

## “凝聚爱心为村民 助力脱贫双印子”张扬获评 “全省扶贫脱贫优秀驻村第一书记”称号

日前，我院张扬同志被中共河北省委组织部、省扶贫开发办公室授予“全省扶贫脱贫优秀驻村第一书记”荣誉称号。2018年至2021年，张扬同志到张家口市宣化区贾家营镇双印子村开展精准扶贫驻村帮扶工作，任驻村第一书记、工作队长。

驻村以来，他认真学习习近平扶贫工作系列重要讲话以及党中央、国务院关于“三农”工作文件精神。向村民们宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想，宣传党中央、省市区脱贫攻坚方针政策、决策部署，解释扶贫脱贫帮扶措施。在单位党委指导下，制定驻村帮扶年度计划、任务清单，协助村“两委”落实精准脱贫政策，整理村级扶贫档案、一户一档、扶贫手册等资料。2018年，双印子村实现了贫困村脱贫出列、贫困户脱贫退出工作目标。

驻村期间，他积极参加“三会一课”、村两

委会议和村民代表会议，与村民们共同研究讨论村务管理、乡村治理等工作。与村两委干部共同谋划产业发展，壮大村集体经济。组织开展“脱贫攻坚党旗红”活动，推动村党组织和村务工作规范化运转。协助村党支部开展日常工作，做好党建资料、村务数据的整理，参加新冠疫情防疫工作。组织开展公益活动，春节为村民发放春联，重要节日为村里购置国旗彩旗，为村秧歌队购置秧歌服，向村党支部捐赠党建学习资料。组织了以“庆党生、感恩恩、跟党走”为主题的双印子村趣味运动会，提升了村民健康意识，丰富了村民文化生活。

驻村期间，他的足迹踏遍了每一条街巷，走遍了每一户。为贫困户、边缘户制作精准台账，掌握思想动态，倾听期盼诉求，听取意见和建议，解决实际困难。积极沟通协调，为贫困户帮办低

保证、慢病证、残疾证以及教育资助、住院手续等。组织开展“暖心行动”，开展“微心愿”征集，落实“四必访、四必问”。每逢重要等节日，都要走访探望村里的贫困户、五保户、老党员、军烈属及援朝老兵等。

驻村期间，他积极协调单位专家医疗团队到村，为村民进行年度义诊体检，开展常见病诊治、心理健康咨询与心理治疗、常规检查，发放常用药品。协调单位筹资为村卫生室捐赠办公物品，为贫困户捐赠电子血压计、坐便椅、老年拐杖生活用品。利用卫生专业知识，为村民开展心理咨询健康教育，协调单位对双印子村精神障碍患者免费送药，协助帮扶责任人为贫困户修缮房屋，被村民称为“暖心书记”。2019年，荣获“宣化区脱贫攻坚扶助奖”，2020年，驻村工作队荣获“优秀驻村工作队”称号。

（王保清、马克谨）

## 白衣天使见义勇为彰显大爱

1月12日，一对中年夫妇带着感谢信和锦旗来到了河北省精神卫生中心。在和党办主任赵静表示来意后，来到了马香香工作的科室，希望能对前几日帮助他们父亲的马香香护士表示感谢。得知消息后的马香香立刻赶往医院，一见到马香香，文女士立刻上前握住了她的手，激动的说：“谢谢您，要不是您的帮助，我们的父亲可能就有生命危险了”。据文女士描述，前几日马香香护士在下班途中看到摔倒并伴有轻微认知障碍的家父倚靠在路边。十几分钟的时间里只有这个小姑娘帮助了家父，并安全的将他送回了

## 2021年度汉字揭晓

2021年度汉字征集活动，共有26个汉字参与评选，按先后顺序进行编号，隐匿作者相关信息后，进行投票。投票共设三组，分别为微

信大众投票、支部书记投票、院领导投票。将三组票数相加，票数最高的汉字为年度汉字，其余票数前十的汉字获得入围奖，最终“拓”被评为医院2021年的年度汉字。

所谓年度汉字，就是每一年具有代表性的汉字。年度汉字评选，是使用汉字地区的一项评选活动，中国、日本、马来西亚和新

年度汉字：“拓”

2021年成绩斐然，医院拓宽发展思路，拓展服务范围，获得了全国精神专科医院（102家）国家重点监测指标排名第8名的优异成绩，临床心理二科荣获国家级“青年文明号”称号。新一轮人事制度改革，管理机制和干部梯队得到完善，年轻化、专业化特点更加突出。医院设立河北大学第六临床医学院、河北大学精神卫生研究院，获批国家精神科住院医师规范化培训基地

和河北省重大精神与行为障碍疾病研究重点实验室，建立并启动贺林院士新医学合作示范基地科研基金，科研平台得到稳固；医院分别与建设银行、雄安新区管委会合作建设建行员工心理健康关怀中心、雄安新区睡眠和减压咨询服务中心，承担河北省直属机关工委心理健康服务任务。医院全面贯彻“以人民健康为中心”的理念，积极探索建立健全现代医院管理制度，大力推进医院高质量发展，展现了医院和精神卫生行业的良好形象。

入围奖：“稳”  
(投稿人：张震)  
入围奖：“变”  
(投稿人：张留顺)  
入围奖：“新”  
(投稿人：史双双)  
入围奖：“新”  
(投稿人：章静)  
入围奖：“新”  
(投稿人：王保清)  
入围奖：“合”  
(投稿人：董丹阳)  
入围奖：“牛”  
(投稿人：贺方)  
入围奖：“欣”  
(投稿人：张静楠)  
入围奖：“誉”  
(投稿人：赵向辉)  
入围奖：“合”  
(投稿人：董丹阳)  
入围奖：“变”  
(投稿人：孙子繁)

主编：栗克清

副主编：刘波 王宝军

编审：赵静

编辑部主任：马克谨

美术编辑：宋和平

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

# 关注心理健康 共享生命阳光



# 冀大医报

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](http://www.hbs6yy.com)

## 我院组织召开2021年度工作总结暨表彰大会



【本报讯】1月18日下午，我院召开2021年度工作总结暨表彰大会。会议对2021年度15个先进集体、95名先进工作者、10个先进党支部、53名优秀共产党员、17名工会积极分子、51个处科室单项奖进行了表彰奖励，对临床心理二科等4个集体、张扬等6个个人授予“院长特别奖”。党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，副院长赵素银，纪委书记王宝军，总会计师常艳改及受表彰职工参加了此次会议。会议由赵素银副院长主持。

刘波院长在2021年度工作总结讲话时指出，过去的一年，在院党委的领导下，全院干部职工深入贯彻党的十九大和十九届历次全会精神，坚定不移贯彻新发展理念，坚持稳中求进工作总基调，以推动医院高质量发展为主题，以固基础、补短板、强弱项为主线，以改革创新为动力，以满足人民群众精神和心理健康服务需求为目标，各项工作顺利推进。一是坚持改革创新不动摇，医院发展呈现新面貌。基础设施建设更加完善，内设科室更加科学，新一轮人事制度改革圆满完成，绩效分配方案进一步完善，人才队伍结构逐步优化。二是优化医疗资源配置，学科专科建设取得新突破。我们准确定位三级甲等医院和国家精神区域医疗中心的学科引领作用，以知识型驱动和问题型驱动为抓手，稳步推进医学研究和专科亚专业建设向前发展。三是深化医教协同发展，教学工作成效显著。本科生、研究生教育，住院医师规范化培训，继续医学教育有序开展。四是强化运营管理思维，向精细化管理要效益。成立

运营管理委员会，调整科室考核评价体系，强化全面预算、成本核算、基建财务等管理，保障我院高质量发展。五是依托专业优势，全面履行社会责任。在严重精神障碍管理治疗、疫情防控和北京冬奥会保障任务、巩固脱贫攻坚成果等工作

中发挥积极作用。六是以高质量党建为引领，精神文明建设再出新成果。精心组织实施党史学习教育活动，为我院高质量发展提供坚强保障。

栗克清书记对2022年度工作进行安排部署，一是坚持党建引领，为医院事业发展提供坚强的思想政治保证。树立正确的党史观，持续巩固党史学习教育成果。充分发挥党支部战斗堡垒作用，努力打造“精品党支部”。



第2期  
(总第190期)

2022年2月10日 星期四 壬寅年正月初十

全国优秀院报

充分发挥共产党员先锋模范作用，全面加强典型打造和示范引领。加强党务干部培训，规范党支部书记评议考核。二是坚持医教研防康“五位一体”战略，推进医院各项事业高质量发展。以等级医院评审标准为抓手，全面加强规范化、精细化管理。发挥亚专业特色，持续增强区域影响力。勇于开拓创新，持续提升科研教学水平。做好严重精神障碍管理工作。三是重视人才培养和学科建设，加强柔性引才，完善奖励激励机制。建立高质量人才自主培养体系，让柔性引才为高质量发展提供有力人才支撑。

先进集体代表孙东、先进个人代表贾海玲分别发言。院领导为受表彰职工颁发获奖证书。

（马克谨 南宇菲）

## 我院开展春节慰问送温暖活动



**【本报讯】**春节将至，年味渐浓，在新春佳节即将来临之际，院工会、办公室、人事处共同组织开展了春节慰问送温暖活动。

1月20日，党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，纪委书记王宝军，总会计师常艳改带领相关科室工作人员走访慰问了离休干部、老党员杜振英家中，向老人致以新春的问候和祝福。

刘波院长来到离休干部、老党员杜振英家中，向老人致以新春的问候和祝福。

刚刚过了95岁生日的杜振英精神矍铄，

他对医院党委的关怀表示感谢，叮嘱大家

在做好本职工作的同时，一定要关注身体

健康，保持愉悦的心情。

在外核酸检

测工作人员家属、部分困难职工，为

他们送上慰问品，转达了中心党委对他们的

关心和问候。为离休干部送上慰问金及

慰问品。

“快过年了，我们代表中心党委给您老拜年来了。”栗克清在王风举家中说道，

并亲切与老人拉家常，送祝福，仔细询问老人的生活起居及身体状况，认真听取老人对医院发展的意见建议，感谢他为医院发展做出的贡献，叮嘱他一定要保重身体，疫情期间做好个人防护，幸福度晚年。

刘波院长来到离休干部、老党员杜振英家中，向老人致以新春的问候和祝福。刚刚过了95岁生日的杜振英精神矍铄，他对医院党委的关怀表示感谢，叮嘱大家在做好本职工作的同时，一定要关注身体

健康，保持愉悦的心情。

在外核酸检

测工作人员家属、部分困难职工，为

他们送上慰问品，转达了中心党委对他们的

关心和问候。为离休干部送上慰问金及

慰问品。

(胡景荣、赵静)

## 我院召开2021年度科教工作总结暨表彰大会

**【本报讯】**1月11日下午，我院组织召开了2021年度科教工作总结暨表彰大会。党委书记栗克清、党委副书记、院长刘波、副院长张云淑、纪委书记王宝军、总会计师常艳改、护士长以上干部及临床带教老师等人员参加了会议，同时邀请到河北大学副校长申世刚进行专题讲座。会议由副院长张云淑主持。

会上院领导宣读了受表彰人员名单，对一年来获得科研成果、科研立项、院级优秀论文发表、优秀教师、优秀住培带教老师、优秀住培学员进行了奖励，并颁发荣誉证书。

申世刚在专题讲座中从医学科研与教学及其学科建设多个方面进行了阐述，对我院关于学科交叉方面提出建议，并分享了学科管理发展经验与方法。

栗克清从强化学科管理、提升教学水平、规范继续教育等几个方面对2022年科研工作进行了全面部署，并提出了以下要求：一是科研工作方面

要明确各重点实验室研究方向，加强临床科研水平与科研能力。充分利用平台资源，依靠各高校和科研机构，立足临床工作实际，充分发挥学科特色与优势。优化配置优势资源，逐步明确和稳定发展方向，深入开展基础和临床研究，真正帮助人民群众解决实际问题。二是加强科教工作顶层设计，结合医院“十四五”规划，做好科教工作长远规划。依托现有科研平台，进一步明确学科发展方向，坚持以问题和目标为导向，进一步完善奖励机制、激励机制，更好发挥绩效考核的激励和约束作用。

三是规范住培、研究生管理，加强人才培养。把教学工作摆在更加重要的位置，全面加强临床带教质量，注重师资知识体系和教学能力的考核。

加大人才引进力度，丰富人才使用模式，加快人才智库建设。四是拓宽研究领域，加快河北省重

大精神与行为障碍疾病研究重点实验室建设。采用多学科交叉研究方法，探索精神疾病的筛查、诊断、治疗、预后、康复等方面存在的科学问题。推进贺林院士新医学合作示范基地和河北大学精神卫生研究院建设。五是找好工作抓手，以独立招收硕士研究生为契机，以打造精品课程和培养优秀导师、讲师为目标，完善评价方法，注重培训效果、学员实践能力、科研产出等综合情况分析，推动教育教学工作纳入科室绩效考核范围，营造浓厚的教学氛围。

栗克清重点强调了未来医院科研工作重点及发展规划，希望大家抓住机遇，充分利用现有资源，全院一盘棋，步调一致共同发展。

(刘晋宇)

## 我院召开2021年度质量与安全分析会

**【本报讯】**为全面总结2021年医院质量与安全管理工作，部署2022年的质控工作任务，1月14日下午，质安办（绩效办）组织召开了医院2021年度质量与安全分析会。党委书记栗克清、党委副书记、院长刘波，副院长张云淑、纪委书记王宝军，护士长以上干部及各医技辅助科室和临床科室质控员参加了会议。

根据议程安排，首先由部分院级质量与安全管理专业委员会汇报了2021年度质量与安全工作开展情况，对工作中存在的问题进行了分析，制

定了改进措施，并提出了2022年质控工作思路。质安办（绩效办）主任刘杰代表医院全面质量与安全管理委员会通报了医院日常统计学评价指标监测情况，提出了2022年质量与安全工作计划，并针对医院2021年医疗安全（不良）事件报告情况做了警示教育。

之后，根据《医院6S管理实施方案》相关规定，院领导为2021年第四季度6S管理考评优秀的科室颁发了流动红旗，获得流动红旗的科室分别是儿少精神科、睡眠医学二科、门诊和患者回访中心。

(张锐瑜)

## 护理部组织2021年专科护士学习分享汇报会

**【本报讯】**1月25日护理部组织召开2021年度专科护士学习分享汇报会。护理部和全体护士长共计30多人参加了此次会议。

普通精神二科霍平欣护士长、老年精神一科边慧晶护士长、情感障碍一科欧思聪护士长等10名国家级、省级精神卫生专科护士以PPT讲述的形式进行了汇报总结，内容包括理论授课、临床实践、学习心得与收获、学成后的学习开展、未来的计划和展望等方面。大家回顾了辛苦而快乐的学习历程，或借鉴外院、兄弟科室的工作经验，或交流学成归来后在工作中的具体实践成果等，

有感触、有思路、有展望。汇报结束后，全体与会人员就汇报过程中的培训亮点、新技术、新设备、新理念的应用、健康教育的方式、工作流程规范等问题进行了沟通交流。

护理部主任王丽娜指出，这次专科护士的学

习汇报会，既是一次学习分享，更是一次对工作



预约诊疗  
业务咨询  
友情链接  
信息交流

请扫描二维码  
关注医院微信  
公众账号：  
河北省精神卫生中心

开工工程站点

第一站：保钞职工医院一楼“开工工程”进社区示范点，时间：每周四下午。

第二站：秀兰尚城小区物业公司二楼“开工工程”进社区示范点，时间：每周三下午。

第三站：暂停

第四站：兴华苑社区三楼会议室“开工工程”进社区示范点，时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。

第五站：博鑫社区二楼心语室“开工工程”进社区示范点，时间：每周五下午。

第六站：康泽园社区居委会活动室“开工工程”进社区示范点，时间：每周二下午。

第七站：阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开工工程”进社区示范点，时间：每周二下午。

第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼心理辅导站进社区示范点，时间：每周四下午工作时间。

第九站：城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点，时间：每周四下午工作时间。

一版责任编辑：

崔彦龙

二版责任编辑：

赵 静

三版责任编辑：

马克蓬

四版责任编辑：

宋和平

很多人都有午睡的习惯。午睡通常是几分钟到几小时的睡眠，人们很早就认识到了午睡的重要性。那午睡有什么好处呢？我们又该怎么睡好午觉呢，下面一起来看看。

有研究表明，30分钟以内的午睡有提神作用，有助于维持白天的觉醒水平和提高工作效率，减少失误和事故，提高注意力和工作效率。此外，短时间的午睡也能改善情绪状态和应对压力的能力。有研究表明少于10分钟的午睡几乎没有任何作用，而10到45分钟的午睡有持续一整天的恢复效果。就睡眠周期而言，小睡的益处有一定的生理基础。在短暂的午睡中，人可以无需进入难以唤醒的深度睡眠，而是直接从第一阶段睡眠进入快速眼动（REM）睡眠，醒来后神清气爽。因此，我们需要训练身体和大脑进行短暂的午睡。20世纪的一些杰出人物，包括丘吉尔和爱因斯坦，都强烈主张短时间午睡。

午睡的开始时间也有讲究，最好在餐后半小时开始休息。此时胃内的食物已经部分排空，可

以减少入睡时胃内食物反流至食道。另外尽量把午睡的时间控制在14点之前，以减少对晚上睡眠的影响。从生理学角度而言，人体脑细胞的兴奋一般可以持续4~5个小时，也就是一个上午的时间，之后便会转入抑制状态。下午觉醒的下降可以被认为是生物节律的一部分。此时，身体需要进行短时间的调整，以消除疲劳、恢复体力、稳定神经系统功能，这个时候打个盹可以提高一天中其余时间的精力和功能。

但是午睡时间并不是越长越好，时间过长也会产生不利影响，这是什么原因呢？人的睡眠分为1期、2期、3期以及R期（快速眼动睡眠）。其中，1期及2期睡眠为浅睡眠，3期睡眠为深度睡眠期。随着睡眠不断加深，脑电波也在不断变化，快波逐渐减少，慢波逐渐增多，很多人都有这种感觉，午间“短睡”后精力比较充沛，而午间“长

## 怎么午睡，你知道吗？

睡”醒后反而会感觉精神状态不佳。这可能是进入了慢波睡眠，这会增加人醒后的睡眠惯性，睡眠惯性会导致一个人从午睡中醒来后大约30分钟的警觉性和其他社会功能受损，并减慢反应速度，尤其是当午睡时间超过90分钟，容易进入深度睡眠。而这时醒来，睡眠惯性可能会更严重，同时也可能导致夜间睡眠质量下降。而短时间的午睡一般不会进入慢波睡眠，醒后的感觉较好。因此，提倡午睡以“短睡”为主，建议午睡不要长于1小时。

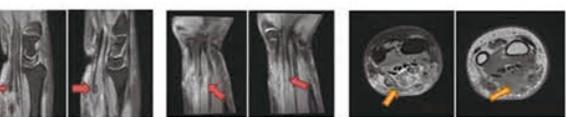
另外午睡姿势也比較重要，如果条件允许，尽量选择卧位睡眠，这样可使全身关节、肌肉及内部脏器得到充分放松和休息，且不会造成局部压迫。喜欢趴着午睡的人群，可以准备一个松软的颈枕或抱枕，这样能够减少对上肢和面部的压迫。

(石贺敏)

## 做好临床侦察兵，医技携手为患者

近日我院临床心理一科先后收治了两名有自残史的患者，其中一名患者入院前20天有割腕史，经过当地医院缝合治疗。患者入院后躁动不配合，该病区的邱均萌医生经过仔细查体，建议患者进一步腕关节核磁共振检查，明确缝合后到入院前这段时间缝合处有无变化，在与患者家属沟通后进行了核磁共振检查，张峰主任阅片后，确诊腕关节4根肌腱断裂以及正中神经损伤，包括左侧掌长肌腱、桡侧腕屈肌腱、指浅屈肌腱、尺侧腕屈肌腱，并第一时间通知患者所在病区，邱医生针对患者肌腱断裂的情况进行了妥善处理。

这件事提示我们：某些外伤患者，入院前在外院进行了处理，入院时也应及时进行相关核磁共振检查，明确患者入院时的躯体状况。我院3.0T核磁共



## 建设儿童友好心理医院 | VB-MAPP评估技术引进

这些问题，该评估分为五大部分：里程碑评估、障碍评估、转衔评估、任务分析和支持性能力、安置和个别化教育计划目标。

评估的主要目的是确定一个孩子技能的基础水平，并且与同龄的普通发育的孩子进行比较。该评估可以提供以下方面的指导：

1、里程碑评估，可以评估孩子的各方面能力，并确定哪些能力必须是干预的重点（包括提要求、命名、对话、听者技能、仿说、模仿、阅读、抄写、听写等16个里程碑领域）。

2、障碍评估，帮助我们确定孩子哪些方面存在障碍（包括负面行为、教学控制困难、提要求技能缺乏、薄弱或有缺陷等24个学习和语言获得的障碍），阻碍了孩子的进步。

3、您是否还在犹豫要不要把孩子送入幼儿园或怀疑自己的孩子是否具备了上小学的能力？

4、您是否还在纠结于孩子的一个技能为什么总是学不会？

5、您是否在质疑自己的教学策略有没有问题？

VB-MAPP评估可以帮你解决

我们确定孩子在达到里程碑的能力之前如何对任务进行分解，需要具备哪些子能力，我们在短期内教什么、怎么教以及如何泛化。

5、安置和个别化教育计划目标，帮助家长和康复师确定孩子的干预方案应从能力的哪一个水平开始，帮助我们确定什么样的教学策略可能是最有效的（如分段回合教学、自然环境教学）。

我院儿少精神科新引进的VB-MAPP评估技术，主要适用对象为发展年龄为0-4岁的发育障碍儿童（有的孩子生理年龄为6岁甚至10岁但是孩子的发展年龄为4岁以下，均可适用），该技术是一种具有循证医学支持的科学、有效、实用、标准的评估技术，并于2020年入选孤独症儿童康复服务团体标准，可以帮助我们对儿童有科学全面的了解。

如果您有评估方面的需求，可以拨打河北省精神卫生中心儿少精神康复区电话0312-5079270，或挂号儿少精神科门诊，详细咨询评估的相关情况。

我院儿少精神科康复区主要针对孤独症、发育迟缓、语言发育迟缓、注意缺陷多动障碍等发育障碍的儿童，以康复师一指导家长型模式为主，康复区环境温馨，康复设备齐全，有从事儿童发育障碍诊治多年的专家，有专业的康复团队，为儿童提供心理健康水平和发育水平系统评估，制定系统全程的干预方案，通过家庭和医院相结合的方式促进患者的康复。（李阳）

