

构建新型婚育文化

青岛市卫生健康委员会
青岛早报 联合主办

为丰富辖区青少年暑期生活,切实守护青少年身心健康成长,近日,市北区台东街道各社区计生协会精准对接青少年成长需求,整合优质资源、创新活动形式,开展心理赋能、红色研学、环保实践系列特色活动,以多元、暖心、优质的服务护航辖区青少年健康、阳光、快乐成长。

青春健康不打烊 缤纷暑期共成长

市北区台东街道各社区计生协会开展青少年暑期主题活动

赋能心理素养 守护阳光成长

青春期是人生发展的关键阶段,这一时期青少年面临着生理和心理的双重剧变,心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。聚焦青春期青少年心理疏导、情绪管理、人际交往等成长重难点,丰盛路社区计生协会专门开设了青少年心理健康素养提升专题课堂,为辖区青少年的心理健康筑起了一道坚实的防线。

此次专题课堂在课程设计上下足功夫,课程内容紧密贴合当代青少年的身心发展规律,充分考虑到青春期孩子敏感、叛逆、渴望认同等特点,彻底摒弃了传统教育中枯燥乏味的说教模式。课堂上,经验丰富的心理辅导老师通过生动鲜活的案例分析,将抽象的心理学知识转化为孩子们易于理解和接受的生活场景;在互动提问环节,孩子们踊跃发言,大胆说出自己在学习和生活中遇到的困惑与烦恼;情景模拟环节更是将课堂氛围推向高潮,孩子们分组扮演不同角色,在模拟的亲子冲突、同学矛盾等场景中,学会换位思考与有效沟通;经验分享环节则邀请优秀学长学姐现身说法,以同龄人的视角传递积极向上的成长正能量。通过一系列环环相扣的教学环节,课程系统科普了青春期心理健康知识,引导孩子们正确看待自身的身心变化,学会科学释放压力、调节负面情绪、友善与人沟通相处,真正帮助青少年化解成长困惑、塑造健全人格,全方位筑牢了青少年心理健康“防护墙”。



青少年在心理健康课堂上认真听讲。受访者供图

探寻城市记忆 厚植家国情怀

历史是最好的教科书,也是最好的营养剂。人和路社区计生协会以青春思政教育为重要抓手,精心组织青岛市交通学校的师生走进台东记忆馆,开展了一场别开生面的沉浸式红色研学实践活动。此次活动覆盖面广、参与度高,共为200余名师生分四场次进行,确保了研学教育的深度与广度。

台东记忆馆作为记录台东百年变迁的重要文化阵地,馆内珍贵的历史照片、泛黄的文献资料、充满年代感的老物件,无声地诉说着这片土地的沧桑巨变。在

讲解员的引领下,师生们放慢脚步,仔细聆听,用心观看,全方位、多角度地了解了台东街区的时代变迁、人文历史与发展脉络。从百年前的商贸云集到近代的工业崛起,从改革开放后的繁荣发展到新时代的城市更新,一幅幅生动的历史画卷在青少年眼前徐徐展开。同学们在展品前驻足凝视,认真记录,不时发出惊叹与感慨。这次研学活动让青少年亲身触摸到了城市的发展印记,真切感受到了家乡的蝶变风采,真正实现了在行走中学习、在感悟中成长。更为重要的是,这次活动进一步厚植了青少年爱党爱国爱家乡的真挚情怀,增强了新时代青少年的历史责任

感与时代使命感,涵养了积极向上的青春底色,让家国情怀在青少年心中生根发芽。

践行绿色实践 点亮多彩暑假

绿色环保理念的培养要从娃娃抓起,创新实践能力的锻炼要从小处着手。为培养辖区青少年的环保创新意识与动手实践能力,新华里社区计生协会别出心裁地开展了“溪石造景·趣味养鱼”奶茶生态杯儿童DIY主题活动,将绿色低碳理念融入趣味盎然的动手实践中,受到了辖区儿童和家长的热烈欢迎。

活动当天,社区活动室内欢声笑语不断。在社区工作人员和志愿者的耐心指导下,孩子们充分发挥天马行空的想象力与创造力,利用废弃的奶茶杯、五彩的砂石、鲜活的绿植以及灵动的观赏小鱼等材料,亲手搭配造景、精心组装制作。孩子们小心翼翼地铺设砂石,精心摆放水草,轻轻注入清水,再放入可爱的小鱼,每一个步骤都专注而认真。在孩子们的巧手打造下,一个个原本将被丢弃的废弃饮品杯,摇身一变成为了错落有致、生机盎然的微型生态景观。看着自己的劳动成果,孩子们的脸上洋溢着自豪与喜悦。此次活动不仅锻炼了孩子们的动手能力、审美能力和创新思维,更在潜移默化中让绿色低碳、循环利用的环保理念深入人心,让孩子们在亲身实践体验中收获了快乐、增长了本领,点亮了一个多彩而有意义的暑假生活。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦

“五大处方”助力“支架人生”

青岛心血管病医院术后康复病房帮助心脏搭桥手术患者重归正常生活

做完心脏搭桥手术,人是不是就该躺在床上静养?在青岛心血管病医院,答案是否定的。五年前,年过六旬的张先生在北京接受了搭桥手术,出院时虚弱得连下床都困难。张先生家属心里直打鼓:“遭了这么大罪,这条命是捡回来了,可往后日子怎么过?”经人介绍,他们提前联系了青岛心血管病医院的术后康复病房。转院过来后,康复师每天到床旁指导张先生做呼吸训练、循序渐进地活动四肢。一天一个样,一周后他能扶着墙慢慢走了,出院时已经能独立完成日常起居。“心脏康复不光是把命救回来,还要让患者重新回到社会、回到家庭。”青岛心血管病医院内科副主任兼术后康复病区主任郭晓说,这正是他们团队最想传递的理念。

“适当运动”成为难题

郭晓从医二十多年,早年最怕患者问一个问题:“大夫,我出院后该怎么‘适当运动’?”出院医嘱上写着“按时服药、适当运动”,可到底走多少步、

活动多久算“适当”,她当时回答不上来。

“很多放完支架的病人,血管是通了,但心里堵得慌。”郭晓说,焦虑、抑郁、不敢动、不知道怎么动,成了术后康复的“隐性拦路虎”。直到2016年,她和团队到北京阜外医院系统学习心脏康复,2018年医院引进运动心肺评估设备,那些曾经无解的问题才慢慢有了答案。现在,患者来到康复中心,都会先做一次运动心肺测试——戴着面罩踩功率车,实时监测心电图、血压、摄氧量。仪器会精准找出安全运动的“上限”,康复师再据此开出个人化的运动处方。“运动要有处方,就像吃药要有处方一样。”郭晓打了个比方。

手术之后“越躺越虚”

心脏康复不是简单的跑步或健身,它包含一整套体系。郭晓介绍,我国著名心血管专家胡大一教授提出“五大处方”:药物、运动、营养、心理、戒烟。运动是核心,但其余四条同样重要。

有的患者术后胃口差,营养跟不上,恢复得就慢。医院营养科专门为重症患者量身定制饮食方案。有的患者总担心

支架会掉下来、剧烈咳嗽会把伤口震开,这时心理处方就派上了用场——康复师会反复讲清楚手术原理、术后正常的身体感受,帮患者把心里的石头搬开。“很多老百姓觉得,做完手术就得躺着,其实完全不对。”郭晓说,长期不动反而增加血栓风险,加速肌肉萎缩,越躺越虚。

术前已经开始“康复”

心脏康复最大的特点是“提前一步”。在心外科病房,康复师会在患者手术前就介入。开胸手术对肺功能影响大,特别是长期吸烟的患者,术前就要练习腹式呼吸、使用呼吸训练器,这叫“预康复”。同时,康复师会提前告诉患者:ICU长什么样,术后会插哪些管子,什么时候能拔掉,大约几天能下床——让患者心里有底,恐惧感大大降低。

“有的患者一听说要开胸,吓得血压都飙上去。提前把流程讲清楚,他们反而能平静接受。”郭晓说。

术后,康复师每天上午、下午各去一次心外科病房,指导床旁活动。需要强化治疗的患者,可以直接转到19楼的术

后康复病房——这也是青岛市第一家专科心脏康复病房。很多从北京、上海做完大手术回来,或者本地术后恢复不理想的患者,都会来这里“加一把油”。

从“活着”到“活好”

在康复病房里,常有恢复好的老患者回来看望新病友。他们不穿病号服,有说有笑地分享自己怎么买菜、遛弯、接送孙子。这种“过来人”的现身说法,比任何劝慰都管用。

郭晓说:“我们建起‘支架人生俱乐部’,病友们在微信群里每天打卡步数、晒自己做的健康餐,互相鼓劲。很多人从病友变成了朋友。”通过认证的“支架人生俱乐部”,已成为医院心脏康复的一张名片。

如今,这个中心已通过国家级的双重认证,但郭晓和同事们更在意的是普通人的认知改变。“心脏康复不只是给心脏病患者服务的。高血压、糖尿病、高血脂人群,甚至健康跑者,都应该知道自己运动的‘安全边界’在哪里。”

她常常想起十多年前那个令自己困惑的问题,如今终于能自信地告诉患者:“什么叫适当运动?来,我们先测一测,你的身体会告诉你答案。”从“活着”到“活好”,心脏康复要做的,就是帮患者走完这最后、也是最关键的一程。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦