

急救培训让外卖骑手多一份安全保障

本报讯（记者徐艳梅 通讯员张玉平）5月25日上午，区总工会牵头区卫健委行业工会、区120急救指挥中心对我区部分外卖骑手开展急救技能培训。

外卖员每天穿梭于大街小巷，奔跑在楼上楼下，容易遇到突发事件，掌握必要的急救知识和技能，

不但可以让骑手多一份安全保障，也让他们成为市民身边的“急救先锋”，危急时刻可挽救生命或降低伤害程度。

区120急救指挥中心工作人员向参训人员作了心肺复苏、异物卡喉等急救法的讲解、示范，并手把手指导大家进行练习操作，使大家对心肺复

苏、海姆立克手法的全过程有了更深刻的理解，有效提高他们自救、互救能力。

活动还对新就业群体劳动者进行了急救技能培训，同时开展了义诊活动。

区120急救指挥中心主任瞿新年表示，急救知识培训让参训人员不仅

可以在关键时刻保护自己，也可以对需要帮助的人伸出援助之手，所以他们培训时还引导外卖骑手等新业态新就业群体发挥志愿服务精神，树立急救意识，掌握知识技能，正确处置遇到的异常情况或危险，成为群众身边随时可见的“流动救护员”。

医卫动态

适当发呆有助身心健康

大家最近有刷到广东高校图书馆设发呆区的热搜吗？在大众印象里，严肃安静的图书馆应该是学习文化、吸收知识的好地方，而发呆总是与呆滞、懈怠、空虚等消极词汇关联在一起。但是跳出这个事件本身看，“发呆”不知从何时起，早已变成了一种有理有据的休闲方式。

其实，推荐关于发呆这种休闲方式，最早可以回溯到2016年——国家卫计委推出的“5125”健康生活理念，其中的第一个5就是每天发呆5分钟，那时“发呆”便以“离经叛道”的奇怪休闲形式小小的火出了圈。

发呆是不同导向内容的走神

不同的人似乎对发呆有着不一样的定义，有些人认为发呆是放空思绪，什么也不想；而有些人则认为发呆也可以是思绪万千的，类似于白日梦或走神。

同时，上述所提倡的发呆是自主选择，不包括生活、工作中不可控发生的，降低效率的走神。这么看来，发呆的定义范围，似乎小于等于走神？先别急，我们转弯，到心理学专业领域瞅一瞅。

心智游移，走神的心理学专业名

词：在空闲或完成某项任务时，我们的意识会不自觉地飘到与当下无关的一些内部思维、想象或体验中去。而不同的走神内容可以细分为：日常生活中自动冒出的想法，被称为白日梦或者自发思维，或是从当前任务分心的走神，被称为任务无关思维。

这样看来，无论发呆在你心中是何种定义，都可以认为是不同导向内容的走神，在心理学大牛们给走神划定的大圈子里，自裁一地，占地为王。

发呆可以看作静息状态下不受控制的自发活动

在回答这个问题之前，我们先来了解一下心理学研究中无意识活动与活动静息态脑能量消耗的关系，即静息状态下大脑中不被察觉的无意识活动（内禀活动）仍在消耗大量能量，并且这些活动即使在深度睡眠中也会继续进行，所以大脑的信息加工处理是长时间、连续进行的。

而发呆可以看作静息状态下不受控制的自发活动，同上述无意识活动一样，是大脑自发进行的一种信息加工活动。

从心智游移角度来看的话，据相关研究显示，心智游移与大脑内特定



区域相关，其中最主要的是默认模式网络。同时，又与海马体和默认网络的整合方式有关，是一个看似简单实则复杂，需要长期探索的问题。

除此之外，一些外在环境因素也影响着心智游移的产生，如年龄、疲劳程度、情绪体验、意识状态、工作压力、熟练度等等。

每天适当发呆能将焦虑和抑郁降低25%

走神，总给人们带来影响任务完成效率，甚至影响心理健康的刻板危害印象。但随着心理学研究的不断进步和一系列相关理论解释的提出，

走神的好处也逐渐浮出水面：总的来说，它具有有一些积极的适应性功能，包括更好的监控外部环境、展望个人目标、发现自我、提高创造力、促进决策和降低负性情绪等。

比如相关期刊报道表示，发呆可以集中精力、活跃脑细胞、缓解焦虑、增强记忆力与创造力。每天适当发呆能将焦虑和抑郁降低25%。

但是并非发呆一定就在放松大脑，对于儿童或老人来说，过度的发呆也可能是心理或精神疾病的征兆，属于身体发出的求救信号。

（来源：人民网）

还在考前“大补”？父母后勤保障要“避雷”



2023年高考进入倒计时，全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时，不少家长可能会因过度紧张孩子而让考生大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知，这样做反而会影响孩子的身体健康。

错误做法一：迷信保健品并让孩子大量服用

高考在即，很多考生家长会选择为孩子购买补脑、安神类保健品，为孩子考试助力。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤表示，考生家长千万不可过分迷信“保健品”等对智力和考试成绩的作用。“只要不挑食、不偏食，均衡地吃好一日三餐，大脑每日所需营养就能得到满足。”闫丹凤说。

记者在不少购物平台上发现，一些声称“增强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳口服液”的保健品十分热销。湖北武汉协和医院营养科主任蔡红琳认为，热销的补脑类产品，对家长和考生而言，其实更多的是起到安慰剂的作用。

任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入，它产生毒副作用的可能性就会增加，至少它会增加孩子的胃肠道负担，反而可能导致考试时发挥失

常。

错误做法二：烹制新奇食材，大鱼大肉补充营养

考前，不少家长担心孩子学习辛苦，便为孩子补充营养。但闫丹凤指出，一般考试前一周不要随意改变考生平时的饮食习惯，不可大鱼大肉过度补充营养，不要食用平时考生没有吃过的新奇食材。

她解释，一方面因为新食物平日没吃过，可能引发过敏、胃肠不适等问题，也可能破坏孩子身体原有的平衡，反而可能对身体造成不利影响。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲接受媒体采访时曾表示，大鱼大肉富含高蛋白、高脂肪，孩子的肠胃并不一定习惯，弄不好反而会导致孩子腹泻、食欲不振等。

闫丹凤提醒，学生考前要少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油，尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

错误做法三：给孩子买含咖啡因的功能性饮料提神

高考期间正值炎炎夏日，长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫，不少家长会给考生准备含咖啡

因的功能性饮料用来提神。

山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示，尽管咖啡因有提神效果，但青少年身体敏感度高，突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。同时，并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸有提高身体机能的效果。此外，考试期间考生也要少喝含咖啡因的功能性饮料以及甜饮料，因为甜饮料、咖啡因会使入尿频，影响考生的临场发挥。

“孩子备考期间正是炎热夏季，学习强度大，容易出汗。因此提醒家长，要保证考生每天1500~2000毫升的水分摄入量。”李改智解释，充足的水分才能确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。她建议，考生在备考和考试时最好饮用白开水，或者矿泉水、纯净水。

错误做法四：让考生服用助眠药品应对考前失眠

部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状，有的家长会给孩子服用药品助眠。

对此，山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿表示，除了被医生诊断为睡眠障碍外，不建议学生随意服用助眠药物，因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等，反而影响考试状态。

“在考前要保持规律作息，调整好生物钟，睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。”刘鹏鸿坦言，若这些办法仍不能解决考生的睡眠问题，那么家长可以带考生到正规医院睡眠专科就诊，在医生的指导下提前一周或几天服药治疗，但不建议等到高考前一天服用药物，以免出现不良反应影响考试。

同时，湖南省长沙市第三医院神经内科八病室副主任、副主任医师罗星还提醒考生，在调整作息时，不要忽然将睡眠时间提早过多。考生可先尝试将睡觉时间提早半小时，如果仍感到无法习惯，可以继续缩短提早的时间，让身体和精神状态慢慢适应新的作息。

（来源：科技日报）

『签而有约，共享健康』 『世界家庭医生生日』系列宣传活动

本报讯（通讯员陆建新）近日，区城区社区卫生服务中心组织辖区各医疗单位开展了以“签而有约，共享健康”为主题的家庭医生签约服务系列宣传活动。

活动期间，城区社区卫生服务中心通过悬挂宣传横幅、播放宣传视频、现场咨询义诊、健康教育讲座等多种形式开展宣传，扩大了宣传效果，营造了良好的宣传氛围。

活动现场为200余位居民提供了血压测量、血糖监测、中医健康咨询、用药指导、心理健康指导、健康生活方式指导等服务。

活动还成功举办了多起健康知识讲座，包括家长课堂、孕妇课堂，宣传育儿保健知识、预防接种知识及孕期保健知识。结合正在开展的重点人群健康体检，面对面向辖区居民宣传家庭医生签约服务新政策、新措施、新内容，提高居民对签约服务的知晓率，增强家庭医生签约服务的影响力，打通居民就医“最后一公里”。

家庭医生签约不仅是一纸约定，更是承载着健康所系、生命相托的责任。据了解，自推行家庭医生签约服务以来，城区社区卫生服务中心专门成立了7个家庭医生服务团队，从居民健康需求出发，不断优化服务方式，创新服务模式，丰富服务内涵，常年为慢性病患者及65岁以上老年人、0~6岁儿童等重点人群进行签约服务，截至目前共签约5.2万余人。

下一阶段，城区中心家庭医生服务团队将继续本着“心系群众、服务为民”的工作理念，进一步高质量推进签约服务工作，将签约服务做细、做实、做到位，切实当好人民群众的健康“守门人”。

遗失声明

骑岸居民联建楼为南通市通州区十总镇人民政府开发建设，该项目2018年竣工，报规划核实后，原南通市规划局通州分局核发的南通市通州区建设工程规划核实合格证(通规建证字2019第132号)因保管不善遗失。特此说明。

当好健康责任人 请你这样做

积极乐观 健康生活



江苏省卫生健康委员会



江苏省卫生健康宣传教育中心 设计制作