

近日，“热血青春 健康先行”健康科普知识进学校主题活动牵手“健康教育进学校”公益讲堂走进青岛求实职业技术学院，邀请青岛市精神卫生中心临床心理科专家苏冰、青岛市中心血站献血服务部专家任希才，围绕科学献血与心理健康开展科普讲座，在学生中引领时尚健康新生活。此次科普讲座共吸引线上线下超过40万人次收听收看。



# 热血青春挽救不可重来的生命 向光而行拥抱健康时尚的生活

“健康教育进学校”公益讲堂走进青岛求实职业技术学院 向学生输送健康生活理念



## 写下负面情绪在课堂上求解

以拍手的方式进行课前热身，苏冰率先开讲，以特别的方式开场，让学生们自然而然沉浸在了这堂心理课中。苏冰以“我的情绪我做主”为主题，从常见的负面情绪、产生原因及危害方面为学生们进行专业讲解，并与学生进行互动沟通。

情绪是指个体对现实环境和客观事物所产生的内心体验和所采取的态度，可与机体生理活动相联系，伴有明显的自主神经反应的初级体验。情绪细分为正性情绪、负性情绪。其中，正性情绪是指，当我们达到了身心所需要的目的时，我们原有的紧张感就会解除，就能体验快乐、愉悦、欢喜、满足等正性的情绪体验，与之相反的是负性情绪体验。是什么决定了我们的情绪？苏冰介绍，基因、成长经历以及生活环境都会影响到情绪的产生。当负性情绪产生时，抑郁、焦虑、痛苦、悔恨、恐惧、自卑等消极想法便会萌出。现场，苏冰邀请学生们现场将情绪写在笔记本上，大家一起来求解。“我有时感觉到努力得不到收获，父母给报了一些补习班，但是我的成绩提高得很慢，我就会闷闷不乐，也不想和别人分享。”一位女生在本子上写道。苏老师随后帮助学生正确处理负性情绪：可以向亲近的好友索要一个拥抱，允许自己哭一会，再去运动或者听音乐分散一下自己的注意力，慢慢来不要急于求成。

## 直面困难学会和负面情绪自治

弗洛伊德曾说：“未被表达的情绪永远不会消失，它们只是被活埋，并在未来以更加丑陋的方式爆发出来。”因此，负性情绪的处理十分重要，需要引起学生、家长以及老师的关注。苏冰结合临床接诊的经验，为学生们支招如何处理负性情绪。“当负面情绪来临时，我们要学会转移注意力，将关注点从情绪转移到我们身体的感受上，具体方法可以闭上眼睛，慢慢地深呼吸，吸气4秒，屏住呼吸7秒，呼气8秒，循环往复，直到让身体慢慢地放松下来。”苏冰建议学生们，在学习生活中应该学会换位思



▲学生们参加无偿献血后合影留念。

考，也可以试着去做一些难度低、容易让自己满足的小事情，学着从生活中发现美好。同时，学生们还可以通过适度运动、晒太阳，收获阳光的心态。苏冰介绍，负性情绪最好的处理方法是合理的表达和接纳，学会处理问题，并从中自治重新获得快乐。在课堂的最后，苏冰和学生们一起朗读心情感悟小贴士：你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能选择容颜，但你可以展现笑容；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能样样顺利，但你可以事事尽心。

## 了解血液掀起无偿献血热潮

血液是医疗抢救活动中不可缺少的特殊物质，临床用血仍然要靠健康人献血来解决。青岛市中心血站献血服务部专家任希才在当天的“热血青春 健康先行”健康科普知识进学校主题活动中，向学生们深入浅出地介绍什么是血液、血液的用途、无偿献血的意义等，传递“献血能挽救患者的生命，同时无损献血者健康”的理念。青岛市是自1994年开始组织无偿献血，近三十年来，这座城市的无偿献血事业实现了飞速发展。2022年，青岛市

共有近14万人次献血近45吨，市民无偿献血累计超过255万人次，青岛市连续13次荣获全国无偿献血先进城市光荣称号。青岛市依托热血真情公益服务品牌，打造长江以北首个无偿献血主题公园，献血屋升级为红十字博爱家园和工会户外劳动者服务站点，扮靓城市文明风景线。目前，青岛市在七区三市共建有爱心献血屋20座、大型献血车10辆，应急采血车1辆，为全市1034万人口、96家医疗机构提供医疗用血。据悉，青岛市中心血站共计有23处固定献血点，献血车10辆。献血屋建设依托“互联网+”模式及各区市人口分布状况，逐步建成以血站为中心，辐射三市七区的献血屋网络，全面打造半小时爱心献血圈。课堂上，任希才生动地解答关于血液的各种问题，现场派发不同血型的纪念礼物，深受学生们的欢迎。

在公益讲堂结束后，青岛求实职业技术学院的学生们获益匪浅，纷纷走出教室，走上献血车，积极加入青岛市无偿献血队伍。在短短两天的时间里，青岛求实职业技术学院共有403位学生成功献血135100毫升。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 瑞丽

## 相关新闻

### 先用血后献血也能报销血费

近日，献血者黄霜来到莱西献血服务部机采室，成功捐献2个治疗量单采血小板。说起黄霜与机采血小板结缘，要从今年2月她来血站为婆婆报销血费说起。黄霜的婆婆因为生病住院，输入了血小板、血浆、红细胞等多种血液成分，血费金额高达23000多元。出院后，黄霜想到自己的爱人曾献过血，于是她带着相关资料来到莱西献血服务部咨询血费报销事宜。经工作人员核实，黄霜的爱人在此前只献过400毫升全血，最多报销血费840元。黄霜表示非常遗憾，自己以前没有献过血，但随后工作人员的一番话让她心中一亮。血站工作人员告诉她：“2018年6月起，青岛市在全国率先实施‘先用血后献血’的血费报销政策，献血者及其亲属可以先用血，在用血后180天内献血，仍然可以享受血费报销政策。”黄霜在充分了解了单采血小板的相关知识后，

当即决定尝试捐献。经过一系列献血前的检测，她完全符合献血条件，并成功捐献血小板2个治疗量。从那以后，黄霜坚持定期捐献血小板，并动员爱人也一起加入。据统计，黄霜和爱人在2月份、5月份和8月份先后三次报销血费，累计金额23898元，将婆婆住院期间的血液费用全部报销。现在的黄霜还在坚持献血，她表示，虽然血费都已经报销，但还是会继续参加无偿献血，给更多的人带去生命的希望。

为了能够给无偿献血者及其亲属临床用血费用报销提供更加便捷的服务，青岛市积极推动血费报销政策升级落地，切实做到惠民利民。据统计，2023年截至目前，青岛市共为2751人次办理血费报销，报销金额达310.6万元，其中医院直报和网上报销达2336人次，占比85%。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 通讯员 倪莎莎