

昨天是世界精神卫生日

市卫计委建议市民学习“心理健康素养十条”

□记者 王春霞 实习生 郭玉婧

本报讯 昨天是第27个世界精神卫生日,今年我国的主题是“健康心理,快乐人生”。根据市卫计委的要求,昨天上午,新华区卫计委组织辖区各医疗机构在鹰城广场举行义诊宣传活动,提醒人们掌握精神卫生、心理健康相关知识,拥有健康快乐的人生。

记者在现场看到,新华区人民医院、焦店镇卫生院及街道社区卫生服务中心等纷纷摆出版面和咨询台,医务人员向居民发放精神卫生知识宣传页,并现场进行量血压等义诊活动。市卫计委疾控科有关人士介绍说,狭义的精神卫生包括了心理健康的促进和精神障碍预防、诊断、治疗、康复;广义上的精神卫生指咨询、针对健康者的素

养的提高。一个健康的人,不仅身体方面是健康的,心理方面也是健康的。心理健康是人在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面,心理健康会影响身体健康。例如,消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。另一方面,心理健康也受到身体健康的影响。例如,慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高,长期处在较大的压力下而无法有效疏解,对心理健康和身体健康都会带来不良影响。

国家卫计委编制的“心理健康素养十条”(2018年版)日前已公布,市卫

计委疾控科有关人士提醒市民,最好学习一下“心理健康素养十条”(2018年版),其主要内容是:第一条,心理健康是健康的重要组成部分,身心健康密切相关、相互影响;第二条,适量运动有益于情绪健康,可预防、缓解焦虑抑郁;第三条,出现心理问题积极求助,是负责任、有智慧的表现;第四条,睡不好,别忽视,可能是心身健康问题;第五条,抑郁焦虑可有效防治,需及早评估,积极治疗;第六条,服用精神类药物需遵医嘱,不滥用,不自行减停;第七条,儿童心理发展有规律,要多了解,多尊重,科学引导;第八条,预防老年痴呆症,要多运动,多用脑,多接触社会;第九条,要理解和关怀心理疾病患者,不歧视,不排斥;第十条,用科学的方法缓解压力,不逃避,不消极。



菠菜为何刚出芽就开花?

□记者牛超/文 禹舸/图

本报讯 家住湛河区九里山街道叶刘村的刘女士最近比较烦,目前正是吃菠菜的时候,可她家的菠菜刚出芽就开了花(上图),这让她有点“摸不着头脑”。

据刘女士介绍,她在市区和顺路(原南环路)与凌云路交叉口东南角开了一块荒,种了点菜。9月初,朋友给了她一包菠菜籽,说是优良品种。回家后,她便种到了菜地里。一个月过去了,菠菜长了三四厘米高,可都已经开花了。“以前也种过菠菜,咋没出过这种情况?”刘女士感到很奇怪。

昨天上午,记者来到刘女士的菜地。这块菜地种了萝卜、小白菜等蔬菜,绿油油的一片,长势很旺盛;只有东北角的菠菜看上去“病歪歪”的,只有三四厘米高,但里面都已经长出了长长的花茎。

刘女士说,她种下菠菜后,浇过一次水,然后就遇到了连阴雨,后菠菜出芽。担心浇水太勤不好,所以一直也就未浇水。

针对此事,记者咨询了市农科院的相关人员。一位李姓技术员告诉记者,出现这种情况的原因很多;如果种子是去年的,会出现这种情况;再者缺水、天气太热或肥料不足也有可能导致其提前抽薹开花。

石龙区为90多名老人免费理发

□记者 张鸿雨

本报讯 重阳节将至,昨天上午,石龙区文明办、区卫计委组织10名理发师到区社会养老服务中心,为90多名老人免费理发。

昨天上午9点,该区社会养老服务中心大院内热闹非凡,30多名老人正在排队理发。今年89岁的赵婷(音)是宝丰县大营镇人,在这里居住两年多了,她说一个月前就想剪头,但是要么下雨天冷,要么家人没时间过来陪。听说当天有人来理发,她吃完早饭就搬着椅子出来排队。排队的居民理完后,理发师们又分头上楼为卧床不起的9名老人理发。据了解,当天共有90多名老人享受了免费理发。

今起三天风轻云淡

□记者 杨元琪

本报讯 记者昨天从市气象台获悉,今起三天我市以晴好天气为主,风力不大,气温比较平稳。

秋高气爽,风轻云淡的天气最是惬意不过了,鹰城的小伙伴们可要好好珍惜。据市气象台工作人员介绍,今起三天我市以晴天或多云天气为主,风力不大,气温比较平稳,白天最高均维持在23℃左右,夜间最低温度呈小幅回升趋势。由于昼夜温差较大,提醒大家早晚出行注意保暖,谨防感冒。

今天白天到夜里,晴天间多云,西南风2到3级,9℃至23℃。12日,晴天到多云,西南风2到3级,11℃至24℃。13日,多云,西南风2到3级,13℃至22℃。

郑重通知

千田·新开元小区4、5、6号楼逾期客户:
您预定的我公司千田·新开元项目房屋,未能按约定到我公司销售部办理签约手续。根据协议/合同约定您已违约,我公司将按照约定不再为您保留房源,且追究相关违约责任,特此通知。

河南千田实业集团有限公司
2018年10月11日



冬衣上市

10月9日,中区和平路上,一位靓女从陈列着新款冬衣的橱窗前走过。当日,记者在市区多个商厦和服装店看到,不少商家已经将各种款式的冬装摆上柜,早早拉开了冬装促销的序幕。
本报记者 李英平 摄



社区增设文化长廊

昨天上午,在八北社区楼梯间,社区工作人员向居民介绍文化墙。当日,新华区湛北路街道八北社区文化长廊建成,数十米的长廊集中展示了历史人物,以图文并茂的形式方便居民浏览。

本报记者 张鹏 摄

市图书馆秋季公益课即将开课

□记者 娄刚

本报讯 记者昨天从市图书馆获悉,该馆开办的秋季公益课将从本月20日起陆续开课,开设古筝、书法、葫芦丝、心理学等十多门课程。喜欢这些课程的市民请注意报名事项,争取第一时间报名。

据介绍,在市图书馆七楼开设的课程有三门:葫芦丝,开课时间是10月24

日,上课时间是每周三9点到10点30分,报名者年龄不限,招生60人;朗读评析,开课时间是10月20日,上课时间是每周六15点到18点,报名者年龄不限,招生60人;心理学,开课时间是10月26日,上课时间是每周五15点到17点,报名限成人,招生50人。

另外,秋季公益课还在市区多个基层培训点开设了课程,有古筝、硬笔书法、瑜伽、少儿涂鸦、少儿武术、爵士

鼓、马林巴、吉他、少儿口才、跆拳道等,由当地老师免费教授,想了解详情的市民请拨打市图书馆电话0375-2582669或0375-7030929咨询。

报名地点:光明路与湛南路交叉口向东50米路南市图书馆。报名时间:10月16日上午8:40起。报名时需携带听课者的有效身份证件(身份证或户口簿),报名当天请大家自觉排队取号,遵守秩序,凭号到各课程报名点报名。