



2019年河北精神卫生工作重要新闻

- 1. 京津冀精神康复专科联盟和心理援助专科联盟正式成立**
3月26日，由北京回龙观医院、天津市安定医院、河北省精神卫生中心共同牵头的京津冀精神康复专科联盟和京津冀心理援助专科联盟成立仪式在天津举行，国家卫生健康委及京津冀三地卫生健康委领导出席了联盟启动仪式并讲话。
- 2. 京津冀精神卫生大数据中心上线运行**
6月20日，京津冀精神卫生大数据中心上线仪式在保定举行，标志着由首都医科大学附属北京安定医院、天津市安定医院、河北省精神卫生中心联合筹办的大数据中心进入运营阶段。大数据平台打破了三地精神卫生医疗数据壁垒，为各方面应用提供了数据支持和平台保障，未来可实现患者360度医疗数据展现和健康档案跟踪。
- 3. 河北省睡眠流行病学抽样调查结果公布**
3月21日，河北省精神卫生中心公布了全省睡眠障碍流行病学调查结果，我省睡眠障碍的总体患病率为34.5%，单患一种睡眠疾病的比率为31.0%，共患两种睡眠疾病的比率为3.3%，共患三种睡眠疾病的比率为0.2%。失眠患病率为18.3%。
- 4. 京津冀抑郁防治联盟成立**
5月23日，由北京大学第六医院、天津市安定医院、河北医科大学第一医院牵头组织的“京津冀抑郁防治联盟”成立，共同促进京津冀医疗协同发展和抑郁防治工作。
- 5. 全省首届精神卫生防治工作技能竞赛成功举办**
9月16-18日，由省卫生健康委主办河北省首届精神卫生防治工作技能竞赛成功举办，来自全省各地的13支代表队围绕理论考试、专题演讲、情景演练、现场答题四个环节展开了激烈角逐，省卫生健康委疾控处副处长朱小波到现场为各队加油助威，并为获奖团体和个人进行颁奖。
- 6. 一院一所荣获“人文爱心医院”和“人文爱心科室”**
8月18日，在第三届中国医学人文大会上，河北省精神卫生中心、河北医科大学第一医院精神卫生科分别荣获“人文爱心医院”和“人文爱心科室”荣誉称号。
- 7. 多家精神卫生医疗机构受到河北省政府残工委表彰**
5月19日，河北省自强模范暨助残先进表彰大会在石家庄举行，衡水京大心理康复医院被授予“河北省助残先进集体”荣誉称号，河北省第六人民医院康复科、玉田心理康复医院被授予“河北省残疾人之家”荣誉称号。
- 8. 省精神卫生中心携手国内一流医院管理机构共建医管培训基地**
11月30日，河北省精神卫生中心与国内知名的上海康程医院管理咨询有限公司签署合作协议，共建“上海康程医管河北培训基地”，旨在培养更多专业化的医院管理人才，共同提高我省医疗机构精细化管理程度。
- 9. 省精神卫生中心支援新疆精神卫生建设工作**
6月16日，河北省精神卫生中心签订柔性援疆合作协议，支援新疆精神卫生建设工作。全年共选派7名专家分赴新疆生产建设兵团第二师焉耆医院和新疆巴州精神卫生中心开展技术帮扶。
- 10. 省精神卫生中心对接雄安新区开展精神卫生帮扶**
11月19日，河北省精神卫生中心选派4名心理专家分赴雄县医院、容城县人民医院、安新县医院、安新县中医院开展心理健康帮扶工作，满足当地征迁群众心理疏导和支持的切实需求。
- 11. 省精神卫生中心托管沧州安定医院**
6月26日，河北省精神卫生中心与沧州安定医院签订托管协议，双方开展紧密型合作。
- 12. 省荣军医院开展“关爱功臣，服务社会”优抚对象巡诊活动**
4-10月，省荣军医院医疗专家组成巡诊医疗队，为沧州市、廊坊市、唐山市、秦皇岛市等10个县18个乡镇的优抚患者提供义诊服务。
- 13. 石家庄市召开社会心理服务体系建设试点工作启动会**
12月2日，石家庄市召开社会心理服务体系建设试点工作启动电视电话会。此次会议，标志着石家庄市社会心理服务体系建设工作正式启动。
- 14. 石家庄市精神卫生中心与基层医疗机构签约心理CT服务项目**
11月13日，石家庄市精神卫生中心与栾城区精神病院等五家基层医疗机构签订心理CT测量系统服务协议，建立技术合作关系，面向全市基层医疗机构推广使用心理CT测量技术。
- 15. 开滦精神卫生中心纳入三级医院管理**
1月11日，省卫生健康委批复，开滦精神卫生中心正式纳入三级医院管理。
- 16. 沧州市区将新建一所精神病专科医院**
3月21日，沧州市城乡规划发布《沧州市安定医院项目规划及建筑方案公示》，该医院位于松源路以南、永安大道以东，占地49.64亩，设计床位500张，预计总投资15000万元，项目总占地面积32980.38平方米，总建筑面积66663.41平方米，预计2022年12月底竣工。
- 17. 秦皇岛市精神卫生中心与燕山大学签署心理健康服务协议**
12月18日，“秦皇岛市精神卫生中心心理健康服务工作站”与“燕山大学心理健康教育实践基地”签约揭牌仪式在燕山大学举行。此次院校合作将进入到更多领域、更多方向的深度合作，切实满足广大学生的心理健康需求。
- 18. 承德市开展就医不便患者入户诊疗及评残工作**
1-10月，由承德市政法委牵头、承德市卫生健康委、承德市残疾人联合会、承德市公安局四部门共同组织开展面对全市范围内就医不便严重精神障碍患者入户诊疗及评残工作，活动期间共为1100名就医不便严重精神障碍患者提供免费入户诊疗服务，评定精神残疾患者900余例。
- 19. 邯郸市举办《1068月光心灵驿站》听众见面会**
3月24日，由邯郸市委宣传部、邯郸市第一医院、邯郸广播电视台交通广播主办，邯郸市40家心灵驿站示范点协办的《1068月光心灵驿站》听众见面会在邯郸市第一医院东区举行，为民众普及了心理健康知识，解答了热线听众的心理矛盾及困惑。
- 20. 邢台市、衡水市、张家口市等多地举办学术培训会议**
全年，邢台市、衡水市、张家口市等多地先后举办心理健康服务能力提升培训班、精神疾病管理学术交流会议、精神卫生工作人员业务强化培训等，提升精神卫生工作者业务水平。

心理健康 社会和谐

河北精神卫生

2020年1月10日
星期五
农历己亥年腊月初六
总第八十期
全国优秀医院报刊

主 办：河北省精神卫生中心 Http://www.hbs6yy.com E-mail:hbjswsb@163.com

合作促进发展 担当引领未来

——河北省精神卫生专科联盟2019年工作报告

2019年，河北省精神卫生专科联盟在省卫生健康委的正确领导下，始终坚持以探索和建立符合精神专科实际的分级诊疗模式、为患者提供连续服务的工作宗旨和分层合作原则，联盟主体成员单位（河北省精神卫生中心）与各联盟成员单位广泛开展合作，为提高全省及区域精神卫生服务能力做出积极贡献。

一、强化区域合作，支持“一带一路”建设

一是支持新疆巴州地区精神卫生工作。2019年7月份以来，河北省精神卫生中心选派4名卫生专业技术人员派驻新疆巴州精神卫生中心，指导库尔勒地区严重精神障碍治疗管理，参与突发事件心理干预救援，开展特殊人群心理健康辅导，对推动该地区精神卫生工作取得了良好成效。二是支援新疆生产建设兵团二师焉耆医院工作。面对该院精神卫生医疗护理水平发展缓慢的工作实际，河北省精神卫生中心选派1名中层干部任该院院长，3名医疗和护理专家分别担任精神科主任和护士长，接收该院2名护理人员来冀参加为期3个月的业务进修，多名管理干部和医疗专家赴疆授课。同时，该院40余名中层干部

分三个批次来冀，接受3-5天的管理培训，提升管理能力。三是支援宁夏回族自治区宁夏医院建设。2019年，河北省精神卫生中心安排管理骨干对宁夏回族自治区宁夏医院重点学科建设工作进行了细致的评估，并围绕重点学科、医院管理、等级医院评审等工作进行授课，取得了较好效果。同时，该院7名后勤保障管理人员和工作人员来冀，接受了为期5天的管理培训和业务交流。另外，河北省精神卫生中心多名专家分赴山西省大同市第六人民医院、甘肃省天水市第三人民医院进行讲学，就质量管理工具的应用、精神科暴力管理等专题进行沟通交流。

二、强化责任担当，支持省内兄弟单位建设

一是托管沧州安定医院。2019年6月，河北省精神卫生中心与沧州安定医院签订合作框架协议，全面托管沧州安定医院。依据合作协议双方共同组建理事会、监事会，完成了院长的选聘工作，并于10月14日正式上任。随后，省精神卫生中心先后安排多批次业务骨干到该院调研指导，分析医院发展面临的机遇和挑战，共同研究制定2020年工作计划。二

是加强与雄安新区医疗机构合作。针对雄安新区拆迁安置工作中干部群众对心理疏导和支持的迫切需求，在雄安新区管理委员会公共服务局的支持下，河北省精神卫生中心选派4名精神科医师和心理治疗师，分别派驻雄县医院、容城县人民医院、安新县医院、安新县中医院，支持四所医疗机构心理建设。三是持续开展对邢台市精神病院、曲阳县第二中心医院、秦皇岛市精神病院的托管和挂职工作。目前，河北省精神卫生中心共有6名医生、1名护士在上述三所医院开展帮扶工作，分别担任副院长、科主任、骨干护士等职务，对传播医院管理文化，促进各机构间同质化管理发挥着积极作用。

三、强化培训指导，支持各医疗机构人才培养

2019年，河北省精神卫生专科联盟举办管理干部培训班三期，170余名管理骨干走进清华大学、浙江大学等高等学府，更新管理理念，学习先进的管理知识。举办多期卫生专业技术人员岗前培训班和进修班，为各地培养医生、护士50余名，有效缓解基层精神卫生资源匮乏的现实困难，为群众看病就医提供了便利。

河北省睡眠医学学会唐山分会成立

【本报讯】2019年12月26日，河北省睡眠医学学会唐山分会成立大会在唐山市精神卫生中心举行，唐山市卫生健康委副主任任承、河北省睡眠医学学会理事长栗克清、唐山市精神卫生中心党委书记葛军、唐山市精神卫生中心院长沈振明等领导出席成立大会，并分别致辞。任承强调，睡眠医学近年来已成为生命科学领域逐渐兴起的一个新学科、新热点，希望全省睡眠医学工作者们认真学习、深入交流，力争在业务水平和管理

能力上实现“双提高，同时将学到的理论知识运用到实践中，更好地为群众服务，守护唐山人民睡眠健康。栗克清指出，我省睡眠障碍的总体患病率为34.5%，加强睡眠医学基础研究，做好睡眠障碍的预防和干预工作已不容忽视。同时，栗克清还对大家提出三点希望：一是坚持以患者为中心，通过举办学术讲座、对口帮扶等手段，有效规范各级各类医疗机构睡眠障碍的诊治行为，探索建立睡眠医学、临床心理学、精

神病学和躯体疾病联络会诊及双向转诊等多元合作模式，提升各级各类医疗机构睡眠障碍诊疗能力；二是坚持预防为主，广泛开展科普宣传活动，全面普及和传播睡眠健康知识，不断提高居民心理健康水平；三是坚持共享发展理念，以守护群众健康这一共同目标为引领，绘制最大同心圆。新当选的主任委员、唐山市精神卫生中心副会长马新英表示，在以后的工作中将一如既往，尽心、尽力、尽职为患者服务，为推动唐山地区睡眠医学学科的发展做出自己最大的贡献。

会议由唐山市精神卫生中心副院长赵安全主持，会上选举产生了主任委员1名、副主任委员4名、常务委员8名、委员24名，秘书1名。成立大会之后，来自省内和天津市的多名专家进行了专题讲座，来自唐山市各级各类医疗机构的卫生专业技术人员100余人见证了分会的成立并聆听了专家授课。

(杨杰、王萌)

秦皇岛市首届精神病学专业委员会成立

【本报讯】12月22日，秦皇岛市医学会精神病学专业委员会成立大会暨《CBT在精神科的应用》学术会在长城酒店举行，秦皇岛市医学会常务副会长齐梦海主持会议。会上，王兴生同志当选为秦皇岛市医学会首届精神病学专业委员会主任委员并作发言。王兴生对委员会的成立表示祝贺，对被选为主任委员表示感谢，他表示将以这次专业委员会成立为契机，通过更多学术交流、沙龙活动和高层次培训等多种活动形式，密切精神科同仁的业务联系，加强各级精神科医学人才队伍建设，为提高秦皇岛市精神心理疾病诊疗水平做出更多努力，切实担负起守护、增进人民群众心理健康的神圣使命，为“健康中国行动”做出更大贡献。接着，齐梦海对新成立的精神病学专业委员会提出了具体工作要

求。他说，希望委员会积极开展工作，为秦皇岛市从事精神卫生专业的医务人员创造更多学习和交流机会，使全市精神卫生工作再上新台阶。随后召开的《CBT在精神科的应用》学术会上，河北省精神卫生中心副院长赵素银、河北省精神卫生中心老年精神科主任张欣就认知行为治疗对于睡眠障碍及抑郁症的影响相关内容进行了专题讲座。秦皇岛市精神病学专业委员会的成立，填补了秦皇岛市精神病学领域学术团体的空白，为秦皇岛市精神卫生事业发展注入了新的活力，具有重要的意义。秦皇岛市精神卫生中心也将以此为契机，充分发挥专家委员在全市医疗技术提升方面的学术引领作用，在技术指导、学术交流、人才培养等方面带动全市医疗卫生专业技术人员不断提升，更好地满足人民群众就医需求。

(徐聪聪、何玉梅、史玉明)

衡水京大精神病院赵秋仲副院长当选衡水市残疾人联合会第四次代表大会主席团副主席

【本报讯】11月26日，衡水市残疾人联合会第四次代表大会在衡水市迎宾馆会议中心召开。大会审议通过了衡水市残疾人联合会第三届主席团工作报告并选举出衡水市残疾人联合会第四届主席团、执行理事会、各专门协会主席、副主席。衡水市京大精神病院副院长赵秋仲当选大会主席团副主席、精神残疾及亲友团主席，医院王松主任、李双艳主任当选为主席团委员。

1999年，衡水市残联精神病防治指导中心在衡水京大心理康复医院挂牌成立。作为衡水市残联、衡水市卫生计生委贫困精神病患者的医疗救助定点医院，衡水京大心理康复医院负责全市精神疾病的预防、治疗、康复指导及精神残疾鉴定工作。多年来，医院积极探索多种辅助性就业服务模式，帮助稳定期精神智力残疾人恢复社会工作能力。医院开设“康心超市”，从月初计划、摆货、售货、收银、月末总结总结等方面，锻炼康复期精神智力残疾人工作能力；医院为康复期精神智力残疾人提供护工工作岗位，锻炼其自理到照料他人的能力，帮助他们尽快回归家庭，回归社会；医院建设50亩地农疗康复基地，拥有3个温室大棚，康复治疗师从种植、培育、收获采摘等方面指导稳定期精神残疾人从事农业劳动，为其提供农疗康复，使其在享受收获快乐的同时重新树立生活信心。

医院利用“世界睡眠日”、“世界卫生日”、“世界精神卫生日”等精神科节日，精心组织医务人员走上街头，开展一系列以“心理健康、社会和谐”为主题的宣传活动。利用微信公众平台、健康咨询、发放心理卫生知识宣传手册等形式，宣传

精神心理卫生知识，增进公众对精神健康及精神卫生服务的了解，提高公众对精神障碍和心理问题的认识。医院每月举办一期“心理知识公益大讲堂”，免费为精神残疾人及家属和普通大众讲授心理卫生、心理问题早期识别、干预及应对等知识。医院组织精神心理科专家深入精神病人家庭，进行走访，帮助精神病人家庭解决就医、生活等方面困难。对阜城县、安平县、故城县、桃城区、武邑县、枣强县等县区精神残疾人开展送医送药服务，减轻精神残疾人的经济负担，每年为贫困精神残疾人减免诊疗费一百多万元。

为更好的了解精神残疾人及家属的需求，医院组织人员承担衡水市枣强县、饶阳县残疾人信息调查和录入工作。工作人员在录入现场对残疾人，特别是精残人的家庭状况及需求进行调查，倾听精残人家庭心声，现场解决精残人就医难题。

医院始终把社会效益放在第一位，坚持“以人为本、精益求精”的办院方针，经过30多年的努力，数以万计的精神疾病患者回归家庭，回归社会。近五年来，医院累计为贫困精神病患者的精神智力残疾人减免医药费500余万元。赵秋仲当选衡水市残疾人联合会第四次代表大会主席团副主席，精神残疾及亲友团主席，既是医院的荣誉，也是医院的社会责任。医院将不忘初心，牢记使命，在精神残疾人帮扶工作中作出更大的贡献。

(赵秋仲、史玉明)

党建之窗



2019年11月28日下午，省退役军人事务厅党组成员、副厅长赵青同志在河北省荣军医院，为全院党员干部职工讲了党的十九届四中全会精神。(高玉杰、张胜楠)



2019年11月29日-30日，根据省卫生健康委党组安排，河北省精神卫生中心开展2019年党务干部培训。(郝铮、张胜楠)



2019年12月12日下午，石家庄市卫生健康委领导率军良在会指导石家庄市第八医院第五党支部组织生活会。(李云、常贺、张胜楠)



2019年12月3日，衡水市民政局副局长陈平率領市直民政系统基层党组织书记、殡仪馆馆长等来到衡水市精神病院现场观摩该院“不忘初心、牢记使命”主题教育成果展。(刘亮、张胜楠)

舒缓压力小妙招

- 深呼吸。**感觉压力大的时候，用鼻子慢慢深呼吸2-3分钟，然后闭上双眼，保持安静几分钟。呼吸过程中可以用手指按压鼻孔，用左右鼻孔交替呼吸，每次呼气应迅速有力。
- 腹式呼吸。**闭上双眼，一手放在腹部，一手放在胸口。开始吸气时全身用力，让肺部及腹部充满空气而鼓起，之后不要停止，继续用力吸气。屏住气息后用6-8秒钟缓慢吐气，中间不要中断。
- 读几页最喜欢的书。**英国一项研究发现，阅读有助于人们暂时逃离现实世界压力，可以使压力减轻68%。压力大时不妨翻开喜爱的书，读上几页或一章。另外，听音乐也有类似效果。
- 吃点黑巧克力。**黑巧克力可减轻人体对短期压力和长期压力的反应。多项研究表明，吃黑巧克力之后，应激激素皮质醇和肾上腺素水平降低，压力感也明显减轻。
- 回忆愉快经历。**美国罗格斯大学最新研究发现，压力较大时，回忆愉快经历可以使皮质醇水平降低85%。比如翻阅手机图片或视频，回忆往日愉悦体验。
- 保持微笑。**微笑可以缓解生理紧张，减少大脑中的应激激素，增加欣快激素内啡肽和多巴胺。压力过大时，人们往往会眉头紧锁，即使假装微笑，也会对减压产生积极影响。

一版责任编辑：王萌
二版责任编辑：史玉明、张胜楠
三版责任编辑：耿博婧、朱丽、王琦、吴晗
四版责任编辑：王萌、史双双

春节来临话“节后综合征”

指缝太宽，时间太瘦，才觉“金猪报晓”，蓦然“鼠”于你的日子已然来临，大家不自主地翘首企盼春节假期的来临。有人说“放了假我要彻底放松一下睡个几天几夜”，也有人说“一年了朋友们得好好相聚”，还有人说“放假了出去转转”。理想很丰满，现实很骨感，快乐的时光总是很短暂，待春节过去后，假期没有了，大家还是要重新回到原来的工作生活中来，老人依然过着的清静日子，孩子也将努力地学习。长假后的头一天，有人称其为“忧郁星期一”，感觉提不起精神，迷迷糊糊，注意力不集中，甚至烦躁不安，严重者还有恶心、眩晕、肠道反应等等，这可能是“节后综合征”。

症状一：提不起精神、困倦、乏力
似乎每次长假之后，刚上班都有这样的感觉：累、疲惫、心不在焉……出现这些症状，大多数是因为在长假期间劳累过度，如频繁的朋友聚会、走亲访友，甚至通宵喝酒、常客、打牌等，打乱了平日规律的生活，致使生物钟被扰乱，造成植物神经系统功能不协调。所以，当按时回到平日的生时，就表现得力不从心、昏昏沉沉。

症状二：不想上班、烦、焦虑
连续在家休息或外出旅游七八天，身心得到彻底的放松。等回到

工作岗位以后，面对繁重的工作和学习，往往会十分怀念在家看电视或在沙滩上吹着海风的感觉，这时就会莫名其妙地烦躁、不开心，食不香、寝不安，有的甚至甚至不想工作，以各种理由请假休息。

症状三：舍不得离开亲人，怀念相聚的时光
当今社会，亲戚朋友通常是居住在祖国各地，只有到了春节时才会聚在一起，和父母谈谈工作的事，和亲戚说说生活的烦恼。对于那些从小就对父母有很强依赖感的人，节后离开家人后往往会产生分离焦虑，感到内心很孤单，十分渴望和怀念与家人相聚的幸福时光。

症状四：不想面对同事
在我们的生活中有这样一些人，他们是父母眼中的宝贝、老师眼中的状元。可是踏上工作岗位后，由于缺少人际关系方面的培养和锻炼，导致同事关系不和谐。这样的人，每当假期过后，通常都会因为要面对“复杂”的人机关系而产生焦虑情绪。

专家支招
作息时间要规律，饮食清淡食物晚上入睡事件不超过11点，每天保证7-8个小时的睡眠时间。如果打乱了作息时间，白天也不要补觉，否则晚上容易出现入睡困难，造成失眠。再者，现代人节日期间往往是大鱼大肉，所以节后我们要

合理进食，多食用一些清淡食物。合理规划工作 在长假的最后两天，大家不妨静下心来，梳理一下上班后需要做的的工作，例如电子邮件、访客计划、报告总结等，把注意力逐步集中到工作上，制定一周的工作计划，这样就能避免一上班就出现手忙脚乱。

接纳身体的反应 趋利避害是人的本性，贪图舒适和放松不是罪过。长假之后人们害怕面对上司、同事、客户等种种人际关系及工作压力都是正常的，出现身体不适是一种本能的自我保护，因此我们不要过度关注，更不要自责，慢慢调整几天，很快就能重新恢复正常。

淡化节日 春节固重要，但也不要看得太重，要从思想认识上淡化它，我们只要将其视作一个“周末”即可，别期望着在这个节日就能彻底解放自己。在这个假期，我们可以读书充电，也可以反省工作，总之就是做到与工作“藕断丝连”，这样一来节后就不会对工作感到陌生、害怕。

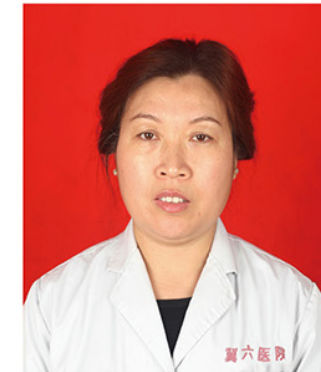
适当运动 上班后，我们要保持适当的体育运动，如散步、打球等，这些不仅有助于睡眠，而且还会给身体一个缓冲期，有效地帮助我们解除疲劳，恢复精力。

寻求专业人士帮助 “节后综合征”一般一周左右就会调整过来，如果持续出现烦躁不安、心情不好、

干什么没兴趣、饮食和睡眠不佳等情况，建议您找到精神卫生和心理健康服务机构寻求支持，帮助您缓解这些不适。

专家简介

于雪竹，河北省第六人民医院普通精神二科主任，心理学硕士，主任医师，擅长治疗心身疾病、焦虑症、抑郁症、失眠症、躯体形式障碍以及应激相关障碍，擅长利用巴林特小组解决情绪调控问题、青少年青春期问题，曾参加多起重大公共事件心理救援工作，在治疗创伤有关的问题方面积累了丰富的经验。(咨询电话：0312-5079269)



这样过寒假！

最近让孩子们最开心的事，莫过于放寒假了！可对于家长们来说，孩子放假，却成了他们最怕的事情。家长怕什么呢？不知道该如何安排好孩子的假期，担心孩子假期养成不良习惯。俗话说：养成一个好习惯很难，但是形成一个坏习惯只是分分钟的事情！所以不少家长感慨：“孩子放假了比不放假还要累人”。

怎样帮孩子度过一个积极的有意义的寒假？心理专家为各位家长支了6个妙招，让孩子们度过一个充实、快乐的假期。

1. 作息规律不贪睡
上学期间，孩子规律的生活靠的是学校的时间表。放假之后，很容易放松过度甚至放纵，出现昼夜颠倒、作息无序。建议在寒假之初，家长就和孩子做好约定，共同商定一份合理的作息时间表。当然，实际操作中也不要严格按照这份时间表做到“分秒不差”，可以适当宽松一些，要让孩子们指导，及时是假期也不能没有规矩。以睡觉为例，重要的不是几点起床，而是每天都相对固定的时间起床，保持生物钟的稳定。

2. 多做运动不贪食
由于天气寒冷等原因，寒假里的孩子很容易宅在家里不出门，有的还会出现饮食不规律、零食无节制等现象。这是，我们可以多带孩子出门玩耍，鼓励他跟小区里同年

龄的孩子一起玩，让孩子在“追逐打闹”间锻炼身体，感受自然的奥秘和同年的乐趣。当然，我们也可以抽时间跟孩子一起做做体育锻炼，哪怕就是逛街、逛超市，也比总呆在家里好很多。至于零食，也不要谈之色变，这毕竟也是生活的一部分，做到“限量供应”，支持孩子每日进食适量的坚果，补充人体必需蛋白质、油脂、矿物质的。同时，我们还要鼓励孩子与他人分享零食，指导他如何与人建立良好的人际关系。

3. 电子游戏不上瘾
因为缺乏约束，寒暑假家长放松警惕，孩子最容易迷上电脑、电视、手机等电子产品。长时间沉溺于这个上面，不但影响孩子的视力，而且容易让孩子形成不好的习惯，一旦成瘾更是百害而无一利。建议家长与孩子一起商量制定一份“权与责”，明确规定使用电子产品的的时间，同时要完成规定的责任和任务为条件，双方严格遵守。这样做不仅有助于培养孩子科学使用电子产品的好习惯，还有助于培养孩子的担当和契约精神。不建议视电子产品为洪水猛兽，但应科学合理地使用。

4. 开阔眼界不拘谨
实践出真知。寒假里，可以让孩子参加冬令营，也可以去图书馆、

博物馆等场所读书、看画展，还可带孩子走亲访友、旅游观光。总之，就是要让孩子走出家门，多接触社会，多感受自然，让阿门在生活实践中学习，比如学习春节的习俗、走亲访友时的待人接物的方式、旅游时的风土人情等等。更重要的是，在这些活动中，父母应该争取多陪伴，尽可能增加与孩子一起沟通的机会，和孩子一起聊山水风景、聊人物故事、聊社会万象，满足孩子陪伴与关注的心理需求。

5. 拼命“报班”不可取
很多家长认为“寒假是弯道超车的好机会”，于是拼命给孩子加码，每天上课、作业都排满，搞得比上学时还累，这是不可取的。学习态度最重要，只要孩子努力了，真的没有必要“大动干戈”。寒假里，只要督促或鼓励孩子有一个积极努力的状态即可，毕竟寒假不是上学，该放松的时候，还是要让孩子放松一下。这样，开学后孩子才能以更饱满的精神投入到新学期的学习生活中。

6. 压岁红包不挥霍
要想提高孩子的“理财能力”，压岁钱的数量虽然有限，同样需要孩子去进行合理地支配。比如在孩子有了压岁钱之后，就给他准备一个账本，让他把所有的收入和支出都清楚地记在上面。当孩子的钱积累到一定的数量的时候，可以和孩子

商量帮他存起来，有时爸爸妈妈着急用钱，可是又来不及去银行取的时候，可以向孩子“借款”，培养孩子对金融管理方面的兴趣。我们期望每一个孩子都能过一个有意义的、健康的、快乐的假期！

专家简介

徐涛，河北省第六人民医院心理保健中心主任，副主任医师、心理治疗师、国家二级心理咨询师，兼任河北省心理咨询师协会秘书长、河北省心理卫生学会常务理事、2022年北京冬奥会心理救援组专家，擅长青少年心理问题的咨询及治疗，对于各类型的神经症的治疗有着丰富的临床经验。

