

健康有方

非常时期，注意心理防“疫”

本报记者 郭静原

新型冠状病毒肺炎正在流行。“确诊人数每日上升”“有用的口罩根本买不到”“武汉当地医院发热门诊人满为患”……铺天盖地的疫情信息充斥眼前，难免会引起人们的恐慌。面对疫情，我们该如何调整心态？不因情绪而影响免疫力？更有效地保护好自己？记者就此采访了相关专家。

随着新型冠状病毒感染的肺炎疫情形势发展，许多公众表现出紧张、恐慌、焦虑甚至抑郁的情绪，这是否正常？北京大学副教授、中国心理学会临床心理学注册工作委员会副主任钟杰表示，这是正常的心理反应。与非典期间一样，大家第一周对医学问题非常关心，担心、恐惧被感染，焦躁不安地查询与疫情相关的各种信息。一般第一周过后这种情绪开始缓解。

那么，公众如何判断自己是否需要心理干预？钟杰说，疫情期间，少数人会因过去存在基础心理疾患或问题，被此次事件加剧，可能出现比较严重的焦虑症状、兴奋性过度或睡眠问题（失眠、早醒、噩梦等），因烦躁而与亲朋的关系出现冲突，如果因此严重干扰正常的人际交流和生活并带来痛苦感，此时则需要寻求精神科和其他心理健康服务专业人员的帮助。

南京医科大学附属逸夫医院临床心理科主任、中国心理学会心理咨询师工作委员会委员郑爱明举例说，一些患者可能为了预防病毒传染，不断关注手机，不断刷屏网络，害怕错过任何一个疫情消息，哪怕吃饭和睡觉时也不放弃；反复洗手，哪怕手洗破了皮；不敢出门，即便家里食物已经短缺；在家里不敢讲话，也不希望家人讲话，担心飞沫传播病毒，为此感到痛苦……

疫情当前，如何自我调节这些不良情绪？首都医科大学附属北京安定医院临床心理中心心理治疗师王鹏翀建议：

合理关注疫情，“定时”而非“时时”。公众可以设定“信息闹钟”，每隔半天，用5分钟来关注疫情信息，其他时间安排运动、工作、做家务或休闲娱乐等日常活动。在必要防护的情况下，丰富且规律的生活能让人们的“心理免疫力”增强，更有力量和信心面对不断变化且未知的风险。

保持社会联系，彼此给予支持。面对疫情带来的风险，密切的家庭联系和社会支持是“安全感”的重要来源。每天保持至少一次和亲友之间的联系，了解自己的朋友此时正在做些什么，找到互相帮助的方式。对于弱势群体，如儿童和老年人，尽力给予更多鼓励和生活上的照顾。随着防控时间的延长，彼此的支持能够让我们更持久地应对困境。

维持稳定的生活方式。疫情突然到来，虽然活动范围受到限制，公众仍要积极地看待生活，尽可能维持原有的规律作息，按时起床，在家里学习、办公，按时吃饭，按时休息。规律、掌控感是应对焦虑恐慌的良药，在此基础上，还要建立良好的生活和卫生习惯，注意合理饮食，保证睡眠，不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。

允许并接纳消极情绪。担忧、恐惧及焦虑是面对威胁时最常出现的情绪反应。疫情当前，任何人都可能出现紧张焦虑不安的状况。要理解和接纳自己这样的状态，告诉自己这是面对不正常情境的正常情绪反应，允许它们存在；也要理解这种消极情绪可能会持续一段时间，但程度会逐渐减轻。其实，适度的担忧、恐惧及焦虑可以提高人们的警觉水平，以及适应和应对能力，是一种保护性反应。

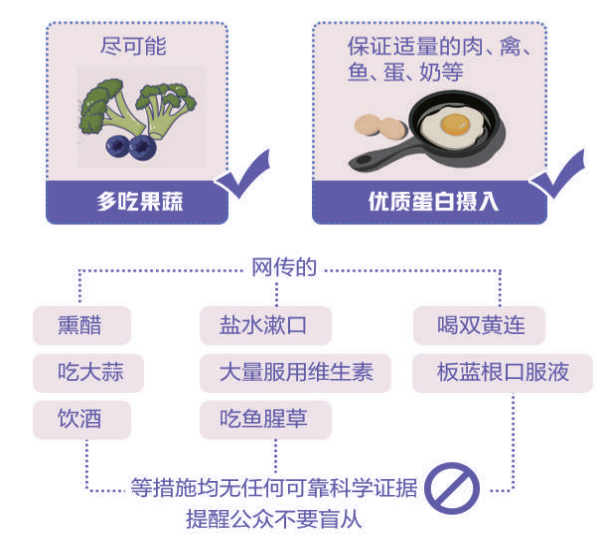
学会用认知来缓解消极情绪。首先，面对新型冠状病毒疫情出现的消极情绪，要关注自己头脑中出现的想法，是否存在夸大了感染病毒的风险，或是夸大了该种疾病的严重后果，如病死率、后遗症等。其次，对于胆小、敏感多疑素质的个体，如出现过担心躯体变化，需要客观看待自身身体状态，从既往经验中去理解自己躯体症状的意义，是否以前就出现过多种躯体症状，如果自身难以判断，还可以让家人和朋友帮助自己。

监测心理电量，自助先于助人。面对疫情严重地区的困境，我们有时也会感到做得不够和有挫败感。要记住你没有责任解决所有人的所有问题，做力所能及的防护和帮助即可。建议做好“心理电量监测”，每隔半天，花费1分钟时间评估目前的情绪状况（从0到100打分，100表示情绪积极，精力充沛；0表示身心俱疲，情绪严重耗竭）。如果出现耗竭、无助和挫败的情况，请调整施助的节奏和强度，或者休息放松“充电”。

（下图资料由本报记者吴佳佳提供）

2月4日，科信食品与营养信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会食品卫生分会、中国食品卫生杂志社联合发布

《新冠肺炎疫情防控之家庭食品安全与营养建议》（简称《建议》） 在家庭饮食健康的诸多方面为大众提供参考 《建议》指出，应在遵循《中国居民膳食指南》的同时



图① 上海银康“认知障碍照护专区”记忆小镇门前标识。（资料图片） 图② 上海闵行区北桥老年福利院认知障碍老人的绘画作品。本报记者 沈则瑾摄 图③ 上海银康照护人员在照顾一位认知障碍老人吃饭。（资料图片）



经常会找不到厕所，随地小便不可避免。照护人员对此不能大声呵斥或责备老人，而是要制定饮水计划，观察、记录老人小便规律，定时提醒，提前带老人去洗手间。多数中重度认知障碍老人会抗拒洗澡，这时不能强行助浴，而是要让老人喜欢的人或用其喜欢的事来引导。当遇到无论怎样都不愿意洗澡的老人，还要使点“小手段”，哄骗老人放松下来配合洗澡，洗完澡舒服了，老人会不断感谢照护员。唐园秋说，认知障碍老人的个性化照护，就是全面充分了解和评估老人的健康史、生命史、既往职业、兴趣爱好、在意的人或事等。收集整合照护信息，进而投其所好，按照需求实行个性化干预。认知障碍老人的异常情绪行为通常都有原因，照护人员的使命就是充满爱心、耐心，带着细心和责任心寻找每位认知障碍老人的照护密码，陪伴老人安心地老去。

试点服务模式

上海认知障碍照护床位从建设初期就立足标准化、专业化，出台了统一的建设与服务标准。2018年，上海市民政局、财政局出台《认知障碍照护床位设置工作方案（试行）》，明确了床位的设置要求、服务要求，以及系列扶持政策。

上海对认知障碍照护机构有明确运营要求。在认知障碍照护服务中，“服务环境”与“服务模式”是关键两点，相辅相成，需要整合协同才能发挥更大作用。为此，上海要求养老机构在开展认知障碍照护服务时，既要在硬件上符合基本设置要求，强调单元式格局，也要在运营上建立针对认知障碍老人的专门服务模式。

2019年9月份，上海市民政局正式启动了上海首批老年认知障碍友好社区建设试点，有28个街道（镇）被列为试点单位。

试点内容涵盖了老年认知障碍社区服务的全方位、全流程，主要包括老年认知障碍健康教育，老年认知障碍风险评估，开展老年认知障碍早期筛查和干预，对老年认知障碍家庭给予支持，为认知障碍老人提供资源链接，建立形成社区支持的长效机制。

通过试点，上海将为认知障碍老人提供涵盖社区宣传教育、风险评估、早期干预、家庭支持、资源链接等全流程服务，为认知障碍老人及其家庭构建全方位的关怀网络，并在全社会营造关注、关怀、关爱认知障碍老人及其家庭的良好社会氛围。



楼的“认知障碍照护专区”。在家居住时，江奶奶经常出现迷路、情绪不佳、记忆力差等问题。两个儿子因为身体原因，很难细致周到地照顾母亲。

江奶奶特别喜欢吃甜食，尤其是冰糖。刚入院时经常拒吃午饭和晚饭，对照护人员的劝说，总是情绪激动，非常抗拒，其身体已呈中度贫血状态。得益于社区嵌入式机构的强大资源整合能力，附近的黄浦区精神卫生中心与院内达成认知障碍照护相关合作，江奶奶入院后有主任医师定期来院指导她用药，加之照护人员的悉心照料，江奶奶的身体情况明显改善。

如今，江奶奶已基本戒掉吃冰糖，每天都自愿出去走走，和大厅里的老人们一起聊天、做操、做手工，还肩负起浇花的任务。社工小王经常鼓励江奶奶参与社工活动，江奶奶很信任他，心情不好时会找他倾诉，见面还会和小王击掌。

目前，上海已出现一批像北桥老年福利院这样提供专业服务的认知障碍照护机构。例如，上海市第三社会福利院设置了全市首个失智老人照料中心，上海银康、佰仁堂等养老机构福利院、爱照护等长者照护之家设立了“认知障碍照护专区”，收住认知障碍老人，提供专业机构照护。

寻找照护密码

“如果过两年我也得了认知症，也要住进来。”3年前，患有认知障碍的折奶奶住进了上海银康“记忆小镇”，老伴每天都来探视陪伴，从不间断。看着照护人员像对待亲人一样耐心细致地照顾奶奶，老伴非常感动。

上海银康在探索认知障碍照护过程中，经历过迷茫、焦虑、慌乱，最终形成了一套行之有效的照护体系。银康“记忆家园”园长唐园秋说，“记忆家园”一直秉承使认知障碍老人维持安心且有尊严的生活照护理念，建立以提高认知障碍老人生活质量为目标的认知障碍老人快乐之家。

唐园秋举例说，为老人测量血压，老人们有的乱动，有的叫疼，还有的坚决不测。正确的做法是带着笑容面对老人，叫老人喜欢或熟悉的称谓，再友好地自我介绍，一般情况下老人会配合。如果还是不肯，就主动握住他们的手，给以安全感，让老人确认你没有恶意后，大都会配合。

再如，认知障碍老人吃饭难令人头疼。沈奶奶经常拒绝吃饭，照护人员从老人女儿那里和在照护观察中收集到许多信息后，找到了解决办法。一天晚饭时，怎么哄老人都不愿开口，照护人员忽然想起下午一忙忘了给老人喝她喜欢的咖啡，马上泡好端过去，并道歉，老人喝了几个咖啡后，终于笑了。

认知障碍老人认知水平下降，方向感缺失，



为了认知障碍老人有尊严地生活

上海聚集多方资源建立照护服务体系

经济日报·中国经济网记者 沈则瑾

俞奶奶今年99岁了，记忆常常断片，72岁的儿子吴先生和爱人一起照顾她已力不从心。吴先生考察了上海多家养老院后，决定把母亲送入上海闵行区北桥老年福利院。他说，这里的照护人员耐心、细心，要比家里照顾得好，还有各种活动，母亲在这里会过得很开心。

截至2019年初，像俞奶奶母子这样的60岁以上户籍老年人口已达503.28万，占户籍总人口的34.4%。随着人口老龄化程度不断加深，俞奶奶这样的认知障碍（失智）老年人群也在不断扩大。根据国际经验，按60岁以上人群4%估算，上海认知障碍老人约有20万，80岁以上人群可达11%。

回应社会痛点

认知障碍老人照护的专业性、复杂性和高强度，给患病老人及其家庭带来了巨大压力。吴先生说，如果晚上母亲不肯睡，他就得陪着，第二天早上，自己的血压立即升高。像吴先生一样的家庭，对专业化、社会化的认知障碍照护服务需求日益迫切。

闵行区北桥老年福利院是上海首家专业认知障碍照护机构，“区级公办养老机构社会化运营模式”的标杆项目，由闵行区民政局投资建设，华康健康产业集团股份有限公司负责运营管理，优先保障长期护理保险评估等级四级以上的闵行区户籍老人入住，照护对象均为认知障碍老人。

据上海市民政局养老服务处副处长葛健介绍，《上海市政府办公厅关于推进本市“十三五”期间养老服务设施建设的实施意见》明确：提高养老服务机构的专业照护水平，重点发展面向失能失智老年人的专业照护、康复服务。

葛健介绍，认知障碍与失能虽有重叠，但从预防、干预到照护都有完全不同的路径，给认知障碍老人照护工作带来了新的挑战。上海虽然在认知障碍照护实践方面已经起步，但相对于日益增长的社会需求仍任重道远。上海市委、市政府明确将认知障碍老人照护作为养老服务体系的重点内容，全力予以推进。

近年来，在推进社会养老服务体系建设过程中，上海民政等部门深入基层社区广泛调研。在此基础上，上海聚集多方资源，着力建立健全针对认知障碍老人的照护服务体系，及时回应社会痛点和群众需求。

提供专业照护

自2018年起，上海持续将“改造1000张认知障碍照料床位”列入市政府实事项目，针对认知障碍（失智）老人身心特点和照护需求，在养老机构（养老机构或社区长者照护之家）中改造认知障碍照护床位。

2018年至2019年，上海全市共改造认知障碍照护床位2679张，连续两年超额完成上海市政府每年改造1000张的实事项目指标。葛健说：“为加快推进这项服务，满足社会需求，2020年这一实事项目指标或翻倍，将改造建设2000张认知障碍照护床位。到2022年，上海将完成8000张标准化认知障碍照护床位的改造。”

上海福苑养老服务服务有限公司从2014年开始，在承接设计运营的每一个社区嵌入式综合为老服务设施中，都设置了一个独立“认知症照护专区”。福苑总裁翟文说，他们通过医养结合、社区融合，在专业照护和家庭支持两个环节作了很多探索。

2018年3月份，85岁的江奶奶被送入福苑在上海黄浦区五里桥街道综合为老服务中心五

让热爱运动成为生活方式

心月

健身运动如今已经成为人们生活的一部分。无论走到哪里，你会发现热爱运动的人越来越多，身边的人不分老幼，跑马拉松、滑雪、击剑，从惊艳到寻常。

热爱运动不仅是健康中国逐步实现的基础。运动对一个民族性格的形成，对一个少年气质的养成也发挥着巨大影响力。让运动走进每一个家庭，融入每一个生命，激发每一颗心灵。

从少年起，就应该培养孩子热爱运动的习惯。与获取知识相比，人们对求知倾注多，对运动忽略多。在家长心里，课外时光运动总是那个随时可以被奥数英语钢琴绘画挤掉的倒霉蛋；在校园，局促的空间，老师对受伤的过分担忧，常常让青春少年澎湃的活力无处释放，课间或午休打一场酣畅淋漓的篮球，让多少孩子在梦中笑醒。时间如

校，成长的过程当然应有运动相伴，否则，生命便会像纸一般单薄和苍白。学生中考体育满分是40分，大多数学生都能拿到手，但它只是起步，难以张扬运动的无穷魅力，无法舒展运动的无限激情。在青少年的成长中，挥之不去的学业压力和各种人生困扰，纠结成各式心理问题，运动可以疏解它们，运动可以重塑心灵，直至改变人生。只有在运动中，羸弱的身体才会激发坚韧和顽强，只有在运动中，一个人的精神才能萌生勇敢和挑战！所以，创造条件，把体育运动提升到一个重要地位，全民参与，关系民族的未来。

在英国，体育运动的设施、传统、奖项，是一个学校百年名气和口碑的重要支撑。丰富的体育活动锤炼了英国青少年的体质和精神，这才是英国足球和橄榄球闻名于世

的基础和根源。因为传统文化和良好设施，每个孩子都积极参与体育运动，当他们离开学校步入社会后依然热爱运动。在英国，到处可见骑行的少年和徒步的中老年人。运动的种类有很多样，靠山学攀登，邻水赛鱼游，北方有冰雪，南国冲浪，即使与山水无缘也还有跑步和球类。运动对于每个人来说重在喜爱，乐在“因地制宜”和“因陋就简”，贵在长久坚持，一生都能保持运动的好习惯。不靠外力强制，没有功利追求，运动，只有对心情的抒发、对体能的唤醒、对性格的培育。每一个孩子的成长过程就是通过不断尝试，去找到自己最喜爱的运动，并相伴一生。

身体健康，心灵美丽是人们对美好生活的最大憧憬。运动是实现这一憧憬的必由之路。每一个校园，都应重视体育场馆建设，每

一座城市，都需留出体育运动的空间，不能让楼宇覆盖视线、公园人满为患。每一个单位，也应尽力提供一些健身设施，让职工离运动更近一些。“3亿人上冰雪”，不能仅仅是一个口号，要从小去练，还要有场地。没有足球场就没有足球运动。同样，没有滑雪场、滑冰馆，只靠公园里拥挤的冰雪嘉年华也是远远不够的。运动的激情有了，场地就是关键，更是短板。夯实体育基础设施，变得非常迫切。什么时候，滑冰、滑雪、游泳、足球、篮球……人人都有机会学，人人都有地方练，运动才真正成为我们生命的一部分。

当前，在全民抗击新型冠状病毒肺炎疫情的非常时刻，虽然大家无法出门，我们也不能放弃运动。在家里这个有限的空间，练练拉伸、做做俯卧撑，抑或举举杠铃，都能增强体能、改善心情、鼓足我们的信心！