

# 市民突发偏头痛 针灸止痛有奇效

## 市中医院中医适宜技术为患者解除病痛

本报讯(记者 郭新星 通讯员 王露)“我要为国粹针灸点赞,为市中医院开展的中医适宜技术点赞!”1月26日,市民刘大爷激动地表示,“前几天让我难以忍受的病痛,市中医院的医护人员用简单的几针就解决了,医疗技术没得说!”

原来,1月20日9时许,60多岁的刘大爷出现间断性头痛,15时到市中医院脑病一科就诊。刘大爷无明显诱因出现偏头痛,疼痛性质不明确,并伴有心慌。刘大爷入院后,医护人员为其注射了安痛定注射液,口服尼美舒利分散片,

效果均不佳,他仍疼痛难忍。

刘大爷因疼痛变得情绪激动,强烈要求医护人员为其注射杜冷丁(麻醉药品)。这一幕被刚要下班回家的科室护士长朱艳伟看到,她又重换上护士服,耐心地给刘大爷解释,由于杜冷丁具有类似吗啡的性质,止痛虽有效,但反复作用会上瘾,是被列为严格管制的麻醉药品。她建议刘大爷可以试试中医特色疗法——腕踝针。

随后,朱艳伟为刘大爷查体,判断刘大爷神志清醒,疼痛评分为10分。经刘大爷同意,于18时20分给予腕踝针

治疗,取右上2区、3区留针。治疗后刘大爷自述疼痛减轻,疼痛评分随即降为5分。19时,值班护士反馈,查房时刘大爷与其他患者愉快地聊天,腕踝针止痛效果非常明显。次日,刘大爷告诉值班大夫夜里睡眠很好,取针后未再疼痛。

据了解,中医适宜技术通常是指安全有效、成本低廉、简便易学的中医药技术,又称中医药适宜技术。此病例采取的腕踝针就属于中医适宜技术中的一种。市中医院自开展中医特色适宜技术以来,于2020年成立了中医特色适宜技

术小组。在技术小组的带动下,该院护理技术更上一层楼。

“中医是我国的国粹,是我们祖先在几千年的历史中发展建立起来的医学体系。如今,由于中医在治未病、治慢性病方面拥有西医无法比拟的优势而越来越受到人们的青睐。”该院相关负责同志介绍。腕踝针是一种在腕踝部选取特定的针刺点,用毫针循肢轴进行皮下浅刺治疗疾病的特色针刺疗法,具有安全无痛苦、操作方便、疗效好、见效快的特点,尤其对各种痛症效果更好。

## 专家话健康

### 关注青少年心理问题 三方面维护心理健康

□牛竹青

近年,在我们心理门诊就诊的青少年呈现逐年递增的趋势。随着心理知识的普及,越来越多的孩子自己主动要求看心理医生。临床中比较常见的有厌学、考试焦虑、学校人际交往差、亲子交流不畅等各种情绪心理问题,还有特殊一些的由情绪问题引发的躯体问题,经常不明原因的胃疼、心慌、头疼等。很多家长都会问,为什么现在的孩子心理问题越来越多,心理承受能力很差?我们可以从三方面去理解常见的青少年心理问题。

#### 生活节奏对孩子心理承受能力的影响

很多孩子考试焦虑、心理承受力差,普遍伴随着这样一种心态:“我就是应该考好,没考好就不行,我这么努力,怎么学习成绩就是提不上去?干脆不做了。”随着我国经济社会发展,人们生活节奏加快,尤其是出生在

网络时代的“00后”,从小享受网络带来的快捷、便利,不用等待。这会影响到个体自我心理发展很重要的一个功能“延时满足”的发展,也就是忍耐力。“延时满足”功能的长期缺失可能会影响孩子的抗压能力、受挫能力。

#### 父母对孩子的学习关注应适度

现在家校共育的教育方式,对孩子的健康发展来说是很好的一种模式,但家长对孩子的学业过度关注可能也会阻碍孩子的学习。现在孩子的学习,要求家长全程参与,学习出现问题意味着家长做的不到位。咨询室里经常有家长因为孩子学习不好内疚,认为自己不是一个好

父母,不会教育孩子。家长这种情绪传递给孩子,就是无形的压力,容易导致孩子产生学习是为了父母学、为了老师学的想法。这一方面加重学生本身的学习压力,另一方面可能会削弱孩子自我的学习动力,易出现“小学、初中很优秀,一上高中就没有动力,不想学了”的状况。

#### 科学的亲子教育应遵循心理发展规律

我们在接诊中最常听到的话就是“我家孩子以前可好了,怎么一上初中就不听话了”。这一时期的孩子正在进入或者已处于青春期,大部分心理特点是情绪极不稳定、忽高忽低、对父母既依赖又渴望独立。孩子与父母的分歧越来越大,就会发生亲子冲突,这就要求父母在教育孩子的过程中要随孩子的年龄、个性去随机应变。

很多孩子认为,父母不够理解自己,不尊重自己的想法和意愿,或者是孩子想上的大学、想学的专业、想做的事情为什么和父母的愿望差别那么大,进而家庭矛盾重重。父母应多了解孩子心理特点,多沟通,给予理解,营造民主、宽松的家庭氛围。当家长发现孩子情绪不好、

不愿意跟家长说话、问啥也不说时,建议家长带孩子到正规的心理咨询机构、医院心理门诊接受心理疏导。

心理疏导是聊聊天就能治病吗?也不尽然,心理咨询与治疗有很多形式,聊天只是其中之一。我院心理咨询科针对青少年心理开展有沙盘游戏治疗、绘画艺术治疗,在轻松、愉悦的游戏环境下评估、疏导孩子们的心理问题。

安阳市防控新型冠状病毒肺炎指挥部授权我院开通了心理救援热线电话 0372-3318000,为我市人民群众免费提供全方位的心理救助及健康咨询服务。(作者系市第七人民医院心理治疗师)

## 图说新闻

### 义写春联送祝福

2月2日上午,安阳市银龄志愿服务队来到北关豆腐营街道办事处向阳社区开展义写春联活动。志愿者们书写好的一张张充满节日喜庆气氛的福字和一副副春联送给社区的老年人,受到了大家的好评。

图为义写春联活动现场。(李如生 摄)



# “让人民群众度过一个欢乐祥和、健康安全的新春佳节”

## ——6部门回应做好人民群众就地过年服务保障

中办、国办近日印发《关于做好人民群众就地过年服务保障工作的通知》,提倡春节假期非必要不流动。针对因疫情防控需要就地过年群众增加的新情况,抓紧做好各项服务保障工作。

如何做好就地过年服务保障?国务院联防联控机制1月27日举行的新闻发布会上,6部门有关负责人作出回应。

### 提倡春节假期非必要不流动

春节临近,外出、返乡人员增多,聚集性活动频繁,疫情传播风险进一步升高,疫情防控形势严峻复杂。

“提倡春节假期非必要不流动,并做好广大群众就地过年的服务保障,对于减少节日期间疫情传播风险,切实保障人民群众生命安全和身体健康,让人民群众度过一个欢乐祥和、健康安全的新春佳节,具有非常重要的意义。”国家发展改革委秘书长、新闻发言人赵辰昕说。

国家卫生健康委副主任曾益新介绍了不同风险等级地区的人员流动要求——

高风险地区人员或者近14天内有高风险地区旅居史的人员,春运期间不流动。原则上中风险地区的人员或者近14天内有中风险地区旅居史的人员,春运期间不流动。低风险地区进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物的从业人员、隔离场所的工作人员等重点人群跨省、跨市出行的,以及跨省返回农村地区的返乡人员,应当持有7日内有效的新冠病毒核酸检测阴性结果。低风险地区的其他人员要持健康码“绿码”进行有序流动。

赵辰昕强调,就地过年的政策是分级分类的,“各地方在政策执行时,不能擅自‘加码’,更不能‘层层加码’,甚至有的地方还采取一刀切措施。不能阻断人

员出行、返乡,要给人民群众多些保障、多些便利。”

### 做好就地过年服务保障

为保证人民群众春节期间基本生活需要得到较好满足,赵辰昕说,要统筹抓好生产供应,指导大中城市切实组织好蔬菜特别是速生叶菜、芽苗菜等蔬菜生产,畅通生猪和相关产品调运,确保节日期间市场供应充足,保障好煤电油气供应。

他强调,要加强储备精准调节,引导各地全面梳理和充实重要民生商品储备规模,持续投放中央冻猪肉储备,组织北方大城市有序投放冬春蔬菜储备;要畅通运输和配送网络,疏通运输堵点,确保网络购物配送正常;要确保销售渠道正常,引导各类农副产品批发市场、农贸市场、超市卖场和生鲜电商等生活必需品供应企业,做好春节期间货源组织,倡导社区、乡村零售网点春节假期每天营业时间不少于8个小时;同时,要强化民生兜底保障。

商务部消费促进司司长朱小良表示,针对近期重点防疫保供地区,组织重点保供企业落实货源,随时做好应急调运的准备。商务部还举办了全国网上年货节,联动线上线下开展年味浓郁、丰富多彩的促销活动;鼓励各地方和企业为困难群众、弱势群体以及就地过年的民众,推出年货礼包、留岗红包等“送温暖”活动,增强疫情期间老百姓过年的获得感、幸福感。

为更好满足就地过年群众的精神文化需要,赵辰昕说,增加网络、电视、广播等文化体育节目供应,鼓励提供免费流量、网络视频APP限时免费电影放映等线上服务,在做好疫情防控和限量、预约、错峰前提下,保障公共空间开放时间和旅游产品供给。

### 让务工人员安心就地过年

“务工人员就地过年有关怀、企业开工复工有保障、农民工节后务工有支持。”人力资源和社会保障部就业促进司司长张莹说。

她说,要送温暖“留心”,指导各地组织多种形式的“送温暖”和集体过年活动,力争以暖心举措让务工人员安心过年;要强政策留岗,鼓励引导企业结合生产需要和劳动者意愿,合理安排生产、错峰放假或调休,切实保障好就地过年务工人员的工资、休假等合法权益;要稳生产留工,根据需要开发一批消杀防疫、社区服务等临时性岗位,力争让有意愿的务工人员在就业地为抗疫保供作出贡献;要优服务留人,为有需要的求职者提供职业指导和岗位推介,为符合条件的失业人员及时兑现失业保险待遇、临时生活补助。

提倡就地过年,一些空巢老人、留守儿童会因此无法和家人团聚。民政部儿童福利司司长郭玉强强调,要加强排查,指导村(居)委会加强空巢老人、留守儿童的定期探访;落实救助保障政策,为受

疫情影响的困难老年人提供包括生活照料在内的各种服务,优化简化事实无人抚养儿童、孤儿和其他困境儿童认定审核审批程序;强化家庭监护指导,确保留守儿童得到妥善照顾,做好因突发事件导致监护缺失儿童救助保护工作。

### 最大程度满足就地过年出行需求

交通运输部总工程师、公路局局长汪洋表示,将指导城市客运企业通过科学组织调度、加大运力投放、严格控制满载率等措施,严密防范疫情通过城市公共交通传播;指导城市公交、轨道交通、出租汽车企业合理调整运力和运营时间,最大程度满足就地过年群众的购物、休闲和娱乐等出行需求。此外,指导主要平台公司完善方便老年人使用的“一键叫车”功能,切实为老年人出行增添便利。

据介绍,在保障应急物资运输方面,已简化应急运输车辆通行证办理流程,在有条件的收费站要求设置应急通行绿色通道,对持有通行证的车辆保障优先快速通过,保障重点应急物资高效、安全抵达。

汪洋说,春节临近,邮政管理部门和寄递企业全力以赴做好就地过年服务保障。中国邮政及有关快递企业纷纷宣布“春节不打烊”,从网络、运力、人员、客服等方面做好保障。

(据新华社)



市第七人民医院心理治疗师正在接受患者咨询(医院供图)

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办