

# 居民有了身边的“心理医生”

## 洛阳路街道公益心理援助项目正式启动,将惠及辖区7万名居民

□半岛记者 李晨 报道

本报讯 8月15日上午,市北区洛阳路街道公益心理援助项目启动仪式在郑州路社区举行,辖区内的7万名居民有了身边的“心理医生”。

据了解,本项目是洛阳路街道依托蓝橡树心理援助中心实施的公益心理援助项目,将为街道辖区特殊人群、社区居民、街道工作人员等提供心理测量、心理咨询、团体心理辅导等多种形式的心理服务。在活动现场,辖区孩子们做起了沙盘游戏,郑州路社区心理咨询师张雅琴告诉半岛记者,沙盘游戏就是对孩子潜意识的探索,让潜意识实现意识化,从而被察觉到。

据洛阳路街道党工委书记孙焕江介绍,该公益项目的总体目标是提高

辖区居民对心理健康重要性的认识,促进本街道全体居民的心理健康,达到了解心理状态、树立心理健康意识、疏解心理问题、维护社会安全的效果。该项目旨在维护和增进社区居民的身心健康,是创新社会治理、促进社会和谐稳定的重要内容,对于建设健康街道、法治街道、平安街道具有重要意义。

近年来,洛阳路街道党委高度重视社区居民的身心健康,鼓励有条件的社区先行先试,积极探索社区心理服务模式,取得了良好效果。据悉,洛阳路街道公益心理援助项目实施期为一年。项目实施期间,辖区内的所有居民,可以到所属社区居委会申请公益心理援助服务。



孩子们在做沙盘游戏。



大合唱美妙动听。

## 纳凉晚会

□半岛记者 李晨 报道

近日,海琴社区开展了“讴歌新时代,共圆中国梦”纳凉歌舞晚会。婉转动听的大合唱、童真童趣的儿童表演、气势磅礴的军乐演奏……丰富多彩的节目让海琴社区居民度过了一个令人难忘的夜晚。



孩子们表演呼啦圈。



葫芦丝演奏动人心弦。

## 集中供热为何要串改并?



□半岛记者 李晨 整理

近几年来,大循环老系统供热片区百姓反映家中暖气不达标,经排查发现,不达标用户多为大串联系统的底楼用户,如何改变现状提高供热水平?最有效的办法——分户改造,串改并。

大串联系统,即上供下回模式。热

水由顶楼向楼下依次流动,致使顶楼比底楼居民温度高,随着供热年限增加,管道锈蚀堵塞流量偏低,导致底层居民不达标。若楼上居民装修改动暖气设施,则对底楼居民供热影响更大。一旦室内供暖设施出现突发情况,无法单独关闭,只能整楼撤水维修,延长了维修时间,甚至给楼下居民造成损失。现在新配套用户全部采用分户供热系统。每一户、每一组都有单独控制阀门,家中的供暖设施出现突发情况可及时关断阀门,不影响其他供热。如有咨询或改造意向可与辖区换热站咨询联系。

## 南方梭子蟹大量上市

近日,细心的岛城市民可以发现,市场上已经开始有成批的梭子蟹出没,这对于爱吃螃蟹的市民来说无疑是一大福音。虽然岛城目前处于休渔期,但是南方部分渔场的虾蟹小海鲜已经解禁,来自连云港、舟山等地的梭子蟹正大量上市,成为海鲜市场上的抢手货。在58同城、赶集网等平台,许多商家发布了批发空运梭子蟹的信息。在转转等二手平台,也有不少网友转让新鲜海捕的梭子蟹。

专家表示,由于梭子蟹属于寒性食物,也是一种食腐动物,必须蘸姜末来驱寒杀菌,不能单吃,更不宜与茶水、柿子、花生、冷饮等同食。梭子蟹鳃、沙包、内脏含有大量细菌和毒素,吃时一定要去掉,患过敏感皮肤、过敏性哮喘、荨麻疹、体寒、体虚、体弱者及孕妇应该少食用或者不食用,这些人吃了梭子蟹会有伤风、发热、腹泻等情况,有胃病的人也不宜多食梭子蟹,避免食物过寒而伤胃。

张刚

## 夏日谨记护心法则

### 【话养生】

□半岛记者 李晨 整理

夏季,活动量虽然减少了许多,但仍免不了动不动就一身汗,脱水的风险相应升高,这时更需要注意保护心脏。

留心体重。夏季易发充血性心力衰竭。心力不足,心脏维持体内水分平衡的难度会增大。心脏病人应留意体重变化,如果出现体重持续增长、呼吸短促、肢体肿胀等症状,一定要及时就医。还应注意血压变化,避免摄入过多的盐。此外,降压药等心血管常用药可能增加热敏感,容易中暑,应注意预防。

少喝冰水。脱水会让心脏工作起来更费力,因此夏季应持续补水,而不是只在运动前喝水。最好喝常温的白开水,避免喝甜饮料和酒精饮料。外出时可随身带个水杯,方便喝水。此外,还要注意观察尿液颜色,它可实时反映机体的水分状态,如果饮水充足,尿液应为澄清或淡黄色;若出现浑浊或颜色加深,应警惕脱水。尤其是在锻炼后,体重每减轻1公斤应补水990毫升至1250毫升。但不要短时间大量喝水,尤其是喝冰水,否则可能加重心脏负担,甚至诱发心梗。

饮食清淡。冠心病患者饮食应该以清淡为主,但并不是说戒肉类,可适当

吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。有冠心病的人还可以多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品,保证纤维素的摄入,以及营养均衡。

运动适量。首先要明确的是,心脏病病人夏季也不能放弃锻炼,不运动会导致心血管功能失调,引起肌无力,进而造成心脏功能减退。但要注意监测血压和心率。其次,可选择在早上凉爽的时段和地方锻炼,切忌在烈日当空时运动,中间可多休息几次,注意量力而行。最后,运动要循序渐进,强度较大时,可喝运动饮料补充电解质。如果天气闷热、湿度大,应该减少甚至停止户外锻炼。

水别太凉。夏季洗澡次数较多,许多人喜欢冲冷水澡,尤其一些刚做完运动的人,这很可能诱发心脑血管疾病。因为身体大量出汗时,毛细血管处于扩张状态,如果冲冷水澡,头部血管急剧收缩,可能造成头晕、头痛、眼前发黑,甚至引起颅内出血。冷水还会使心脏血管骤然收缩,血流急剧减少,同时伴随血压波动,诱发心梗。

坚持用药。对于冠心病患者来说,安全过夏天最重要的就是坚持服药。需调整药物时,如改变用药剂量,或增减某种药物,一定要在医生指导下进行;有心绞痛发作史的患者可预防性用药;长期使用药物的人,若没有禁忌坚决不能停。