

有一种痛叫“新生适应不良”

杨继云

又到开学季，十二年寒窗苦读，似乎孩子们终于可以松口气，因为大学校门已经敞开了怀抱！等等，别急，我的诊室却在开学初时间里，经常有大学生“光顾”——他们有的无法适应新的学习方法，有的无法面对新的人际关系，有人就这样消沉，严重者不得不中断学业进行专门的心理治疗。父母们可能不太理解——最难熬的高三都过来了，怎么会这样？今天，我们就一起来认识孩子们有一种痛叫“新生适应不良”。

在遇到一个新的环境时，我们每一个人都需要适应。这种适应是个体在与社会环境的交互作用过程中，主动地顺应环境，调控和改变环境，最终达到与社会环境保持和谐关系和平衡状态的适应。这适应包括有躯体的，也有心理的。身体适应我们比较好理解，比如南方孩子到北方上学，或者北方孩子到南方就读，气候、环境、饮食习惯等都面临着巨大改变。而心理学上的“适应”，是指有机体想要满足自己的需求，而与环境发生调合作用的过程，比如能否及时调整

好自己的心态，是积极乐观还是焦虑、抑郁。走进憧憬已久的大学，全新生活的开启，孩子们要经历人生的一个大转折，在社会变化迅速、竞争激烈、人际关系复杂的环境中，许多大学新生感觉不知所措，产生心理上的不适应。

“新生适应不良”产生的根源其实并不复杂。一是难以适应新的生活方式：大部分孩子在上学期间，尤其是在高三年级，生活起居的琐碎小事都由父母全权包办，因而缺乏独立生活的能力。进入大学后，身边没有了父母的照顾，不知道该如何处理日常生活。比如开支计划、洗衣打饭、集体生活、语言障碍、气候差异等不适应。二是落差心理：可能当初填报的学校、专业不是自己所喜欢的，或者对专业了解后的失望，或者校园环境与想象中的不一致等，都会在入校后不久产生落差心理。三是出现人际交往障碍：初高中的学生关系比较简单，而且大家来自于相同的环境，人际交往会比较单一、和谐。而大学生活中，陌生的同学们来自全国各地，加之集体宿舍朝夕相处，一些较

为内向的学生会出现不愿意主动接近别人，久而久之出现人际关系不协调。四是不适应新的学习方法：大学是彻底变被动学习为主动学习的环境，无论是学习内容、学习性质还是学习形式、学习管理，都不同于高中时期老师、家长的严格要求。所以一些死读书、读死书的学生会觉得难以适应。五是不能正确评价自己：我家外甥几年前去南方读大学，入校不久告诉我——在当地自我感觉非常良好、每期拿奖学金的他发现在新的环境中自己就像井底之蛙，需要大量拓展知识面。大学是人才聚集之地，当个人原有的光芒被掩盖后，一部分学生不是给自己新的目标，而是自我评价失调变的自卑起来。

如何“止痛”适应不良呢？新大学生们要学会“三步走”。第一步提高自理能力、掌握生活技巧；逐步学会合理安排生活、遇事自己先试着处理，可以求助老师和同学，尽量不依靠父母，以免形成习惯；学会用发现美的眼睛审视校园及校园生活。第二步主动出击，提高自我：给

自己制定学习目标，学会主动学习；积极参加社团活动，拓展眼界、开阔思路，既增加了人际交往的渠道又有了集体认同感。第三步学会自我心理调整方法：比如多给自己一些正性的心理暗示，可以调整心境、情感、意志；改变自己的不良认知方式，可以有效地促进人际交往；学会简单的放松方法，可以缓解不良情绪、促进睡眠。

最后提醒父母的是，当孩子出现了烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经微弱症状时，多给孩子爱的陪伴、寻求专业的心理疏导。

适应是心理健康最基本的标志，是大学生健康成长必备的心理素质，也是个体需要完成的重要社会化课题。祝福每个孩子顺利经历“过渡期”，拥有良好的适应能力！



市中医院整合十二学科 构建高水平卒中中心

本报讯(通讯员 宁迪)近日，一场生命与时间的赛跑在市中医医院上演。该院卒中中心团队再次联动抢救，迅速完成一名急性脑梗死患者的颅内血管再通。

患者饮酒后突然出现言语含糊不清、口角流涎及左侧肢体偏瘫，朋友见状后赶紧拨打了120，很快被送到市中医医院急诊科。从发病到被送入医院在1小时以内，属于静脉溶栓及介入治疗黄金时间窗内。患者被推进介入室到开始手术仅仅用了10分钟，这短短的10分钟节约了时间，挽救了患者的生命。术后第二天患者偏瘫的左侧肢体就能抬

起，第三天就能下床活动。

据了解，市中医医院为国家脑防委高级卒中中心建设单位，中国卒中学会综合卒中中心，整合了脑病科、120急救中心、急诊科、影像科、神经外科、重症医学科、麻醉科、检验科、超声诊断科、康复科等12个学科建立高水平卒中救治中心。设置脑卒中急诊患者诊疗绿色通道，并组成卒中急性期溶栓、血管内治疗及脑出血外科手术专业小组，对于已确诊或高度疑似脑卒中的患者给予有效接收、及时分诊，第一时间给予静脉溶栓等一系列救护措施，从而保证了患者的良好预后。

岚皋有了第一台移动体检车

本报讯(通讯员 陈钩伟 李加钱)日前，中国建设银行援建岚皋健康扶贫项目——“云巡诊车”在岚皋县医院顺利交接。该车价值120余万元，集生化、心电、超声等急救体检项目为一体的多功能巡诊专用

车，填补了该县无移动体检车的空白。据悉，中国建行援建岚皋健康扶贫项目剩余设备将在近期陆续配备到位，届时岚皋群众在家门口就能享受“一站式”健康体检服务。

旬阳疾控“五抓五提”促工作常态常新

本报讯(通讯员 龚昌稳)今年以来，旬阳县疾控中心以开展“抓培训提能力、抓督导提质量、抓宣教提形象、抓示范提引领、抓作风提效能”活动推进疾控工作质量全面提升。

深入开展预防接种质量提升年活动，建成数字化预防接种门诊2个，规范化预防接种门诊20个，并全部投入使用。从疫苗运输、存储、接种实行全过程质量监测，在健全接种制度、加强人员培训、优化接种流程、实施信息化管理、强化考核监督等方面规范疫苗管理，确保全县3万余名儿童安全接种，累计接种率达99.9%以上。

采取内部全员培训和重点业务轮岗等方式，提升工作人员业务水平。省级卫生应急规范县建设持续发力，卫生应急演练筹备工作全面就绪；慢性病综合防治示范区复审全面推进，“高、精、尖、深”等慢性病人群规范化管理率逐步提升；省级结核病规范化管理率逐步提升；省级结核病规范化管理率逐步提升；省级食品安全示范县创建工作有序推进，食品安全示范县创建稳步推进，学生营养膳食监测工作规范

运作。

充分利用电视、宣传栏和新媒体等方式，开通“健康旬阳”电视栏目，推出“旬阳百姓健康”微信公众号，开办“有声疾控”开展知识讲座、现场咨询义诊等方式。截至目前，举办健康咨询活动100余次，接受现场咨询近5000余人次；举办卫生知识讲座1000余次，受众2万余人次；共发放各类宣传资料20余种9万余份；影像资料播放1万小时以上，更换宣传栏1000期。

以国家基本公共卫生服务规范(第三版)为依据，以传染病防控、免疫规划、慢性病管理、食源性疾病监测、“八大行动”为重点，分片包干开展对镇村业务指导和工作督导，将考核结果作为公卫资金拨付的依据，同时坚持将基本公卫实施与健康扶贫工作相融合。

选派各公卫项目负责人和业务骨干深入镇村督导指导，认真对照年初工作方案计划，限期查缺补漏，确保年度目标任务全面完成；从严格落实省市发现问题，整改清单到科室到人头到时点，逐一销号清零。

健康过中秋 吃月饼有讲究

安康市人民医院 侯少波

中秋节和家人聚在一起赏月吃月饼是我国的传统。不过近年来，大家越来越追求吃的健康，月饼是高脂、高糖、高热量食品，过量食用容易增加体重，升高血糖、血脂，而且也不容易消化。那么在吃月饼的时候要注意哪些问题呢？

会选：尽量选择低糖、低油的月饼。月饼的主要成分是淀粉，属于碳水化合物的一种来源，加上月饼加工中经常使用的甜味剂如蔗糖、木糖醇、添加的果仁以及水果中的糖分，都可以转化为葡萄糖，也会导致血糖升高。肉馅月饼及含有蛋黄的月饼脂肪、胆固醇含量较高。在选购月饼时，要尽量去选择不含蔗糖、低脂的品种。

会吃：1. 合理搭配是关键。月饼中的营养成分主要是糖、油，缺乏多

种营养物质如蛋白质、维生素、矿物质以及膳食纤维。所以，吃月饼时同时吃一些富含维生素的蔬菜水果，最好选择低糖、高纤维的水果如柚子、圣女果等；在吃月饼的时候搭配一杯热茶，比如绿茶、普洱茶能有效缓解油腻与过度甜腻感，也能助消化；红酒配月饼很合时宜也很健康，因为红酒中的单宁能够很好地促进脂肪消化。

2. 注意吃月饼的时间。月饼热量高，晚上吃加重胃肠负担，还容易发胖。最好是早上或者两餐之间的时间段里吃月饼。

3. 严格控制食用量。正常成年人一天食用量不要超过两个月饼，含有咸蛋黄的月饼，蛋黄食用量不应多于1个；糖尿病患者和老年人等，食用量应再减半，以一天不超过半个月饼为原则，蛋黄尽可能避免。

慎吃：月饼毕竟是高糖高油高热量的食品，特别是糖尿病、肥胖症、高脂血症、胰腺炎、胆囊炎、胆结石、冠心病更应该浅尝辄止，尽量少吃或不吃。糖尿病患者要慎吃月饼，食用月饼后一定要扣除当日米、面的食用量；肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病患者也不要多吃月饼。大量糖和油脂的摄入，会导致血液中的胆固醇和甘油三酯的含量升高，血液变得更加黏稠，从而诱发心绞痛、心梗等；胆囊炎、胆石症、胰腺炎患者、消化功能不好的患者以及老人、婴幼儿等胃肠功能弱的人，过量食用月饼会引起腹痛、腹泻等症状，加重肠胃负担。

石泉强化病媒生物防制不留死角



今年以来，石泉县不断加强病媒生物防制工作力度，投入30余万元由专业消杀公司对全县进行定期消杀。

该县各镇、各单位各司其职，密切配合，保障组织、措施、经费、人员贯彻落实到位；开展病媒生物孳生地调查和治理、密度监测、三防设施建设及集中消杀等工作，坚持以治理环境为主，药械控制为辅的综合性防制措施，加强公共场所、居民社区、农贸市场、废品收购、绿地公园、“六小”行业等重点区域孳生地治理和防制工作。

截至目前，消杀公司共计喷洒辛硫磷液50余万毫升、高效氯氟菊酯5万毫升，投放水体泡腾片5000余片；设置健康教育宣传专栏，成立健康教育巡讲团巡回宣传。共计开展健康教育咨询128场次，播放健康教育音像资料11675小时，发放健康教育资料135162份，举办大型健康教育讲座668次。

通讯员 张丝雨 黄艳

紫阳通过国家卫生县城复审省级暗访

本报讯(通讯员 刘效廉)近日，从省爱卫办传来消息，紫阳县顺利通过国家卫生县城复审省级暗访。

近年来，该县在巩固国家卫生县城成果方面做了大量细致卓有成效的工作，不断加大投入力度，县城面貌干净整洁，基础设施日趋完善，环境卫生不断改善，城市功能持续完备，健康教育宣传深入推进，群众参与城市创建主动性持续增强，市民幸福感、认同感不断提高，市民对城市管理满意度逐年攀升。根据暗访调研

情况，专家组一致表示，紫阳县巩固国家卫生县城工作领导重视，机制健全，措施有力，成效明显，顺利通过本次暗访。

下一步，该县针对本次国卫复审省级暗访反馈问题，要求各级各部门提高政治站位，深化思想认识，扭住问题症结，精准靶向施力，狠抓问题整改，列出时间表、路线图，确保在规定时限内反馈问题全部整改到位。

汉阴县儿童哮喘防治与教育基地落户县人民医院

本报讯(通讯员 曾莉)9月8日，汉阴县儿童哮喘防治与教育基地在该县人民医院正式揭牌。同日，汉阴县人民医院举办了儿童哮喘防治学术讲座。

省儿童哮喘防治与教育中心主任小郡、儿科主任医师闫晓莉、副主任护师张晓宁分别就“儿童哮喘规范化治疗”、“难治性支原体肺炎的诊治”、“哮喘门诊的规范化建设”等多个课题进行了深入细致的讲解，并结合多年临床实践，分享了各自的经验、观点，让与会的医护人员进一步提升了专业化水平，了解到更多新的医疗知识。

近年来，汉阴县人民医院树立大卫生、大健康理念，坚持“以患者为中心”的服务发展思想，扎实落实

分级诊疗政策，以改革创新为动力，积极搭建特色专科发展基础，着力满足群众日益增长的多样化、差异化健康服务新需求。近年来，在就诊患者中儿童哮喘发病率近3%—4%，并仍有上升趋势，儿童哮喘得不到有效控制会影响患儿的生长发育及成年以后的肺功能，发展成为慢性阻塞性肺疾病，将严重影响孩子健康成长。汉阴县儿童哮喘防治与教育基地的成立，深度整合了优质医疗资源，得到省哮喘中心、省儿科学院、西安市儿童医院等医疗机构及相关专家的大力支持与指导，能够为哮喘患儿提供高质量的医疗服务、更舒适的环境设施、超便捷的服务流程，将进一步满足该县广大儿童哮喘患者的就诊需求。

“90后”已经开始掉牙？

专家提醒牙周问题不容忽视

新华社杭州8月30日电 (记者 黄筱)除了学龄儿童更换乳牙，掉牙更多出现在老年人群中，然而记者从浙江大学医学院附属口腔医院了解，现在不少“90后”也进入了掉牙的队伍，但大部分情况仍可控制。

浙大口腔医院牙周科主任李晓军表示，这些掉牙的“90后”基本上都是因为牙周炎引起的。牙齿能稳稳“立住脚跟”，全靠牙齿的支撑组织(即牙周组织)，而牙周炎导致起支撑作用的组织被破坏，牙齿自然就会松动掉落。

“也正是因此，牙周炎是需要终身治疗，终生维护的。”李晓军强调，牙周

就在于口腔卫生不到位。食物残渣留在牙齿上，时间久了就会形成牙菌斑，而牙菌斑不断堆积发生钙化，就形成了牙结石。牙菌斑、牙结石等局部刺激最终导致牙周组织的发炎、萎缩及破坏。

2018年全国第四次口腔健康流行病学调查显示，我国六成左右的青少年有牙结石，其中12岁青少年的牙龈出血率为58.4%；35岁以上成年人，牙周健康率不到10%，35至44岁组牙龈出血率为87.4%，牙结石检出率为96.7%。

“也正是因此，牙周炎是需要终身治疗，终生维护的。”李晓军强调，牙周

心肌缺血。

“从这个机理上看，慢性牙周炎已被作为导致动脉粥样硬化、细菌性心内膜炎等心血管内科疾病的危险因素。还有研究表明口腔里的细菌有部分能在胃里存活。”李晓军表示。

专家提醒，口腔问题不容忽视，出现牙龈出血、肿痛、牙痛等症都要重视起来，及早治疗。此外做好预防和保护是重中之重，首先要做到早晚两次正确刷牙，饭后漱口、使用牙线；注意定期进行口腔检查，一般半年或一年一次，建议大众定期洗牙，必要时接受牙周治疗。

心肌缺血。

“从这个机理上看，慢性牙周炎已被作为导致动脉粥样硬化、细菌性心内膜炎等心血管内科疾病的危险因素。还有研究表明口腔里的细菌有部分能在胃里存活。”李晓军表示。

专家提醒，口腔问题不容忽视，出现牙龈出血、肿痛、牙痛等症都要重视起来，及早治疗。此外做好预防和保护是重中之重，首先要做到早晚两次正确刷牙，饭后漱口、使用牙线；注意定期进行口腔检查，一般半年或一年一次，建议大众定期洗牙，必要时接受牙周治疗。

市中心血站选手获全市宣讲比赛优秀奖

本报讯(通讯员 屈闵)9月9日，市中心血站驻村第一书记胡崇爱代表市卫健委参加了全市“我和我的祖国”群众宣讲比赛暨宣讲报告会。

前期经过市直部门、各县区26场初选，从473名选手中遴选了21名各行各业的群众宣讲员，走上决赛讲台。选手们讲述了“我和我的祖国”感人故事，唱响礼赞新中国、奋斗新

时代的昂扬旋律。胡崇爱演讲题目为《脱贫路上践初心 不负青春不负村》，讲述了一个和祖国共成长的年轻人的成长历程，最终获得比赛优秀奖。

互助博爱奉献
安康市中心血站
安康日报