睡前避免从事紧张和兴奋的活动,另外,要注意睡眠环境的安静,床铺要舒适,减少噪音,去除各种可能影响睡眠的外在因素,如果睡眠仍不好,应及时到正规的医疗机构进行规范系统的治疗,有经验的医生因病施治,病人遵循医嘱,定时复诊,大多数能取得满意的疗效。

## 山东省精神卫生中心

山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院)是全省唯一一家省级精神疾病专科医院,始建于建国初期,已有逾60年的历史,是山东大学、山东中医药大学教学医院,山东大学精神病学与精神卫生学硕士培养点,山东省精神医学研究所,山东省精神疾病司法鉴定所,山东省心理咨询中心,山东省戒酒戒毒中心,山东省精神疾病质控中心,山东省药物滥用监测中心等机构设在我院,承担着全省精神心理卫生的临床、教学、科研、康复、对外学术交流及基层专业技术人员的培训任务,是全省新农合省定点转诊医院和济南市首批城镇居民和职工医保定点医院。

中心临床科室齐全,技术力量雄厚,设有临床医技科室20余个,开放病房14个,住院病床750余张,职工2000余人,其中专家、教授近100人,临床医师大部分具有博士或硕士研究生学历,先后引进无抽搐电休克治疗仪、脑电图、DR-X光机、脑诱发电位仪、心理CT、全自动生化分析仪、新型音乐治疗仪等大量先进的医疗设备和仪器,为快速、准确诊疗提供了可靠的技术保证,主要收治精神分裂症、情感性精神障碍、老年性精神病、儿童青少年行为异常、戒酒戒毒成瘾和各种心理障碍患者,诊疗技术始终处于国内一流水平。

中心始终坚持“以病人为中心,以质量为核心”的服务理念,深入开展“三好一满意”活动,积极创建全国一流精神卫生专业机构,先后获得“省直文明单位”、“全省卫生系统先进集体”、“全省十佳诚信医院”、“全省文明单位”、“全省卫生系统文明单位”、“全省卫生系统文明单位”等荣誉称号。医院地址:济南市文化东路49号 邮编:250014 求医问药:0531-88933887;心理热线:0531-88912284 乘车路线:乘18、64、75、110、123、K29、K93、K107路公交车可达, 医院地址:www.sdmhc.com

## 山东省精神卫生中心专家门诊一览表

日期	上午	白录东	李宪伟	李万顺	刘凤洲	刘金同	唐 伟	刘耀利
星期一	下午	张天亮	吕杰平	孙成敏	刘凤洲	刘金同	刘耀利	田晓敏
星期二	上午	王松洋	曹博洋	李万顺	王爱社	刘玉琴	唐伟	李万顺
	下午	张天亮	孙成敏	李万顺	王爱社	刘玉琴	唐伟	李万顺
星期三	上午	高智军	吕杰平	李宪伟	刘兰兰	刘耀利	王爱社	李万顺
	下午	高智军	王士峰	曹博洋	刘玉琴	唐伟	李万顺	李万顺
星期四	上午	张天亮	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋
	下午	高智军	唐广富	白录东	刘兰兰	曹博洋	曹博洋	曹博洋
星期五	上午	田晓敏	孙成敏	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋
	下午	王松洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋	曹博洋

□策划:王汝晨 付崇岭 协办:山东省精神卫生中心