

高校义诊亮出“针”功夫

青岛市城阳人民医院朱志华团队走进青岛农业大学送健康



朱志华主任获赠锦旗。

为充分发挥中医药特色优势,推动优质医疗资源走近群众身边,近日,青岛市城阳人民医院中医科朱志华主任团队走进青岛农业大学开展健康公益义诊活动。活动不仅收获了工会赠送的致谢锦旗,朱志华主任更是凭借精湛医术“圈粉”无数,现场成功收获多名忠实“粉丝”。

“岭南飞针”解病痛

在义诊活动现场,针对高校教职工因长期伏案工作、压力大等引发的颈肩腰腿痛、慢性疲劳等职业健康问题,以及气血不足、脏腑失调等亚健康状态,朱志华主任团队现场开展了中医把脉、养生指导等服务。

面对每一位前来咨询的老师,朱志华主任都耐心细致地询问病史,辨证施治,并针对常见的颈椎病、腰椎间盘突出、慢性疲劳综合征及亚健康状

态,给出了专业的中医调理方案和健康指导意见。

李老师每天至少伏案工作六小时,近期出现颈部僵硬、腰部酸痛且活动受限,弯腰及转头时疼痛加剧。朱志华主任接诊后,结合其体征与舌脉表现,判断为经络痹阻、气血运行不畅,决定采用岭南飞针疗法进行浅刺透穴治疗。消毒、选穴、进针,整个操

作过程不到一分钟。朱志华的手法极其轻柔,李老师几乎没有任何痛感,只觉得针下有微微酸胀。留针约一刻钟后,起针完毕,李老师即可完成弯腰及转头动作,疼痛程度较治疗前明显减轻,“真的不疼了!中医真是博大精深,我今天算是感受到了!”李老师惊喜地说道,当场表示“以后就认准朱主任了”。



朱志华主任团队现场开展中医把脉、养生指导等服务。医院供图

两面锦旗表谢意

王老师长期被脾胃问题困扰,吃点东西就觉得腹部饱胀,稍微食用冷饮或凉菜,胃部就会出现不适感,但胃肠镜检查显示并无器质性病变。这次义诊,他抱着试试的心态找到朱志华主任。朱志华主任认为,该症状属于肝郁乘脾、脾胃运化失健,治疗应以疏肝理气、健脾和胃为法。他当场采用岭南飞针法为王老师针刺治疗,同时指导其调节情志、规律饮食。第一次治疗后,王老师当晚就感觉腹部松快了很多;连续调理一段时间后,王老师反馈腹胀满感明显减轻,对冷食的耐受性有所改善。

义诊结束一周后,青岛农业大学工会代表专程来到青岛市城阳人民医院中医科国医馆,将两面致谢锦旗送到朱志华主任手中,一面写着“仁心济世暖校园,良术精诚护安康”,另一面绣着“飞针走气通经络,悬壶济世暖人心”。“朱主任平时一号难求,这次能邀请朱主任团队走进校园,特别感谢朱主任带来的公益义诊服务。”工会代表感激地说道。

青报全媒体/观海新闻记者 张慧

金秋开学 警惕“心理适应期”

青岛市精神卫生中心专家支招化解青少年开学焦虑



金秋时节,新学期的脚步如约而至。从轻松自由的假期模式骤然切换至规律紧张的校园生活,不少青少年正在经历一场看不见的“心理适应期”。紧张烦躁、失眠心慌、回避社交、惧怕学习、情绪低落、注意力难以集中……这些表现并非个例,而是开学初期学生群体中较为普遍的身心反应。青岛市精神卫生中心儿童青少年科专家指出,开学适应障碍、学业压力焦虑、校园社交焦虑是新学期最为突出的三大心理问题。

>>>学生 科学接纳情绪

进入新学期,许多同学内心面临多重挑战:面对陌生班级和同学产生社交紧张,担心自己表现不好而被误解甚至嘲笑;面对课业难度和考试压力的加大,出现自卑、焦虑、畏难情绪。部分同学还因假期作息紊乱,陷入厌学、疲惫、注意力涣散的状态。

青岛市精神卫生中心专家建议,同学们首先要学会接纳自己的焦虑。几乎所有学生在开学初期都会有不同程度的紧张不安,这不是心理脆弱,而是环境变化带来的正常心理应激,不必因此自我否定或自我施压,更不应逃避和自我封闭。在学业压力调节上,专家鼓励同学们放弃“完美主义”心态,不必要求自己

开学立刻满血复活、成绩遥遥领先,允许自己循序渐进地调整状态。将宏大的学习目标拆解为每日、每周的小任务,通过持续完成小事积累自信。同时保持规律作息和适度运动——运动是缓解焦虑最天然的“良药”,能快速释放压力、平复情绪、激活大脑状态。

在社交方面,专家建议青少年从简单的打招呼、小组合作等小场景逐步突破,慢慢建立人际自信。面对人际困惑、情绪内耗和学习压力,要学会主动倾诉,不要独自压抑积压情绪。若出现持续两周以上情绪低落、失眠、恐惧上学、刻意回避所有社交、频繁心烦哭泣等情况,说明心理压力已超出自我调节范围,务必及时向老师、家长及专业心理医生求助。

>>>家长 读懂孩子心理信号

孩子的心理问题多是身心压力过载的真实反映。青岛市精神卫生中心专家提醒,很多家长只关注成绩起伏,却忽略了孩子的情绪变化,简单将焦虑归为不努力、抗压差,反而加重了孩子的心理负担。

面对有学业压力焦虑的孩子,专家建议家长切忌过度攀比、反复施压、过度关注排名。青春期孩子本身就自我要求高、自尊心强,家长的催促和否定极易导致孩子自我怀疑、厌学抵触,甚至情绪崩溃。家长应多关注孩子的努力过程,少纠结单次成绩,接纳孩子的不完美,允许孩子有适应期和犯错空间。对于有社交焦虑的孩子,家长不要批评孩子“内向”“胆小”“不爱说话”。

同时,家长要当好家庭情绪的“稳定器”,营造宽松、温暖、包容的家庭氛围,

避免家庭冲突、高压管教和语言打击。规律作息、均衡饮食、陪伴沟通,是孩子对抗心理压力的底气。一旦发现孩子长期抗拒上学、情绪极端、自我否定,或出现查无实病的躯体不适,应及时寻求专业心理干预,早识别、早疏导、早改善。

>>>教师 营造包容氛围

学校是青少年成长的主要阵地,教师是学生心理健康的重要守护者。青岛市精神卫生中心专家指出,开学初期教师需重点关注学生的心理适应状态,尤其是转学生、性格内向学生、成绩波动较大学生和独处孤僻学生,做到早发现、早关注、早疏导。在教学中,教师应弱化竞争焦虑、强化成长思维,通过班会破冰、小组互动、班级团建等活动,营造温暖、友善、互助的班级氛围,有效降低学生的社交紧张与集体适应压力。学业管理上要合理设置阶段性目标,循序渐进恢复学习节奏,对学习困难学生给予正向鼓励,帮助学生重建自信。

青春期是心理发育的关键期,也是情绪问题的高发期。青岛市精神卫生中心专家特别提醒,很多孩子的开学焦虑会转化为头疼、腹痛、失眠等躯体症状,各项医学检查却查不出问题。若孩子反复出现随校园环境触发的身体不适,需警惕是心理焦虑的“躯体化”信号。当孩子出现开学适应困难、学业焦虑、社交回避、厌学情绪、情绪波动大、亲子冲突、睡眠障碍等问题,单纯的自我调节和家校疏导难以改善时,便需要专业的心理评估与科学干预。

青报全媒体/观海新闻记者 徐小钦

患者夸她是“掌管牙齿的神”

好医生暖心诊疗化解“看牙恐惧”

近日,青岛市口腔医院张倩妮医生收到了一份特别的“双重心意”——患者宋女士送来亲笔书写的感谢信与定制锦旗,一字一句饱含着患者发自内心的认可与感动。

宋女士是一名哺乳期妈妈,长期被牙痛问题困扰。由于一直对看牙怀有深深的恐惧,她迟迟不敢前往医院就诊。直到一次急性牙痛突然发作,疼痛难忍,宋女士才下定决心来到青岛市口腔医院求医。

接诊后,张倩妮医生没有急于开展治疗,在察觉到宋女士的紧张焦虑情绪后,她耐心放缓节奏,一步步拆解完整诊疗方案,用通俗温和的语言细致讲解病情,打消宋女士的顾虑。诊疗全程,她时刻关注宋女士的感受,给予充分的共情与关怀。细致周到的诊疗慢慢抚平了宋女士埋藏多年的看牙心理阴影。

这份如沐春风的就医体验让宋女士深受感动,她提笔写下长信,细细记录下就诊过程中每一个温暖细节,字里行间满是感激。同时,她特意定制了一面趣味满满的锦旗,一句“古希腊掌管牙齿的神”,成为患者给予医生最真诚可爱的夸赞。

青报全媒体/观海新闻记者 张慧