

“神兽归笼”！

开学 + 健康, 这 4 个提醒一定要看!

寒假后的开学季, 学生们应及时调整生活习惯, 培养健康生活方式。通过减少电子屏幕使用时间、合理饮食、增加运动量、维持良好心态等, 可以更好地迎接新学期的挑战, 保持身心健康。

学生们要树立健康意识, 自觉养成良好的生活习惯, 为自己的健康和成长打下坚实的基础。

成年人的世界没有“容易”二字

成年人的世界没有“容易”二字

心情不好时, 来这里坐坐

1 预防近视 呵护明亮双眼

长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视, 我们需要采取健康的生活方式预防近视的发生。

控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间, 如手机、电脑等。多阅读纸质书籍, 并合理安排学习和娱乐时间。增加户外活动和体育锻炼。多进行户外活动, 如散步、跑步、骑自行车等, 让眼睛得到充分的休息和远眺的机会。体育锻炼也有助于改善血液循环, 对眼睛健康有益。注意环境照明, 确保学习和生活的环境有适宜的照明, 避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。定期眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查, 及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视, 要定期配镜, 确保视力矫正。



使用电子设备。定期眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查, 及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视, 要定期配镜, 确保视力矫正。

使用电子设备。定期眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查, 及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视, 要定期配镜, 确保视力矫正。

“我一直担心家人的健康, 一想到就紧张心慌!”

“我总怀疑自己哪里生病了, 去了好多医院, 做了好多检查, 连工作的心情都没有!”

成年人的世界没有“容易”二字, 会遇到各种各样的事件。快节奏的生活、工作的压力、家庭的关系, 都有可能影响我们的情绪。我院临床心理科给大家带来科普内容, 如果出现了以下情况, 请及时到专业医疗机构进行相关检查!

焦虑障碍: 焦虑障碍是最常见的精神障碍之一。全国流行病学调查显示, 我国各类精神障碍中, 焦虑障碍患病率最高, 成人的终生患病率高达 7.6%。事实上, 一般的焦虑是人们工作和生活的重要助手, 适当的压力是一种动力, 但当出现病理性焦虑, 就要引起重视了。

抑郁症: 随着社会的发展, 人们面临着工作、学习和生活压力, 抑郁症的发病率也在不断增加。WHO 预计在

2030 年抑郁症将位列全球疾病负担之首。

形式障碍: 你是否见过身边有家人或朋友, 经常浑身不舒服, 今天头疼, 明天肚子不舒服, 再过几天肩膀疼、腿疼, 非常痛苦, 但到医院反复检查, 医生都说没有特别的问题? 以上表现, 可能是“躯体形式障碍”的表现。

睡眠障碍: 人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过, 健康的睡眠对我们至关重要。在现代社会的快节奏生活中, 睡眠障碍已成为许多人面临的棘手问题, 从而导致多种精神疾病的发生。

心理健康的人并非没有痛苦和烦恼, 而是他们能帮助自己从烦恼中解脱出来。对于心理健康的问题, 我们只有认识它、了解它, 才能更好地攻克它。学会调整情绪, 以乐观积极的态度面对生活中的挑战和困难。只有这样, 我们才能真正享受到生活的美好和幸福。
(杨丽霞)

2 控制体重, 避免营养失衡



饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加, 进而引发

超重肥胖。过度饮食控制可能造成营养不足。因此, 我们要尽快

调整并保持健康生活方式, 预防超重肥胖或营养不足的发生。

注意合理饮食。减少高热量、高脂肪食物的摄入, 保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时, 控制总热量, 避免暴饮暴食。增加运动量。每天至少进行 60 分钟的中等强度运动, 如快走、跑步、游泳等。可以选择喜欢的运动方式, 坚持下来, 让运动成为生活的一部分。规律作息。保持规律的作息, 避免熬夜和睡眠不足, 有助于调节身体代谢和减少体重增加的风险。

3 注重体态, 保护脊柱健康

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到:

强化锻炼与户外活动。多参与各类体育锻炼, 增强肌肉力量。同时, 经常参与户外活动, 让

身体得到全面锻炼。注意日常姿势, 保持健康体态。无论在学习还是生活中, 都要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。定期

休息。长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动, 做一些伸展运动, 缓解肌肉紧张。

4 关注心理健康, 培养阳光心态

学习压力过大和人际关系紧张等都可能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康, 我们需要做到:

保持积极心态。保持积极乐观的态度, 遇到困难时勇敢面对, 寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励, 增强自信心和应对能力。

加强沟通交流。与家人、朋友和老师保持良好的沟通, 分享自己的感受和困惑, 寻求支持和帮助。可以经常与家人、朋友聚会, 分享彼此的生活和学习经历。

培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的社团, 培养自己的兴趣爱好, 这样可以转移注意力, 减轻学习压力, 增加快乐和

满足感。主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑, 可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨

询师或心理医生会给予专业的指导和帮助, 帮助我们走出困境。



荆门市中心医院临床心理科

临床心理科是集医疗、教学、科研为一体的临床科室, 目前包含临床心理门诊、心理咨询门诊、心理测评室。科室拥有专业精神科医生、心理咨询师、心理治疗师及国内先进的经颅磁刺激仪、心理测评系统, 应用电脑化心理测量进行心理评估。可开展包括智力测量, 人格测量, 情绪问题, 儿童、青少年行为问题, 家庭养育方式测量等一百余项测量

项目。
临床心理治疗范围: 一般精神心理问题、严重精神障碍、严重心理问题的诊断和治疗; 青少年心理障碍、情绪行为障碍; 睡眠障碍、身心疾病、更年期综合症的诊断和治疗; 心理障碍及精神疾病的诊断和治疗; 心理疾病、精神疾病的临床会诊; 心理测量; 智力测试; 心理咨询, 各种个人及团体心理治疗。

开诊时间: 周一至周日
就诊地址: 南院门诊四楼 449 诊室
预约热线: 0724-8606269