



冀六院院报

第9期
(总第197期)

2022年9月1日
星期四
壬寅年八月初六

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

关注心理健康 共享生命阳光

2022年度“六院好医生”

崔伟: 中共党员, 精神病学与精神卫生学硕士, 毕业于河北医科大学。副主任医师, 副教授, 研究生导师, 中级心理治疗师, 河北省精神科联盟专家, 中华医学会精神医学分会精准医学研究协作组委员, 河北省妇女保健协会妇女精神心理专业委员会副主任委员, 河北省预防医学会心理与健康与干预专业委员会常委。从事精神科临床、科研、教学工作15年。近5年来主要学术成绩: 主持市厅级科研课题4项, 第一作者发表国内外学术论文10余篇, 编写专业著作2部, 科研成果荣获保定市科技进步一等奖。擅长: 抑郁症、双相情感障碍、焦虑障碍、强迫障碍、睡眠障碍等精神疾病的诊断、药物和心理治疗, 特别是对难治性抑郁症和双相情感障碍的诊治有深入研究。每周一天、周三下午精神科门诊。



工作格言: 有时去治愈, 常常去帮助, 总是去安慰!

桑文华: 中共党员, 主任医师, 心理治疗师, 河北省知名专家, 精神病学与精神卫生学硕士, 硕士研究生导师, 意大利安科纳联合大学访问学者, 从事精神科专业26余年。对抑郁症、双相情感障碍、各种焦虑障碍及睡眠障碍的诊断和治疗积累了丰富的临床经验。擅长难治性抑郁症和双相情感障碍的药物、心理、物理治疗, 抑郁症、睡眠障碍和各种焦虑障碍的认知行为治疗, 青少年情绪和学习



贾海玲: 中共党员, 副主任医师, 研究生导师, 精神病学与精神卫生学硕士, 国家二级心理咨询师, 国际注册多导睡眠监测技师, 北京大学医学部国内访问学者, 中国老年学和老年医学学会睡眠科学与技术分会常务委员, 中国女医师协会医学专业委员会, 河北省医学会精神病学分会青年学组副组长, 河北省

医学会神经病学分会睡眠学组委员, 河北省医学会精神病学分会应激与抑郁障碍学组委员, 河北省老年医学会睡眠与情绪障碍专业委员会委员, 河北省睡眠医学学会理事。从事精神科临床工作10年, 擅长睡眠障碍、抑郁症、焦虑障碍的诊治。每周三全天精神科门诊、周一上午心理门诊。



工作格言: 顺其自然是一份心情, 知足常乐是一种境界。

孙秀丽: 中共党员, 主任医师, 教授, 研究生导师, 河北省知名专家, 河北省精神科联盟专家, 精神病学与精神卫生学硕士, 毕业于河北医科大学。曾在北京大学第六医院及德国 Charité 医院进修、研修。从事精神科临床



工作20余年, 擅长精神分裂症、强迫症、抑郁症、焦虑症及老年期精神疾病的处理。每周一、三全天精神科门诊。
工作格言: 老百姓以及人之老, 关注老年心理健康。

严保平: 中共党员, 主任医师, 河北省精神科联盟专家, 河北省保定精神司法鉴定组成员, 河北省医疗事故技术鉴定专家组成员, 河北省国家应急医疗救援队, 河北省心理危机干预队队长, 任中华医学会精神病学分会双相障碍协作组委员, 保定市心理咨询师协会委员, 保定市医师学会精神病学分会委员。曾多次参与国际、国内科研合作项目, 获河北省医学会、保定市科技局科技进步二、三等奖8项。近3年来承担省、市级科研项目3项, 其中政府资助省级临床医学优秀人才项目1项。在《中国全科医学》等国家核心期刊发表学术论文20余篇, 参编著作1部。本科, 毕业于承德医学院, 曾在北京安定医院进修, 曾多次参加灾难心理危机干预, 多次获评承德医学院优秀教师, 2019年在新疆生产建设兵团第二师焉耆



医院精神科进行援助。擅长双相情感障碍、精神分裂症、抑郁症及酒精所致精神障碍的诊治。每周一、四全天精神科门诊。
工作格言: 认认真真做事, 踏踏实实做人! 全心全意为患者服务!

我院举办“‘医’心向党 踔厉奋进”中国医师节庆祝暨表彰大会

【本报讯】8月19日, 在第五个中国医师节到来之际, 我院举办以“‘医’心向党 踔厉奋进”为主题的中国医师节庆祝暨表彰大会。院长刘波、副院长赵素银、副院长张云淑、纪委书记王宝军、总会计师常他改出席会议。全体受表彰医师, 临床科室医师代表及其他科室部分人员参加了会议。会议由院长赵素银主持。



在做好临床工作的同时, 要做好自我规划, 积极开展科学研究, 优化治疗方案, 真正成为患者解除疾苦。要视发展为己任, 变压力为动力, 在推动发展上多想办法, 多出真招、多求实效, 为人民群众提供高质量的精神卫生服务。

刘波指出, 学习是医师的基本技能。希望大家把学习作为工作生活的习惯, 要坚持学以致用, 学以资行, 积极学习新知识, 主动掌握新技能, 不断增强本领。

刘波强调, 依法执业, 是医疗机构的最基本要求, 也是我们医师执业的底线、红线。全体医师要进一步强化法治意识、规矩意识、红线意识, 主动学法、遵法、守法、用法, 落实各项医疗核心制度, 认真书写医疗文书, 尊重患者的人格权、隐私权、知情同意权, 做到合理检查、合理诊断、合理用药、合理治疗。要时刻牢记岗位就是服务、权利就是责任, 带头严于律己, 带头遵守反腐倡廉各项规定, 把时间和精力用到谋发展、干工作、抓落实上来, 以清正廉洁取信人民群众, 以清正廉洁凝聚发展合力。

随后, 刘波以“加强作风建设, 塑造良好医德医风”为主题, 为全体医务人员作党课。(医务处: 魏梦双 宣传处: 董丹阳)

领导班子向全体医师表示祝贺和慰问, 充分肯定了全院医师取得的优异成绩, 分析了医院发



保定市优秀医师及六院好医生的决定。总会计师常他改宣读了关于表彰2022年中国医师节活动优秀奖励的决定。

会上, 对获奖医师和“优秀病历”评选、“青年医师病历演讲比赛”、“优秀质控医师”评选、“个体化诊疗案例分析暨临床沟通比赛”等系列活动获奖者进行了表彰。情感障碍科主任崔伟作为优秀医师代表进行了发言。刘波代表院

展面临的形势, 并就当前工作提出了殷切希望。刘波指出, “凡事预则立, 不预则废”。今年是医院发展的重要一年, 各部门、各科室要提前谋划, 统筹部署, 全力做好医院发展过程中各阶段的重点工作任务。全体医务人员





助力医养结合，我院“开心工程”入驻保定基泰颐养中心

【本报讯】8月18日，我院与河北日报保定分社联合开展的公益活动“开心工程”第十站的揭牌仪式在河北基泰颐养中心举行。
上午九时在老人们欢快的歌声中，揭牌仪式正式开始。我院院长刘波、河北日报保定分社社长梁留群、保定市东关街道党工委书记马立雅、河北基泰养



预约诊疗业务咨询 友情联络 信息交流
请扫描二维码 关注医院微信公众号
河北省精神卫生中心

我院儿少精神科主任张欣当选河北省妇幼保健协会儿童发育行为障碍防治专业委员会主任委员

【本报讯】8月17日，河北省妇幼保健协会儿童发育行为障碍防治专业委员会(以下简称专委会)成立大会暨第一届学术研讨会在我院顺利召开。河北省妇幼保健协会会长李江、我院院长刘波、河北省妇幼保健协会名誉会长周伟、副会长周国华、秘书长闫文利、副秘书长彭伟以及部分专委会成员、候选人等出席了此次会议。
本次会议由河北省妇幼保健协会副会长周国华主持。按照投票选举流程及规定，我院儿少精神科主任张欣当选主任委员，我院儿少精神科医生周梦迪当选秘书长。



(儿少精神科：周梦迪)

创新教学模式，让转岗培训“乐在其中”

【本报讯】8月2日，我院组织河北省第十一期精神科转岗培训学员进行精神检查督导系列活动。本次活动由普通精神科两位转岗学员对一名患者进行合作精神检查，副院长赵素根、医务处处长李建峰、普通精神二科主任任保平对学生的精神检查进行有针对性的督导，带教老师列席。

其他小组成员观摩学习。此次精神检查督导活动是精神科转岗培训项目的一次新的尝试。可以将书本中的知识转化为实操的本领，并在老师的指点下可以更加明确日后学习的重点、难点。
精神检查是精神疾病临床诊断中的基本手段，为诊断提供依据。检查者通过与就诊者面对面的

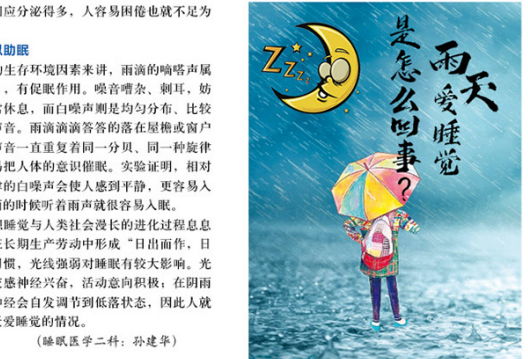
综合科、儿少精神科、心理保健中心位列其他类型质量改进活动汇报成绩前六名。(质安办：张悦楠)
8月24日，由市残联主办，我院承办的第六届“残联预防日”主题演讲赛在我院举办。市残联三级调研员岳久耕、我院院长刘波出席会议并讲话。徐水区妇幼保健院王曼获得本次比赛一等奖并成2022年度保定市残联预防宣传形象大使。(宣传处：宋和平、董升阳)



8月11日，河北省直“先锋杯”——“喜迎二十大 奋进新征程 建功新时代”省直驻保单位工会联合会乒乓球比赛在保定市莲池区教育和体育局拉开序幕。在第一阶段的比赛中，我院第一代代表队以小组全胜的成绩进入第二阶段淘汰赛。最终与河北保定高速公路队一起荣获此次大赛的一等奖。(工会：胡景荣 杨思远)



你有没有这样的感受，听着窗外浙浙沥沥的雨声，莫名其妙地想睡觉。很多人都说下雨天和睡觉是绝配，为什么下雨天人们爱睡觉呢?雨天爱睡觉是由多种因素造成的，它不是病态，而是正常的生理状态。下面我们就来一起找一下原因吧!
雨天空气含氧量偏低
阴雨天时，因阳光不足，植物光合作用不充分，导致空气中的含氧量偏低。同时，下雨时，空气中的水蒸气比较多，导致气压降低，氧的含量相对减少。这时，大脑因为氧气不足，就会自动进行保护性调整，交感神经兴奋性降低，从而产生困倦。
雨后天光线暗，褪黑素分泌多
在阴雨天，由于乌云将阳光挡住，环境变得昏暗，人体内部一种特殊物质——褪黑素，会比平常分泌得多。褪黑素是一种让人缩短入睡时间，促进睡眠的神经递质。褪黑素在人体内部由松果体合成，其分泌有明显的昼夜节律，白天分泌受抑制，晚上分泌活跃。下雨天，天色昏暗，光照时间不足，褪黑素就会相应分泌得多，人容易困倦也就不足为奇了。



无法靠近的你

小芳(化名)是我院的一名患者，每次给她做心理治疗时，她总是给我一种淡淡的忧伤感。记得一开始做治疗时，她伤心地跟我说：“为什么自己没去上学，班里的同学没人在手机上问候自己呢?我之前觉得和大家关系都还不错的，现在感觉就像被大家遗忘了一样。”还有“和我关系很好的人总是有比我关系更好的朋友，总觉得和大家的关系达不到期待的深度。”
为考察她的人际关系问题，我用了反移情的方法。小芳总给我一种虽然很随和但又无法靠近的感觉。所以我猜测她也会给别人这样的感觉，因此她的人际关系总是无法深入。此后我询问了她的依恋模式(和爸爸妈妈的关系)，小芳说“我有事情都自己憋着从来不会告诉妈妈”，我询问原因，小芳举了一个例子，让我印象深刻：她说：“我在上初中的时候，有一个关系最好的朋友，有一次我俩发生了矛盾，冷战了好久，我特别伤心和无助，就给妈妈打电话，妈妈直接说那就别理她吧”。类似的沟通模式经常发生在小芳和妈妈身上，和爸爸总是常年不沟通的状态。一向脾气急躁的爸爸妈妈很少对小芳的情绪有正确的情感和理解，所以小芳对爸爸妈妈是既想亲密，又害怕受伤，这就是典型的回避型依恋。我向小芳解释她的依恋模式，小芳听后很快理解了她和别人的关系为什么总是浮于表面：在内心深处自

己害怕和别人建立深层次的关系。她也表达了自己日后感到担忧，担心自己的依恋模式会影响一生的人际关系，我告诉她依恋模式是一个动态模型，会随着生活环境、具体情境的变化有所更新。
在对小芳依恋模式的治疗中，我让爸爸妈妈加入到治疗中来，学习如何正确回应孩子的情绪，让孩子慢慢相信别人是可以依靠的。当然，良好的咨访关系也是一个好的契机，通过高质量的倾听、安慰与陪伴，小芳与我的关系逐渐深入。她对我讲述着之前从未告诉过别人的真心话，也开始习惯敞开心扉，向人倾诉。

(心理保健中心：李斯妮)

音乐回忆是通过音乐聆听引发人们对于过去生活事件和经历的回忆

音乐回忆是通过音乐聆听引发人们对于过去生活事件和经历的回忆。音乐可以是噪音或者器乐的、录制的或者现场演唱的，也可以由治疗师或者康复员根据音乐与过去生活的联系或与时间的关系进行选择。在音乐聆听后，治疗师与康复员对过去的生活往事进行回顾。在精神科音乐治疗的音乐回忆方法中，主要应用在帮助精神分裂症患者团体回顾童年经历。
在治疗中，治疗师会引导康复员：你还记得这首歌的歌词名字吗?记得是什么年代流行的吗?当时你多大?你在做什么?能给我们大家分享一下那时候的事儿吗?这首歌曲让你想到了当时

精神科音乐治疗之音乐回忆技术

的哪些事情?回想起那个年代你的经历，你对自己人生有什么评价?
精神分析理论认为，人的童年经历，特别是7岁之前的经历会对一个人的人格产生决定性的影响。因此在精神分析取向的治疗中，治疗师非常重视康复员的童年经历。由于一些消极的生

皮肤六腑科普会【花甲牛】

入秋以后，老年人应如何自我保健?

一场秋雨一场寒，在秋季，是容易发生疾病的季节。尤其是老年人，此时气候骤变，温差大，气温仍依然较高，早晚及夜间则相对较低，尤其是气温骤然降低之时，老年人由于各脏器功能处于衰退阶段，对外界的适应能力差，经受了气温的突然变化，老年体弱者更易呼吸道疾病和慢性病。
那么老年人在秋季应该注意些什么?应该如何自我保健呢?
1、防寒保暖方面
1. 暖腿：脖子长时间裸露在外，是寒气流侵的主要部位。一些老朋友每到换季就会咳嗽、感冒、嗓子发炎，很大一部分原因是脖子受凉所致。建议：着装方面，深秋时，老年朋友应收起大领口和无领的衣服，穿有领或高领的。
2. 皮肤卫生方面
初秋湿热并重，更有“秋老虎”肆虐作祟，人们常常出汗过多，但秋季早晚凉爽，人们出汗后由于夜间凉爽，便改变了出汗就洗澡的习惯，这就容易使皮肤发生生肿，因此，保持皮肤清洁对护肤尤为重要。保持皮肤清洁的最佳方法是勤洗澡，沐浴时可在浴盆内放一些花露水，使浴后

皮肤清爽滋润，避免生肿的发生

但秋季老人洗澡不宜过多，以免因皮肤干燥而发生皮肤瘙痒症。
3、日常饮食方面
秋季是容易发胖的季节，老人应格外小心。应当选择一些低热量的减肥食品，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、蘑菇、木耳、豆芽菜、山楂、荷叶、大蒜、辣椒等。进入秋凉季节，一切糖发生了根本的改变，食欲增加，饮食内容也发生了变化，此时老人应注意饮食保健，以免伤胃伤脾。饮食内容的演变要循序渐进，切勿大油大肉。
老人的秋季进补，应选用“补而不燥”、“防燥不腻”的平补之品。具有这类作用的食物有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的患者，还可以服用具有健脾脾胃功能的山药、芡实、扁豆等。其次，各种瓜果大量上市，肠胃病比较多见。所以老人应千万小心，不要忽略饮食的清洁与保健。秋高气爽，温度适宜，风景宜人，希望各位老人在享受的同时也注意好自身的保健!
健康快乐的过秋季!
(老年精神一科：王子娟)

