



“心灵驿站”公益讲座走进山东高速投资控股有限公司 警惕压力“超标”，试试减压技巧



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意
通讯员 李仁军 徐金诺

失眠、不明原因疼痛 可能是“压力”过大导致

2020年初,正当而立之年的李明(化名)因工作调动来到济南工作,职务升为了主管。新环境以及职位的升迁并没有给李明带来快乐,反而压得他喘不过气来。

心慌、胸闷、精力不足、精力不集中、做事力不从心……李明发现自己的症状越来越严重,直到自己一想到工作就心烦气躁。他来到山东省精神卫生中心,医院心身医学科副主任李翠鸾诊断后告诉他,这是压力过大导致的病理性焦虑。

“何谓压力?通俗地讲,压力就是一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负性感受和消极信念。”讲座上,李翠鸾讲道,压力源于社会、家庭、工作等外部因素以及不能自我肯定等内部因素。“人的成长和发展就是不断适应环境压力的过程”,适当的压力能够增加注意力,提高工作效率,提高



身体和心理的免疫力。

但是,如果你的生理上和行为上出现了以下信号,就要警惕压力“超标”了。如在生理上,发生肌肉紧张,尤其是发生在头部、颈部、肩部和背部的紧张;不明原因的疼痛;皮肤干燥、有斑点和刺痛等;消化系统问题,如胃痛、消化不良或溃疡扩散;心

学会识别情绪 必要时寻求专业帮助

如何进行压力管理?李翠鸾表示,对于个人来说,首先要正确认识压力,学会管理自己的时间和精力,注意休息放松,加强体育锻炼,必要时可以寻求专业的帮助。对于单位,可以改进人才配置,根据人才的个性安排工作;改善制度和流程,减少角色冲突;增加对员工的信任、关爱、支持和认可;实施员工心理健康援助项目等。

在讲座上,李翠鸾为大家演示了心理减压疗法、光照疗法、肌肉放松法、深呼吸法等几个减压小技巧,帮助大家缓解短期压力。如心理减压法,可以尝试开怀大笑、听音乐、大声喊叫或放声大哭、眺望远方、坦白自己的焦虑等方式缓解压力。

“反应性策略只能暂时降低压力的效果,要更长久缓解压力就需要发展个人的弹性来应对,弹性是应对压力的缓冲垫。”李翠鸾表示,提升身体、心理、社会弹性才是缓解压力的长久策略。比如,食疗法可以提升身体弹性,尽量少地摄取咖啡因(茶叶和咖啡);每天吃三种不同新鲜水果和蔬菜;少吃脂肪含量高的食物;慢吃,狼吞虎咽只会更加紧张。又如学会允许自己和他人不够好,积极的心理暗示等可以提升心理弹性。

最后,李翠鸾提醒,压力过大可导致抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪,平时生活中我们要学会识别自己的情绪,直面不良情绪,必要时可以寻求专业医生的帮助。

6月30日,济南历下城管渣管科党支部联合山东省血液中心开展了“只争朝夕、不负韶华;一腔热血,为党庆生”的主题党日活动。此次活动,56名队员以实际行动奉献爱心,总计献血近万毫升。山东省血液中心为此次无偿献血的成功组织颁发了《感谢状》。

(通讯员 韩京华)

得了酒癮如何戒除? 这堂直播课给你答案

在当今社会,喝酒已经成为了普遍的社交方式,也有很多人把喝酒当作一种爱好。但有些人却把喝酒当成了一种依赖,形成酒癮,对身体和家庭造成很大伤害。酒癮对饮酒者造成最常见的是身体伤害,如酒精性肝病、酒精性肝硬化、酒精性胃病等。此外,酒精成瘾会对社会和家庭造成危害,因为酒精会导致人的冲动、暴力、言语甚至身体攻击,酒后驾车引发交通事故、跌倒、溺水等事故的发生率也很高。

饮酒可引起多系统器官损害染上了酒癮怎么办?7月2日13:00,济南远大中医

脑康医院戒癮科主任徐志芬将做客直播间,给大家开讲为何有些人会“酒依赖”,如何治疗“酒依赖”的问题。

扫描下方二维码可观看直播,并可留言想了解的问题,专家在直播现场将会解答。



扫码看直播

好消息! 5000元种植牙补贴免费发啦

种牙最高补贴5000元,进口种植牙全套仅3980元 预约:0531-82389888

缺牙一拖再拖 生活品质大打折扣

有的老年人给拜博口腔打来电话咨询牙齿问题,说自己的口腔健康状况并不好,全口只剩下6颗牙,而且都已经松动,周边的牙龈也萎缩严重,同时还有许多牙齿残根。很多老人之前镶过牙,后来牙齿掉得多了就戴不住了,想做微创修复,怕太贵又受罪,就一直拖着。没想到越拖牙齿问题就越严重,想吃的东西都不能咬,讲话都不利索,现在整个生活都被拖累。

修复方式没选对 损害大、不可逆

很多老年人一缺大半口,牙龈萎缩、牙骨流失,他们最关心的是如何更快速地恢复好牙,没有副作用,可以像以前一样津津有味地咀嚼美食。拜博口腔医院种植院长表示,缺牙修复没有副作用,关键在于选择

日前,国家卫健委发布了《健康口腔行动方案(2019—2025年)》,其中明确表明,到2020年,我国青少年、中老年人等重点人群口腔保健水平稳步提高。到2025年,人群口腔健康素养水平和健康行为形成率大幅提升,口腔健康服务覆盖全人群、全生命周期。为提高济南市民口腔健康水平,2020年新一轮健康口腔·种植牙专项补贴发放,种牙最高补贴5000元,补贴完全套种植牙3980元(种植体+基台+牙冠)。山东市民,不限户籍均可到拜博口腔医院免费申领!

好牙可遇不可求 怎样才能少受罪

至于想要快速拥有好牙吃东西,以前必须要看牙槽骨条件,只有达到一定的骨密度、宽度、高度以及咬合状况,才能确保新牙很能嚼。“现在医学水平已经突破了这些技术瓶颈,如果拍片检查后条件允许,是可以得到有效修复的。”特别是一些体质差、恢

本月疑难种植专家团面对面 还能领取5000元种植补贴

近期,拜博口腔爱牙热线迎来了咨询“缺牙修复”的高峰,特别是一些上了年纪,牙周情况特别糟糕、缺牙多的市民,对重新拥有高效咀嚼非常憧憬。为了帮助更多市民解答缺牙疑难,特邀拜博口腔医院联合省内知名口腔专家、学科带头人与市民朋友面对面坐镇,特开启通道,增加50个免费咨询名额,同时电话预约还能享受“全民爱牙”健康口福公益补贴,电话报名即可获得5000元种植牙补贴。

健康口腔·种植牙专项补贴细则

- 1、免费口腔检查项目
免费体验口腔检查,包含挂号费、专家治疗费、种植方案设计费、数字全景片检查、Deepcare口腔智能检测,牙齿松动度检测、血糖检测,血压检等费用全部免费!
- 2、种植牙补贴高达5000元
种植牙补贴5000元,补贴后进口种植牙
- 3、全口/半口种植牙优惠政策
针对半口、全口牙齿缺失市民,种植牙补贴额度根据诊疗修复项目,可申请特惠专项援助!符合条件的缺牙患者,不到20000元即可恢复半口牙!
- 4、每年2次免费种植牙维护
签约质保:提供种植牙终身质保服务,每年2次的免费种植维护。