

上海市精神卫生中心党委书记谢斌： 主动增能点亮“心灵绿码”

据文汇报 复工复产后,感觉自己的精神有点萎靡不振,有时会为疫情反复而担心、焦虑甚至失眠,这正常吗?如何进行心理调适?预防心理倦怠,我们可以做些什么?近日,“公共卫生大家谈”系列讲座第十期特邀上海市精神卫生中心党委书记谢斌主任医师,为市民朋友带来一场心理疗愈,点亮“心灵绿码”。

正视“心理应激”,启动积极疗愈

这段时间以来,有的人感觉自己的心理状态变化不小,时常会因小事起波澜,人也变得敏感、脆弱。从心理专业角度看,这正常吗?谢斌分析,我们共同经历着新冠疫情,奥密克戎毒株隐匿性强、传播力强,不仅给防控工作造成巨大压力,也给人们的心理构成压力,可能造成人们在疫情中出现心态失衡、情绪低落等情况。

在他看来,这次疫情已构成一种社会心理应激,大家面对同一个应激源——疫情,出现了各种心态失衡,其中有不少共通性,相互之间还存在“传染性”。要知道,情绪也会“感染”。情绪方面异常包括焦虑、抑郁、紧张、愤怒、倦怠等。部分人在情绪影响下也会出现行为异常,比如说,容易冲动,或比较退缩。极少部分人可能会出现心理障碍等严重情况,包括抑郁障碍、创伤后应激障碍、睡眠障碍等。

步入当前的常态化疫情防控阶段,守护心理健康不容忽视。谢斌分析,对于“心理应激”,不应回避而要正视。从心理学角度看,当人们的生活境遇和社会环境突

然发生变化,需要唤起更多的身心资源进行调整和适应,以便更好应对。此时,若要避免心理失衡状态的发生,应学会改变主观认知、自主调节情绪反应、提升心理弹性,为自己的心灵健康开展积极的疗愈工作。

抓住关键节点,提升“自我效能感”

那么,市民该如何更积极地进行自我调适?要承认,应激源差不多,但个体情绪反应是有差异的。谢斌建议,普通市民可记住两组数据:

第一组是两个数字“3”,通常在面对应激源3周左右,情绪会爆发或适应,换言之,往往最难受的时候也可能在第3周左右;此外,多数人在3个月左右时基本都能慢慢适应,会形成一种习惯。所以3个月后,如果又有一个重大调整,可能又会启用新一轮对“不习惯”的适应过程。

第二组数据跟人群比例有关,是两个“1/3”。第一,在重大应激压力下,人群中约有1/3左右会感受到较大的心理压力,也只有1/3左右的人会持续较长时间的心理失衡。所以,对大多数人来说,不用过度担心,都能平稳渡过。

就重新适应新的生活、工作节奏,谢斌认为,关键一点是要提升“自我效能感”。这是心理学上的一个概念。“对自己没法掌控的东西,心里有多少底?有多少底气能去操控?这就是自我效能感。”谢斌说,市民可从多方面提升自我效能感。比如,复工后应对多种工作任务,建议先易后难、由简入繁,循序渐进;在团队工作中,要通过任务分

解,开展团队协作;完成工作后,别忘了及时褒奖,提升激励性,不断提升“自我效能感”。

直击倦怠,“减压+增能”注入“心动力”

当前,我们还须面对零星散发疫情,要配合做核酸检测或落实区域管控举措。面对常态化疫情防控中可能产生的心理倦怠,谢斌为市民支招:不妨有针对性地减压、增能、共情、分享4个方面进行调适。

“首先就是给自己减压。要看到,全社会都在共同努力,尽可能优化各项防疫措施。所以即便遇到新情况,也要告诉自己‘没关系,可以想办法优化’,我们会有更科学、规范的防疫流程和对策,减少个人的压力。”谢斌称。

“减压”的同时,还可以“增能”。既然很多事无法预料,我们能做的是提升自我防疫能力,学习防疫知识和技能,提升“心理韧性”,在行动上、心理上都做好准备。

此外,谢斌建议,每个人都要学会提升社会同理心,尤其是对弱者与负重前行者,要尽可能多给他们一些帮助。最后,还要尝试主动沟通交流,拓展社交圈,积极分享自身的感受。

“如果说我们增能、减压是把总的压力水平降低,共情和分享就是把们感受到的压力水平摊薄、减轻重量,这样一来,压力就要分散很多。”谢斌补充道,一般来说,思虑较重的人群都有追求完美的性格特质,必要时还可以主动寻求专业机构的帮助,千万不要自己“扛着”。

■唐闻佳

上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任张炜：“防、治、康”全程介入

据文汇报 中医药在治疗新冠重症患者上有什么优势?防疫代茶饮适合每个人服用吗?近来天气闷热潮湿,市民如何更好调理身体、预防新冠?处于新冠康复期,又该如何调理解?近日,“公共卫生大家谈”系列讲座第11期特邀上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任、上海市中医药新冠肺炎防治专家组成员张炜主任医师就新冠防治中的“中医力量”作分享。

从2020年到2022年,新冠病毒已经历几轮变异,本轮疫情中,上海面对的是传播力极强的奥密克戎病毒变异株,从中医角度看,防控手段有何变化?张炜称,2020年判断新冠病毒属于“毒湿热”,到今年,研究变异病毒的变化,中医专家组根据奥密克戎变异株“风、热、毒、湿、虚”的特点入手,总结经验,修订更新了中医药防疫方案,并通过中西医紧密协同,对包括老人、儿童在内的“一老一少”,重症危重症,以及特殊人群等开展分类救治,制定了相对应的方案。

疫情期间,不少上海市民收到中医处方,这与感染者服用的汤药有什么不同吗?张炜解释,这其实是上海市卫健委、市中医药管理局联合中医防疫专家拟定的预防方,针对高风险人群、重点人群等发放。比如,密接、次密接属于高风险人群,进入方舱医院工作的医护人员、社区防疫志愿者等属于重点人群。

“为充分发挥中医药治未病的优

势,筑起中医药防疫屏障,上海中医专家组推出了具有益气扶正、清热养阴、化湿祛毒等作用的预防方、防疫代茶饮等,它们安全有效,适用人群广,市民朋友可按需遵医嘱服用。”张炜称。

步入6月,近来申城天气闷热、潮湿,市民如何在这样的天气情况下调理身体、预防新冠?张炜支招:中医治未病,非常重要的一环就是对体质的调整。对于湿热、气虚体质,在潮湿闷热的季节,可吃薏米、红豆等祛湿,也可以选择百合、绿豆、杭白菊、薄荷、绿茶等清热解毒。通过这些药食两用的食材,改善体质,减少发病。

还有市民提问,连花清瘟胶囊该如何正确服用?日常感冒可用吗?张炜表示,连花清瘟胶囊的功效是清瘟解毒,宣肺泄热。它主要治疗风热感冒的症状,如:发热高热、肌肉酸痛、畏寒、头痛、鼻塞、流鼻涕、咽痛、舌红、苔黄等。中医讲究辨证论治,流感或普通感冒只有出现上述“症”了,才使用连花清瘟治疗。

对新冠康复期人群,张炜给出的调理建议是:首先饮食要清淡、易消化,湿热重的、体胖的,避免食用辛辣食品;其次,要注意休息,劳逸结合,过劳、熬夜等对疾病恢复期有害无利;第三,疾病恢复期症状或有反复,可做好个人防护前往医院门诊复诊;第四,对有基础性疾病的患者,可就医咨询,选择适合自己的中医干预方案。 ■唐闻佳

上海体育学院高炳宏、上海市疾病预防控制中心朱珍妮： 健身循序渐进 避免隐性饥饿

据文汇报 疫情下,科学饮食有哪些注意事项?云健身热潮是否存有安全隐患?如何通过饮食和运动保护视力健康?

近日的“公共卫生大家谈”系列讲座第12期,上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏、上海市疾病预防控制中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮为市民送上科学防疫运动与饮食指南。

不要无效或过度健身,谨防运动损伤

疫情期间,受环境条件的影响、活动区域的局限,大多数市民朋友的坐躺时间大幅增加。“许多疾病源于‘不动’。”高炳宏说,在相对静止的情况下,人的有氧耐力、肌肉力量等都会出现一定程度下降,加上作息紊乱,会导致三餐不规律,饮食结构改变,身体机能难免下降。

如今,进入常态化疫情防控阶段,市民可科学调整运动与饮食方式,做好自我健康管理,这也是保持体魄强健、预防疾病的关键。

科学健身应做到量力而行,循序渐进。高炳宏建议,可从以下几个方面调整:

首先,从简单的肌肉力量训练开始,改善心肺功能,提高有氧能力。比如,俯卧撑、俯卧撑、卷腹、平板支撑等。其次,进行中等强度的运动,保证每周运动时间不少于150分钟。“要牢记,不要无效或过度健身,谨防运动损伤。不论选择什么样的运动方式,一个基本的运动程序,必须包括运动前充足的热身准备以及运动后有针对性的拉伸方法。”

对于老年人群,建议出门前先在家做一些简单的力量训练,如保持静态蹲姿,或躺在床上简单训练上肢、下肢腰腹力量等,以此恢复一定的平衡能力,可以有效避免跌倒。

此外,老年朋友如果想要增强肌肉力量,预防肌少症的发生,还可以进行一些针对性的肌肉训练。比如,仰卧提膝抱腿,可增加躯干与下肢力量;跪手撑伸髋蹬腿,可增强核心力量、提高髋关节灵活性。

关注“一少一多”,避免“隐性饥饿”

在科学运动的同时,也要注重营养的摄入与搭配,做到科学饮食。

“科学饮食,牢记两个关键词:摄入量与摄入频率。”朱珍妮说,疫情期间,蛋白质是增加抵抗力必备的营养元素,多吃清淡的豆制品替代肥腻的五花肉,不仅可以让我们在获取营养的同时保证热量不超标,也可以避免因过量进食造成胃肠系统紊乱的风险。

另外,想要维持全方位健康,还应注意补充一些必须的营养元素。疫情居家期间,市民很少有机会沐浴在阳光下,维生素D也相对缺乏。维生素D可降低“隐性饥饿”,因此,可适当补充营养素,摄入维生素D:每日7-8克的坚果可增强记忆、延缓衰老。

“少一点油脂类,多一点营养素,关注这‘一少一多’,就可避免‘隐性饥饿’。”朱珍妮说。

那么,市民如何判断自己是否需要补充营养剂呢?一般而言,日常饮食如果做到三餐规律不挑食,基本能满足每日的营养需求。若要补充营养剂,建议先咨询医师与营养师,自行过量补充可能会造成健康隐患。

有市民提问,孩子每日上网课,有什么方法可以保护视力?专家表示,改善视力预防近视,从运动的角度来说,可通过增加眼肌的灵活度来进行,如扎飞镖、躲避球等。在饮食方面,维生素A有助于视力发育,食补则首选动物肝脏,一周一次即可。 ■李晨珏



立法保障

新修订的体育法近日颁布,其中,确保体育课不被占、在校每天锻炼不少于一小时等条款,充分体现了加强青少年身体素质、促进青少年全面发展的国家意志。 ■新华社 徐骏

餐饮开放堂食有什么要求

据新民晚报 本市自6月29日起,辖区内无中风险地区且近一周内无社会面疫情的街镇,有序放开餐饮堂食。恢复餐饮堂食的具体区域,由各级政府综合评估疫情防控形势后确定。市商务委指导行业协会发布《本市餐饮服务业复商复市疫情防控指引》(第三版),对堂食重点明确六个方面要求:

一是实行堂食服务备案管理。餐饮企业向区防控办报备,经相关监管部门检查评估后,可恢复堂食。

二是实施堂食限流管理。根据

餐厅面积,扩大餐桌间距,控制就餐人数,实行隔位、错位入座。

三是落实消杀管理。在恢复堂食前,对经营场所进行全面的预防性消毒,日常经营中,每桌顾客就餐完毕离开后要及时对桌椅及餐具进行清洗消毒。

四是抓好入场管理。在经营场所入口设置场所码或“数字哨兵”。顾客应科学佩戴口罩、扫场所码或“数字哨兵”(须持有72小时内核酸检测阴性阴性证明),且测量体温无异常

($<37.3^{\circ}\text{C}$)方可进店。

五是倡导餐饮新风尚。按照《上海市公共空间和用餐服务规范》做好餐饮堂食服务,鼓励实行餐饮桌长制,就餐时间一般掌握在1.5个小时左右。

六是加强日常监管。各区要结合恢复堂食,依托大数据平台,加快推动餐饮业数字化治理,将餐饮业从业人员健康管理平台、场所码或“数字哨兵”监测平台和餐饮企业食品安全分级管理平台接入各区城运中心,实现“一网统管”。 ■张钰芸