

杨浦区精神卫生中心首个开放式病区——心身病区正式启用

心随鼓动 艺术治疗给心灵减压

■记者 毛信慧

本报讯“砰,砰,砰砰砰”。激昂的鼓点,动感的节奏,鼓声时而共奏和鸣,时而高低错落……在治疗师的引导下,几位参加“鼓圈”治疗的患者受情绪感染,开始大胆地拍击鼓面,用手中的鼓声表达内心的感受。

日前,杨浦区精神卫生中心的心身病区正式启用。这是该院首个开放式的病区,主要针对焦虑、抑郁、睡眠障碍、进食障碍等心身疾病开展诊疗。

宽敞明亮的病区内,配套设施十分齐全。心身病区设有床位26张,包括家庭病房、单人VIP房间、双人间及三人间,满足不同需求的患者入住。此外,还设有休闲区、运动区和会客区。作为以心理治疗和物理康复治疗为主的心身科,团体艺术治疗是这里的一大特色。在这里,患者们可以参加音乐、绘画、舞蹈、沙盘等不同类型的团体活动。

目前,该病房已累计接收了20余位患者,他们中有的是躯体疾病伴发的精神心理障碍,有的是婚姻情感引发的抑郁问题,还有的是青少年情绪行为问

题。陈阿姨做完肺癌手术后一直担心害怕,出现了十分明显的焦虑情绪,在家坐卧不宁,爱人和妹妹不得不放下工作来轮流陪伴她。“刚来时,她特别依赖人,我们医护人员走到哪她就跟到哪。”该院心身科主任回忆道。住院期间,医疗团队针对陈阿姨的情况制定了个性化的治疗方案,除了物理治疗、药物治疗外,还包括心理疏导和心理支持。

“鼓圈”是目前国际上新兴的一种团体音乐治疗方式。患者在医务人员的引导下,通过演奏打击乐器,缓解身心压力,释放内心的情绪,回归轻松、自在的状态。在医务人员的鼓励下,陈阿姨开始参加鼓圈活动。渐渐地,因为音乐的交流,陈阿姨与其他患者互学互助,不仅自己的焦虑情绪得到了有效的缓解,还给其他患者提供了支持。“敲击乐器时对力量的控制,可以让参与者获得一种身体行为的控制感,有效增强他们内心的自信和心理控制能力。团体演奏所需要的聆听与配合,可以帮助参与者集中注意力。”张红梅解释道。如今,陈阿姨已经出院了,临回老家前,还特地给医院送来锦旗表示感谢。



图为治疗师引导患者和自己一起演奏非洲鼓。

探索区域旅游合作新模式

■记者 高靓

本报讯 9月2日下午,由嘉兴市南湖区文化和旅游局主办的“嘉兴南湖——上海杨浦”红色旅游产品推介会举行。来自上海旅游届、自驾俱乐部的20余家企业与嘉兴南湖12家旅游企业代表欢聚一堂,谋求建立紧密型的战略合作伙伴关系,探索区域旅游合作新模式。

在本次推介会上,南湖区文化和旅游局、湘家荡旅游度假区(省级旅游度假区)、梅花洲景区(国家4A级景区)及南湖区自驾游协会进行了线路产品的主题推介。同时,南湖区文化和旅游局根据资源特色,推出了“心动红色之旅”“美丽乡村之旅”“欢乐亲子之旅”和“四季休闲之旅”四条特色旅游线路,并入驻杨浦区旅游市场管理事务中心。

据了解,杨浦区与嘉兴南湖区地域相邻,历来交往密切。2017年4月,浙江省政府同意嘉兴设立浙江省全面接轨上海示范区,使两地的交流更为深入。在两地旅游部门及协会的牵头下,同年7月,在杨浦区开展南湖区旅游产品(杨浦区)对接交流会,9月在嘉兴南湖开展了南湖区与杨浦区旅游行业交流会,杨浦区旅游协会与南湖区旅游协会签订长期战略合作协议。2018年3月,在杨浦区旅游部门牵头下,上海旅游高等专科学校产学研基地落户嘉兴

南湖梅花洲景区,并连续两年在梅花洲举办SIT导游风采大赛。上海新华国旅牵头“寿喜会”旅游联盟与梅花洲景区开展了直通车合作。9月,中共上海杨浦区委宣传部与嘉兴南湖区宣传部签署了宣传文化合作交流框架协议,旨在构建长期稳定的合作关系,共同推动两地宣传思想工作再创新局面。

近年来,南湖区充分发挥区位优势,主动接轨上海,积极参与长三角地区合作与交流。2017年开始,坚持“突出特色,整合资源,借力发展”的思路,做精做优旅游产品,做大做强旅游产业,努力把南湖建成宜居宜游的魅力之城。目前,以南湖为中心的船游环城河,贯穿了梅湾街、月河、芦席汇三大集古朴文化与时尚魅力的历史街区;东南新城日新月异,城市副中心的建设初具规模,已建成的创意文化产业园、凌公塘文化主题公园、东方地质博物馆等景点,从不同视角阐释了旅游、生态、人文的有机融合。各具特色的现代城镇,以湘家荡省级旅游度假区、凤桥梅花洲景区为代表,正大力发展集绿色、观光、娱乐为一体的休闲旅游产业,并将继续努力打造成富有江南水乡现代田园风貌的都市新样板。2018年,嘉兴市南湖区旅游接待人数和旅游收入分别增长25%以上。

静待滨江灯光“讲述”工业发展的故事

(上接第1版)制皂厂地块、新一棉地块、杨树浦煤气厂、杨树浦电厂地块等多为工业厂区,所属地块整体处于未出让的空地。复兴岛全岛区域还未规划。总体来说,杨浦滨江二期的景观照明提升难度较大。

工业是杨浦的底色,创新是杨浦的足迹,对今天的杨浦而言,“红色锈迹”应该保留并注入全新的内涵。滨江二期铁锈色钢桥厚重的工业风,呈现出“百年锈带,工业文脉”这一特色。在方案设计中,将以河面及对岸视角为参考点,通过设置三个视觉层次的景观灯光,来打造整体滨江二期景观灯光效果。第一

层级,对滨江沿岸有特色的构筑物、开放广场、江岸、植物等节点增加色彩和动态变化。第二层级,从杨浦大桥到定海路桥,重点对杨树浦电厂、时尚中心、杨树浦煤气厂等老旧厂房建筑进行景观灯光改造或提升。而第三层级则主要是围绕杨树浦路到长阳路的高层住宅小区打造。在珠江香樟南园、水月坊、明月坊、中环和润苑等位于平凉路至长阳路的小区住宅顶部设置景观灯光,点亮夜色中的天际线,并与立面上的万家灯火共同成为滨江带的远景灯光。此外,滨江区域还将扩大绿化、公共活动区面积,将滨江还给市民。 ■高靓

杨浦警方两小时抓获“盗三车”犯罪嫌疑人 偷盗只为“免费”换电瓶

■记者 杨晓梅 通讯员 张梦凯

本报讯 电瓶到了使用寿命怎么办? 送店更换新品就能让电动自行车恢复续航里程。可有人就是不愿自掏腰包,打起了他人车辆的主意。

8月5日傍晚,市民狄先生向杨浦公安分局长海路派出所报案,称其于当日中午停放在政府路某大厦门口的电瓶车不见了。接报后,长海路派出所立即派员开展实地走

访,并调取街面监控。经调查,民警发现当日下午一中年男子将狄先生的电瓶车骑走,后将该车辆停放在国和路附近。

民警推断该男子极有可能再次出现将车辆骑走,随即安排警力在该处守候伏击。当晚19时40分,一中年男子出现在警方视线中,见其欲骑走电瓶车,等候多时的民警将男子当场抓获。此时,距离狄先生报警仅过去2小时。

到案后,男子耿某对自己偷盗他人电动自行车的违法行为供认不讳。当问起缘由,耿某称自己的车子老旧、电瓶续航能力越来越差,见狄先生的电瓶车成色新且未上锁,于是就动了歹念将车偷走,想“免费”换个新电瓶。目前,犯罪嫌疑人耿某已被公安机关依法刑事拘留。

杨浦警方提醒广大市民,外出停放车辆后请务必上锁,并尽量停放在有人看管的停放点。

肌痛、肌无力,当心“皮炎”



郭洪佩 同济大学附属杨浦医院风湿科主任、主任医师
擅长脊柱关节病、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、系统性硬化病、皮炎、白塞氏病、血管炎、骨关节炎和痛风等疾病的诊治。
专家门诊时间:周二下午、周三上午(总院),周五下午(安图分部),周二上午(中原分院)

皮炎,顾名思义是皮肤和肌肉的炎症,各年龄组均可发病,多见于40-60岁。也可伴发各种内脏损害。患者会出现乏力、食欲不振、体重减轻、发热关节疼痛等症状。除了皮肤、肌肉以及内脏器官损害,皮炎病人可能存在合并肿瘤。

皮炎是“皮”还是“肌”?

皮炎是一种皮肤和肌肉的弥漫性非感染性炎症疾病,属于自身免疫性疾病的一种。皮肤发生炎症,表现为皮疹、水肿,肌肉发生炎症和变性引起肌无力、疼痛及肿胀。可伴有有关节、肺等多种器官损害。

皮炎的发病原因主要为病毒感染、机体免疫异常、血管病变等,其中病毒感染可能是皮炎的重要原因。同时,患者常伴有其它结缔组织病,如系统性红斑狼疮、干燥综合征等。患有皮炎的成年及老年患者,常并发内脏的恶性肿瘤,二者的出现先后不一,这也提示皮炎的原因可能为恶性肿瘤毒素引起机体免疫异常,这也属于导致皮炎的原因。

皮炎有什么皮肤表现?

皮炎的特征性皮肤改变是上眼睑或眶周的紫红色皮疹伴水肿,发生率60-80%;另一特征性的皮损出

现在关节的伸面,特别是掌指关节、指间关节或肘关节伸面的红色或紫红色斑丘疹,发生率约80%,被称为“高雪征”;后肩及后颈部点状红斑(披肩征),颈部和胸部红斑(V字征);面颊及前额红斑。

皮炎如何治疗

在无肿瘤并发的病例,皮质类固醇治疗有效。免疫抑制剂(特别是甲氨蝶呤)合并皮质类固醇治疗尤其对改善肌力有一定疗效,环磷酰胺和硫唑嘌呤也可应用。此外物理疗法,在急性期严重炎症时进行被动运动防止挛缩,每日2次,不鼓励主动运动;在恢复期鼓励进行速度缓慢主动运动。其他可酌情采用按摩、推拿水疗,透热电疗等以防止肌肉萎缩和挛缩。对功能消失患者进行康复治疗训练。

皮炎是一种终身的伴随性的疾病,需要几十年,甚至是终身伴随性的药物治疗,定期复查的诊断要在专科医生的指导下进行,患者要根据病情,调整药物的剂量和监测药物的副作用,以求达到最大的治疗效果和最小的药物副作用。

