



心理防疫站

主办 济宁市精神病防治院 齐鲁晚报·今日运河

庚子新年，新冠肺炎疫情牵动着亿万人心，面对疫情，人们在心理上会出现一些落差和波动，有些人出现了焦虑、烦躁等心理应激反应。与病毒较量，既考验着我们的防控能力，同样也考验着我们的心理承受能力。为进一步加强新冠肺炎疫情防控工作，济宁市成立了市级心理救援医疗队，开通了新冠肺炎心理援助热线0537-3165837、0537-12355，24小时服务。为受新冠肺炎影响的人群提供心理健康服务，增强心理“免疫力”，保障人民群众心身健康。

专家名片



曹中昌

济宁市精神病防治院临床心理科主任，主任医师，济宁市新型冠状病毒肺炎疫情市级心理救援医疗队专家。擅长精神分裂症和抑郁症的诊断、治疗，擅长心理咨询和心理治疗。参与或主编医学专著43部，主持或参与完成科研课题6项，多次获济宁市科委科技进步二、三等奖。先后获济宁市卫生系统岗位能手、济宁市十佳行业标兵、济宁市心理保健专家、济宁市劳动模范等荣誉称号。2008年汶川抗震救灾，被山东省卫生厅记三等功。

一线防疫人员如何进行心理调适 听听专家怎么说

本报济宁3月11日讯(记者)

唐首政 通讯员 山君来 王新亮) 当下，基层的一线社区及村庄防疫人员们走出家门驻点值守、走访摸排，把自己暴露在潜在的风险里。健康的心态，是防疫期间的“心灵口罩”，如何在这关键时期调整好心态，成为了防控人员及其家人最为关心的事。

作为防控人员，在工作中多少会面临恐惧，遇到一些不太配合的人员，可能还会有一些冲突，长时间坚守在工作岗位上缺乏休息，难免会倦怠。对于家属来说，则表现的心理状态更多是牵挂与担心。

无论是防控人员还是家属，如果出现了心理问题，应该如何去调整心态呢？济宁市精神病防治院临床心理科主任曹中昌介绍，可以试着通过改变一些心态与认知来调节，“首先作为防控人员我们护佑着一个区域居民的安全健康，这个事做的很有贡献有价值，很自豪。上岗前的培训防控知识，对我们来说也是收获，将这些知识传递给更多的人，也是很有意义的事。如果长期工作有一些倦怠的话，适当的安排休息，可能会能够改善情绪。”

与人打交道需要一些沟通的技巧，面对不和谐的场景如何更有

成效的沟通，曹中昌提到了倾听与表达这两个关键要素。“我们可以将倾听分为听而不闻、假装倾听、选择性的倾听、专注的倾听和设身处地的倾听这几个层面，能够专注以上才能具备良好沟通的基础。其次是表达，表达也有不同，有些是词不达意，肯定沟通不好，能够准确表达是不是就能良好沟通呢？表达准确了，意思很清楚，但对方能不能理解，则另当别论，最好的表达是使用对方的语言去表达。”

当遇到不好沟通的人员时，非暴力沟通的方式比较实用：观察到的，不做评价；表达感受；讲出需要；说出请求。对确实不听劝说的，一意孤行的人员，可以请求警察支援。

“疫情期间面对不好的情绪与心态，我们更要抱有积极乐观的态度，学会适时表达自己的情绪，把自己的担心恐惧、心烦焦躁等情绪用语言表达出来。运动可以调节情绪，改善焦虑，提高耐受压力的能力。”曹中昌提醒，活在当下，用心去过每一天，更要学会爱与宽容，有爱就少了许多愤怒。如果通过这些调节还不能改善的话，可以拨打济宁市新冠肺炎心理援助热线寻求帮助。



山东省戴庄医院（济宁市精神病防治院）官方网站



扫码看视频

为满足市民需求，济宁市中医院9日已恢复体检

体检首日，即迎百余市民

本报济宁3月11日讯(记者孔茜 通讯员 王碧辉) 3月9日，济宁市中医院已正式恢复体检。体检当日即迎来百余市民参加体检，预约体检的电话也一直响个不停。

“济宁市中医院健康体检科原则上采取先预约后体检的方式，限制体检人次，避免人群聚集。”济宁市中医院健康体检科负责人陶鸿飞介绍，市中医院是驾驶员定点体检单位，恢复体检

当天下午，就有94名驾驶员参加体检。和其他医疗单位不同的是，该院设有中医体质辨识仪，可以提供中医体质辨识，然后根据个人体质，医生再提供具体的诸如喝保健茶、足浴、艾灸等中医养生保健方案。

针对特殊时期参加体检所需注意的事项，陶鸿飞则称，疫情期间，为做好新冠肺炎疫情防控工作，有序开展健康体检，广大参与体检的市民需全程正确

佩戴好口罩(请勿佩戴有呼气阀的3M口罩)，并携带身份证件。健康体检严格落实预检分诊制度，入门必须先测体温，并如实填写《新型冠状病毒肺炎流行病学史问卷》。

体检过程中，需主动自觉与其他人员保持1米以上距离(包括医护人员及其他体检者)，避免扎堆聚集。尽量不要与其他体检人员互相谈话交流。咳嗽或喷嚏时请低头用纸巾或胳膊掩住

口鼻，避免揉眼、挖鼻等接触口、鼻、眼粘膜的动作。全程听从工作人员的导检安排，提前做好检查准备(如脱下外套)。

体检前一天，不要进食过多高脂肪的食物，尽量不要吃宵夜，不要饮酒，保持良好睡眠。患各种慢性疾病的病人在体检前不应停用药物如降压药、降糖药等。

“疫情防控期间，不少市民纷纷打来电话咨询中医养生方

法。”济宁市中医院治未病科学科带头人王乐荣说，中医讲究“治未病”，在疫情防控早期，市中医院迅速制订出具有济宁市地域特色的中医药预防方案，并不断调整更新，陆续向全市抗疫一线、普通群众累计提供12万余袋中药汤剂，助力抗击疫情。而日常养生如喝保健茶、足浴、艾灸等，一定要对症，去正规医疗机构测定自己的体质，再对症治疗。

金牌专栏

拍卖公告
受委托，我公司定于2020年3月23日9:30在中国拍卖行业协会网络拍卖平台以下标的依法按现状公开拍卖，现公告如下：
一、曲阜市交通局南头东停车场，面积约1041m²，铺设水泥地面，参考价3.8万元/年，竞买保证金1万元。
标的2：曲阜市交通运输局西侧一楼门面，面积约294.71m²，参考价15.06万元/年，竞买保证金1万元。
标的3：曲阜市交通运输局南头村办公楼所位防山乡宋家村一处办公仓库用房(现为联华超市)，面积约171.65m²，参考价4.78万元/年，竞买保证金1万元。
二、曲阜市后作村中段商业门头房三年租赁权。
标的1：房屋面积约2m²，房屋结构7间，砖混。位于2层没有单独楼梯。参考价3万元/年，竞买保证金1万元。
标的2：房屋面积45.36m²，房屋结构3间，砖混。位于一层。
参考价3.6万元/年，竞买保证金1万元。
三、咨询与标的展示：自公告之日起至拍卖前一天16时止，在标的所在地展示(以标的物实际现状为准)。
四、竞买申请与登记：竞买人须到山东圣悦来拍卖有限公司办理报名手续，并在中国拍卖行业协会网站办理登记和报名。
竞买保证金账户：曲阜市公共资源交易中心 开户行：中国银行曲阜支行
账号：240313764738
竞买保证金以实际到达指定账户为准。竞买人请持有效证件、保证金交纳凭证及相关材料到我公司办理竞买相关手续。
联系电话：13305378666
山东圣悦来拍卖有限公司
2020年3月12日

**中国拍卖行业AA级拍卖企业
山东天恒星拍卖行有限公司拍卖公告**
受有关单位委托，定于2020年3月20日上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(<http://pcaaa123.org.cn>)采用网络拍卖山东汶上农村商业银行股份有限公司对胡志强依法享有的债权一宗(截止2015年7月10日欠本金7000000元，利息128338.4元)。
有意竞买者请于2020年3月19日16时前将100万元竞买保证金汇入以下指定账户(户名：山东天恒星拍卖行有限公司，开户银行：济宁农商银行任城支行，账号：9080200002010076195)并持银行交款证明及有效身份证件到我公司办理竞买登记手续后方可取得竞买资格。
展示时间地点：公告之日起在汶上农商银行展示
联系地址：济宁市高新区英萃路33号(君安国际大厦603室)
联系电话：0537-22121718
山东天恒星拍卖行有限公司
2020年3月12日

金槌拍卖公告
我公司定于2020年3月20日上午10时，在邹城市香城镇褚庄村会议室公开拍卖，对邹城市北宿镇落陵办事处东侧门面房的8年期租货权进行公开拍卖，整栋房产面积约730m²，起拍价30000元/年，竞买保证金10万元。
另定于2020年3月19日下午2:30分在邹城市郭里镇便民服务中心会议室，对羊石山村的树木栽植承包经营权及土地承包经营权进行公开拍卖，仅限本村村民参加竞买。
有意竞买以上标的者，请致电我公司获取拍卖明细文件，并于拍卖日前持有效证明及相应的竞买保证金交款回单到指定地点办理竞拍登记手续。(拍卖事项如有变更不再另行公告，以实际通知为准)，即日起在标的所在地展示拍卖标的。
联系电话：0537-2317258 13563730080
公司地址：济宁市高新区姜花南路王子酒店三楼
邹城市矿建东路中煤新城广场281室
山东金槌拍卖有限公司
2020年3月12日

拍卖公告
受委托，我公司定于2020年3月24日10时，在邹城市香城镇褚庄村会议室公开拍卖以下标的：
1.褚庄村东废弃老大队院五年租货权，占地约1.6亩，房屋8间，现状拍卖，4000元/年。
2.褚庄村铁路东废弃老大队院五年租货权，占地约5亩，房屋13间，现状拍卖，20000元/年。
3.褚庄村东北荒滩及坑塘十年租货权，占地约20亩，现状拍卖，2000元/年；
4.褚庄村南广场东坑塘十年租货权，占地约7亩，现状拍卖，1000元/年；
有意竞买者(3号、4号标的竞买人仅限褚庄村村民)请于2020年3月23日16时前，持有效证件并交纳竞买保证金(1号、2号标的竞买保证金为5000元，3号、4号标的竞买保证金为2000元，以到账为准，不成交不计全额退还)到我公司办理竞买登记手续。
开户行：中国建设银行济宁城区支行
开户名：济宁天正拍卖有限责任公司
账号：3700 1686 0080 5000 2259
展示时间：自公告之日起
展示地点：标的所在地
公司地址：邹城市名鉴金地小区东南门院内一楼
联系电话：0537-5237199
济宁天正拍卖有限公司
2020年3月12日

- ★ 一次性交费五次者，赠送一次
- ★ 一次性交费十次者，赠送三次
- ★ 规格：5.7X4.5cm 单价：300元/次
- ★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河
订版电话:0537-2366539