

难忘，沉浸式心灵成长探索之旅

近日，我市16组亲子家庭来到勤学路28号的无锡市心理健康服务指导中心，参加“精小乐 & 康小美”健康夏令营，开启了一场沉浸式的心灵成长探索之旅。

作为经市卫生健康委批准，专门开展心理咨询辅导、心理障碍治疗、心理危机干预及全市心理健康服务队培训指导工作的专业化机构，该中心于去年10月10日正式揭牌启用，隶属无锡市精神卫生中心，此次夏令营也是其面向青少年群体提供专业心理服务的生动实践。

◆鼓声传情，敲出协作与信任

上午9点，夏令营在热烈的心灵鼓圈中拉开帷幕。音乐治疗师引导同学们拿起鼓槌，用节奏传递情绪。起初略显拘谨的孩子们，在轮番呼应的鼓声中逐渐放松。简单的击鼓动作里，藏着情绪的宣泄与团队

的默契——专注自身节奏的同时倾听他人，既释放了压力，也让陌生的伙伴们迅速熟络，感受到集体带来的安全感。

◆画笔诉心，绘出情绪与自我

在“情绪管理工坊·绘画疗愈”环节中，心理治疗师让同学们闭眼感受当下情绪，再用彩笔将其“画出来”。心理治疗师解释：“绘画是青少年探索自我的窗口，压力、动力都能在色彩中投射，过程中还能激发创新力。”专注创作的孩子们，在画笔与纸张的摩擦中，悄悄完成了一次与内心的对话。

◆正念冥想，寻得平静与专注

10分钟的正念冥想训练里，学生们随音乐闭上双眼，跟随指令调整呼吸。心理治疗师表示，正念冥想训练能帮助青少年降低焦虑，提升情绪调节能力，是认识

自我、接纳自我的有效路径。

◆技能护航，学会急救与求助

“健康技能提升”环节中，医务人员通过情景模拟，讲解心肺复苏(CPR)的标准流程，并手把手指导操作。学生们跪在模拟人教具前，反复练习按压动作，医务人员则在一旁细致纠正。除了急救技能，大家还学习了心理危机识别与求助方法。“希望孩子们遇到突发状况时不再慌张，”医务人员说，“这既是技能普及，也是给家长们的安心保障。”

◆家长课堂，解码养育与依恋

夏令营特别为家长开设的“反思性养育”课堂上，心理治疗师从依恋理论角度，分享如何从“对抗者”转变为“解码者”。“孩子不是需要修理的问题，而是需要解读的密码。”这句话让家长



深受触动。课堂引导家长关注孩子行为背后的心理需求，而非仅纠结于对错，帮助他们用安全依恋托住孩子成长，将行为问题转化为成长契机。

三个小时的活动紧凑而充实，家长们纷纷点赞：“孩子平时容易焦虑，今天居然全程专注，尤其喜欢绘画疗愈。”

这里有专业的心理治疗师和咨询师，还有团体治疗室、正念疗愈室这些专门的场地，能感受到机构在青少年心理健康服务上的用心，以后有需要肯定会优先想到这里。”这场夏令营不仅是暑期里的一次特别体验，更是一堂深植心田的成长课。

(杨洁丹)



为丰富职工文体生活，倡导健康生活方式，锡山区中医医院特组建“锡中医”跑团。开跑以来，医院跑团坚持每周跑步打卡，将中医养生理念融入运动实践。与此同时，医院新开设了“马拉松运动康复门诊”，为马拉松爱好者量身定制中医服务窗口。

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

糖尿病患者 夏季更易感染带状疱疹

“夏季持续高温使糖尿病患者更容易受到感染性疾病的侵袭。”中山大学附属第一医院内分泌科副主任曹筱佩近日表示，带状疱疹是在中老年群体中常见同时也是备受关注的感染性疾病之一。当机体免疫力变弱时，病毒就会被激活，导致疾病发生。

带状疱疹俗称“蛇缠腰、生蛇”，与其他皮肤病不同，这是一种由水痘——带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。正值“三伏”酷暑，高温潮湿、室内外温差大，加上暑热贪凉、饮食不节制，人体免疫力容易发生波

动，罹患带状疱疹的风险较高。曹筱佩强调：“高龄是带状疱疹最重要的危险因素，50岁以上为易发人群。此外，糖尿病、高血压、高血脂以及一些心脑血管疾病的病人，也是高风险人群。”

“对于糖尿病患者而言，合理的饮食、适度的运动，良好的血糖控制，是增强体质和抵抗力、预防感染性疾病最基本的措施。与此同时，积极接种疫苗也十分关键，接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹行之有效的方式。”曹筱佩说。

(中国新闻网)

夏季胃肠炎？当心一氧化碳中毒

一家六口空调房内煲糖水4人中毒、三女子开空调吃烤鱼昏迷被送进ICU、空调房里炭火烤肉致一家三口中毒……近期屡屡登上热搜的新闻表明，一氧化碳中毒不是冬天的专属，中招后呕吐、腹痛等症状让人把它错当成了胃肠炎。

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，极易被人体吸收。它能与血液中的血红蛋白迅速结合，形成碳氧血红蛋白，大大削弱血液的携氧能力，临床表现主要为缺氧，造成组织窒息。对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重。

◆中毒的三个典型场景

紧闭门窗使用燃气：夏季人们常开空调并紧闭门窗，空气不流通。使用燃气

做饭、烧水或使用燃气热水器时，燃气燃烧不充分会产生一氧化碳，在室内积聚，导致中毒。

空调房内吃炭火锅或烧烤：在密闭的空调房内吃炭火锅或烧烤，氧气含量随燃烧持续下降，造成燃烧不充分，产生一氧化碳。

停车闭窗吹空调：汽车发动机连续运转会不断产生一氧化碳，若在停车时紧闭车窗吹空调，未及时通风换气，一氧化碳会通过空调和车厢缝隙进入车内，使车内人员中毒。

◆预防中毒的六个要诀

加强通风：在使用燃气、煤炭等燃料时，有人看护，避免汤水溢出扑灭火源造成燃气外漏，应确保环境通风良好，以降低一氧化碳的浓度。

定期检查和维护设备。燃气热水器等设备，确保其正常运行，防止泄漏和故障。

安装报警器：在可能存在一氧化碳泄漏的场所，如厨房、浴室等，安装一氧化碳报警器，以便及时发现泄漏并采取措施。

不在密闭环境中使用危险烹饪方式：在相对密闭环境中，不要使用炭火烧烤、炭火火锅，改用电磁炉替代明火铜锅。

正确使用燃料：在使用煤炭等固体燃料时，应注意煤炉的通风口要直对门口方向，夜间用煤球封火时应适当留通风口，以防一氧化碳积聚。

不在密闭车厢内睡觉：开(乘)空调车时，如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。(北京青年报)



帕金森患者呛咳有妙招

作为国家“十四五”创新教材《中医导引学》参编单位，易可中医院将“导引法”应用于日常治疗、防复发中，用“简便廉验”的中医方法让患者收获健康。其

■ 医讯

8月10日周日上午，上海曙光医院脑病专家魏江磊教授来锡，帕金森科

中，帕金森患者通过练习张口、虎啸导引法，不仅可改善吞咽障碍和呛咳症状，避免引发肺部感染，还能促进患者语言功能恢复，缓解面部肌肉僵硬(面具脸)症状。

僵急速加重、加药无效、乏力、迈步困难、易摔跤等可预约咨询。