

疫情期间如何调节情绪

专家支招

疫情期间,较长时间呆在家里,难免出现焦虑、烦躁等情绪波动,市民如何做好心理调节?就此,重庆心理卫生中心副主任、主任医师蒋国庆给出了建议。

蒋国庆表示,每一个公民都是自己健康的第一责任人,为了自身和亲朋好友的健康,大家应团结一心,采取减少流动、减少聚集的方式应对当前严峻复杂的疫情形势。因生活方式的巨大变化,部分市民或多或少会出现以下心理问题:

①**情绪方面**:焦虑、恐惧、紧张、担心自己及家人健康;感到无助、脆弱;对当前处境感到愤怒或沮丧。

②**想法(认知)方面**:有认为未来会有不幸降临到自己或所爱的人身上等灾难化的想法。如家人有感染,会出现自责,认为都是自己的错。自我怀疑或者自我否定,认为自己是个没有用的人。

③**生理方面**:可能会出现失眠、心慌、气短、胸闷、手抖、腹泻便秘、尿频尿急等症状。

④**行为方面**:花非常多的时间了解疫情相关信息;容易与人发生冲突;想要独处或远离家人。

那么在疫情期间,应如何调节好自己的情绪呢?蒋国庆介绍:

●制定新的日程,运动方面,每天坚持运动,锻炼身体;如有条件的可以在不与他人接触的开放空间散步。工作方面,利用视频会议软件,可以跟同事联系并安排相应的工作。保持固定的工作时间,以便让工作和生活有界限。社交方面,有意识地利用视频通话或电话每天给朋友和家人沟通交流,和家人一起看过去的照片、听音乐、回忆美好的场景。

●限制每天看新冠肺炎疫情相关信息的时间,如每天不超过10分钟。

●做好你能控制的健康行为,诸如:洗手、出门戴好口罩、不聚集、按时吃饭睡觉等。

●做一些平时想做但没有时间做的事情,例如阅读、烹饪、看电视剧、教你的孩子一项新的技能等,集中精力做好这些事,享受当下的快乐。

蒋国庆也分享了一些与家人相处的技巧,比如:觉察自己的控制欲,接纳当下不完美的现实,通过言语表达爱和内心渴望,耐心倾听,不急于发表自己的观点;还可以通过呼吸觉察、身体觉察、八段锦等方式,调节自己的不良情绪。

蒋国庆表示,市民还可以到相关门诊、心理咨询中心进行问诊、咨询等。

来源:重庆发布

居家防疫记得提高免疫力

除了适当运动,还要做好这些事

居家防疫期间,长时间待在家中,不少人作息出现了混乱。专家提醒,在家也应合理作息,调节情绪、饮食、睡眠,适当运动。拥有健康的生活方式才能更好地应对疫情,达到“未病先防”的目的。

一、适当的睡眠

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师管淑琴表示,好的睡眠能帮助我们的身体得到修复,增强免疫功能。入睡前可以做一些放松的准备。可以使用呼吸放松法,用缓慢的吸气和呼气让身体放松下来,可以来回做二十下,配合肢体肌肉的放松。睡前4个小时不要做剧烈运动,睡眠是自然而然发生的生理过程,所以需要调整心理行为。

广州市中医医院治未病科

副主任陈群雄建议规律起居,作息有时,不熬夜,不赖床。建议最晚23点(子时)前入睡,使次日的阳气易于生发。改变“手机控”的不良生活方式。

二、饮食有节

建议根据不同的体质情况进行饮食调配。疫邪为湿温之病,饮食上要加强少油腻,可以多食用山药、薏米、冬瓜、芡实和白术等健脾祛湿之品。另外,肥胖者多为痰湿或阳虚体质,饮食上更要注意,如果肉食不减,脾胃受损,加重痰湿,易受疫邪侵袭。

老年人及慢性病患者是疫病的易感人群和感染后容易转为危重症的人群。增加营养,食养食补,增强免疫力是保证此类人群减少感染风险、促进康复的基础。首先应平衡膳食,补充维生素,每天

食用蔬果;同时应保证充足的蛋白质摄入,可选用牛奶,增加全谷物(燕麦、小米等)、薯类、菌菇等食物;还应少量多次喝水,适当煲汤。

三、适当运动

在家要保持适度运动,不可久坐或久卧,推荐练习八段锦和太极拳。近期天气寒冷,应多活动筋骨,拍打膀胱经等,助阳气升腾扶正气以驱疫邪。

四、保持乐观的心态

居家抗疫期间,大家每天都在关注疫情的变化,再加上在家宅的时间过长,难免会有担心、郁闷,应积极面对,调整心态。休闲娱乐之余,应合理安排生活计划,可以安排家人一起做家务、一起学烹煮,同时为自己制定目标方向,使身体气机

畅达,增强自身抗病能力。

五、音乐养生

音乐是生命的火花,能够净化心灵,激发才智,休闲身心。趁闲时坐在安静的家中,泡上一杯茶,排除心理上的紧张烦躁情绪,播放音乐,让美妙动听的音乐流淌全身,使自己的精神状态、脏腑机能、阴阳气血等内环境得到改善,从而调养身心,保持健康。

六、书画养生

写字作画,凝神静气,心神专注,能陶冶人的性情,活跃心智,愉悦心情。尤其书法要求凝神静气、意沉丹田、气运形体,灵活地运用手、腕、臂以至全身,使气血得到疏通,体内各种机能得到柔和的调整,促进血液循环和新陈代谢。

来源:人民健康网

这几个坏习惯会影响你的健康

快看看你有没有中招

受疫情影响,近段时间,很多学生、上班族都居家上网课、办公了,但部分市民在家里没有保持健康的生活习惯,居家是为了防疫,但如果因此把身体弄垮了就不划算了。以下几个不健康的行为习惯,看看你有没有中招?

1.久坐不动

居家上网课、办公难免久坐,久坐有诸多危害,最直观的危害就是会导致肢体肌肉力量减弱,出现四肢无力、易疲劳的现象。这也是为什么看似坐着不累,但一天下来还是会觉得疲惫无比的原因,而且,长时间久坐,肠胃蠕动减慢,还会出现食欲不振等症,加重腹胀、便秘、消化不良等。

所以,居家期间,工作学习一会儿后,还是要起身活动一下筋骨。

2.跷二郎腿

这个行为其实是久坐的延伸,久坐后坐姿不适就会想要调整,或盘腿或跷二郎腿。常跷二郎腿健康危害大,建议尽量不要跷二郎腿,如果实在要跷,也不要超过15分钟。

3.不吃早饭

不吃早饭是很多人的通病,一觉睡到九点钟,起床就开始工作学习。殊不知,不吃早餐,胃酸没有食物消化,就会刺激胃粘膜,容易引起胃炎、胃溃疡等胃部疾病。同样,不吃晚饭,饥饿感也会促进胃酸分泌,还会影响睡眠。

4.上厕所玩手机

现在很多人上厕所都喜欢带手机,一蹲就是半小时,这样很容易导致下肢血管受长时间压迫,供血不足,出现麻木的现象。

5.关灯玩手机

到了睡觉时间,躺在床上睡不着,明明已经关灯了,还要拿起手机玩一会。然而,在昏暗的光线下用眼很容易导致青光眼的发生,所以应尽量避免睡前、昏暗环境下玩手机,如果一定要玩,那就开个小灯吧。

6.长时间洗澡

好不容易有了放松的时间,不泡个澡舒缓一下吗?但并不建议长时间洗澡,长时间洗澡,屋内蒸汽加重,空气中的含

氧量降低,大脑容易出现缺氧,反而会加重疲劳感。

7.喝水少

居家运动少喝水就少了,一旦喝水少,血液缺水会增高血液粘稠度,影响血液循环,还会导致排液减少,体内的一些代谢废物无法及时排出体外,建议成人每天的饮水量不低于1500毫升。

8.熬夜

很多小伙伴觉得夜晚才是真正属于自己的时光,但长期熬夜不仅会加速衰老,引起皱纹增多、脱发等问题,长期下去还会导致神经衰弱。不熬夜,坚持在晚上11点前入睡才是健康的生活方式。

来源:重庆市健康教育所

疫情期间儿童防护和保健要点

疫情防控期间,家长应该如何做好儿童防护与保健呢?一起来了解:

一、饮食卫生

在进食之前,一定要注意手卫生,把手清洗干净。即使进食的是干净食物,但是手上如果是脏的,也有可能把手上的脏物吃到嘴巴里面。因此,要引导或帮助孩子饭前便后、游戏玩耍、咳嗽打喷嚏、接触过唾液和分泌物之后,用洗手液或肥皂在流动水下洗手。其次,要注意食品卫生,食物要充分煮熟,生熟菜板和刀具要分开。用餐时,家长不要与孩子共用餐具,给孩子喂食时,不要用嘴吹食物,也不要嚼完食物后再喂给孩子,更不要用嘴嚼完食物后再喂给孩子。

二、规律饮食

三餐规律饮食,搭配均衡,可以参照《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议,做到平衡膳食准则

五条:1.主动参与食物选择和制作,提高营养素养;2.吃早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为;3.天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒;4.多户外活动,少视屏时间,每天60分钟以上中高强度身体活动;5.定期监测体检发育,保持体重适宜增长。

三、规律作息,合理安排时间
疫情期间,可以帮助孩子管理好作息时间,养成良好的习惯。家长和孩子可以在互相尊重、互相理解的基础上,一起制定居家期间的学习和生活计划。生活计划中劳逸结合,要包括学习、运动、娱乐互动、睡眠的内容,保证充足睡眠的同时完成学业进度及适量活动量。疫情期间,亲子之间相处的时间增加,可以很好地增进亲子关系,培养亲子感情。家长要以身作则,尽量不要太焦虑,不要太多抱怨,保持稳定情绪,多传递正面思想,培养积极阳光的孩子。

四、减少社交活动

儿童应尽量不到人员密集和空间密闭的场所,如商场、剧院、公共交通等。不要带孩子走亲访友、聚会、聚餐。避免与发热、呼吸道感染者、腹泻儿童人群接触。

五、外出正确佩戴口罩

儿童佩戴口罩和摘取口罩的方法和成人是一致的,佩戴口罩,要确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实。儿童的脸型相对较小,尤其是低龄儿童,一定要买适合儿童的儿童专用口罩。佩戴口罩时,孩子可能觉得戴口罩呼吸不畅,会对戴口罩有恐惧心理。家长要以身作则戴好口罩,也要更有耐心,可以通过讲故事、玩游戏的方式,引导说服孩子戴口罩,减少孩子对戴口罩的抗拒心理。

六、生病就医

若儿童出现咳嗽、发热等症状,特别是体温持续不降或咳嗽

加剧、出现呼吸困难、精神状态不佳等情况,首先要确认有无新冠病毒感染接触史。确定没有新冠病毒感染接触史后,建议到有开设儿科发热门诊的医院及时就诊。

婴幼儿病情常常变化快,家长不易察觉,长时间在家自行服药,可能会耽误病情,甚至造成严重后果,因此建议3月龄以下的婴儿只要出现发热就应立即就诊。任何年龄的孩子发热超过3天,应按疫情防控要求及时到有开设儿科发热门诊的医疗机构就诊。

非发热疾病时,应按照各大医院要求在相应的微信公众号上提前预约就诊。按预约时间到达指定地点就诊,避免人员聚集,就诊期间全程戴好口罩。候诊时,家长尽量带着孩子在通风处等待。与其他候诊人保持1米以上的社交距离,尽量不要触摸公共设施,减少在医院停留的时间。

来源:福建省妇幼保健院

夜里难以入睡
“4-7-8呼吸法”助你“好眠”

疫情期间,不少人长时间居家不外出,可能会因为生活不规律、缺少运动锻炼、情绪管理不佳,出现睡眠问题。那么,疫情期间难以入睡怎么办?重庆市中医院康复科主治医师易世雄为你支招,助你“好眠”。

“4-7-8呼吸法”也被称为“放松呼吸”,包括吸气4秒,屏住呼吸7秒,呼气8秒。该呼吸法要求一个人专注于深呼吸,具有减轻焦虑、帮助入睡、控制食欲、控制或减少愤怒反应的作用。

易世雄建议在开始呼吸训练前,采取舒适的坐姿,将舌尖放在门牙正后方,并按照以下步骤进行:

- 1.放空肺部的空气;
- 2.用鼻子平稳地吸气4秒钟;
- 3.屏住呼吸7秒钟;
- 4.用嘴用力呼气,掀起嘴唇,发出“嗖”的声音,持续8秒钟;

5.重复该循环最多4次。

易世雄建议大家早起训练时避免连续做4个以上的呼吸循环,经过1到2周左右的训练后,可逐渐增加每次呼吸循环的个数,一般建议不超过8个呼吸训练。

如果训练时出现头晕的症状,可以尝试坐着或躺着进行,以防头晕以及跌倒。

该呼吸训练模式吸气、屏气、呼气的比例远远比总的秒数重要,所以不能长时间屏住呼吸的人可以尝试更短的模式,例如:

- 1.用鼻子吸气2秒钟;
- 2.屏住呼吸,数到3.5秒;
- 3.用嘴呼气4秒钟。

只要保持正确的比例,大家在坚持几天或几周后,会发现自己能够逐渐完成完整的“4-7-8呼吸”。

来源:华龙网-新重庆客户端

网课居家护眼健康五原则

在线学习、视频直播,最重要的是管不住的电视遥控板加ipad,会不会回到学校就变近视,会不会“1个圈”变成“3个圈”?莫担心,小编来为同学们支几招。

三个一记心间,读写姿势要正确

观看屏幕时,肩部保持放松,上背部扩展,上臂与前臂成90°,腕放松,规则地呼吸。

写作业、读书的时候姿势做到“一拳一尺一寸”:

一拳:胸前与桌子间隔一拳(一个拳头的距离)。

一尺:眼睛与书本距离一尺(33厘米的距离)。

一寸:握笔手指要与笔尖之间一寸远。

严格控制视屏时间,“目”浴阳光快乐多

居家上网课使用电子产品不可避免,但是为了我们的眼睛能长期稳定的工作,请同学们一定遵循“3010”法则,充分利用课间10分钟,即上课、做作业达到30至40分钟左右就让眼睛休息10分钟,有意识地稍用力闭眼、睁眼,上下左右转动眼球,放松眼睛,也可以在早晨、中午、下午的不同时间段,在开窗通风防病的同时,尽情地让我们“目”浴阳光,看看远处。

正确摆放电子产品,最大程度保护眼睛

工欲善其事必先利其器。既然要上网课,就请家长为同学们选择投影仪、电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品。相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的电子产品,调节亮度至眼睛感觉舒适,

避免过亮或过暗。

有了合适的工具,如何使用呢?电子产品摆放宜避开窗户和灯光的直射,屏幕侧对窗户。电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。

居家健康护眼,采光照明是关键

白天有自然光的时候,保证自然光线从写字手对侧射入,避免阳光直射。当然,在重庆这个冬季日照不是那么充足的地方,光线不足时,优先使用房间顶灯照明,不行再使用读写作业台灯辅助照明。

特别提醒需要熬夜苦读的高三学生,夜晚看书写字最好同时使用房间顶灯和读写作业台灯,读写作业台灯放置在写字手对侧前方。

好好吃饭,多多运动,保证充足睡眠

吃好一日三餐,不偏食挑食,适当多吃胡萝卜等深色蔬菜,不仅可以帮助同学们居家期间增强免疫力,抵抗病毒,也能提供补充眼睛发育所需的营养,预防近视。

线上学习或视屏后,伸伸懒腰,在房间内走动一下,做操,参与适量家务劳动,千万不要躺在床上或沙发上看书。

最后补充说明,居家不用走路去学校,节约下来的时间请留给睡眠,让我们的眼睛好好休息。每日睡眠时间小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

来源:重庆疾控