

非遗文化进校园



◀ 4月8日,稷山县清河镇阳城学校的操场上,几名小学生盛装出演国家级非遗文化——高跷走兽。

当日,市群众艺术馆工作人员及国家级非遗高跷传承人等,应邀来到该校观摩调研。

特约摄影 史云平

适量的运动锻炼有助于睡眠

我今年55岁,患有高血压,血脂也偏高。近两个月,每天都是凌晨2点醒来,醒来后再也无法入睡,白天也不瞌睡,很是痛苦,请问如何治疗或调整?

稷山县精神病医院院长、主任医师 黄朝阳:您好!从您提供的病史来看,您近两个月每天凌晨2点醒来再难入睡,主要问题是早醒,睡眠维持时间短。同时,您患有高血压,血脂也偏高。

关于您早醒的问题,属于急性失眠,建议您可暂时不必用药,在身体力所能及的情况下多做体力运动和锻炼,身体疲劳了,有助于睡眠。锻炼一定要坚持。另外生活也要自律,不要因为睡不着就白天补觉或者过多休息,白天要有规律的生活和工作。否则,晚上没睡好白天去补觉,这样会扰乱昼作夜伏的生物钟节律。

如果采取运动和锻炼的办法,仍然早醒,则应适当使用助眠药物,可使用宁心安神的中药或镇静助眠的西药,如西洋类药物。当然这些药物最好在专科医生的指导下服用,不要自行道听途说地擅自使用。

至于您的高血压,不影响您使用助眠药物。因为助眠的镇静催眠药都有一定的抗焦虑作用,不仅不会升高血压,还会小幅度降低血压,您尽可放心使用,这类药物对血脂影响不大。最后,祝您早日康复!



问医生

稷山县精神病医院专家为“好睡眠”支招

白天努力工作,晚上认真熬夜。该睡觉的时候,望着天花板数羊;该起床的时候,掐掉闹钟赖被窝。

如今,只要发起“睡得好不好”这个话题,立马就能得到周围人最热烈的回应。睡眠问题,几乎可以和肥胖、脱发一起,成为困扰上班族的三大问题。

到底是谁,偷走了我们的睡眠?到底怎么做,才能睡个好觉?

为进一步解答市民关于睡眠的问题,普及健康睡眠知识,晚报特联合稷山县精神病医院(市第六医院,市精神疾病防治中心)举办睡眠问题集中征集答疑活动,邀请该院专家就市民提出的问题进行解答,为“好睡眠”支招。

解答专家:黄朝阳

黄朝阳:稷山县精神病医院党支部书记、院长,主任医师、运城市医学会精神病学专业委员会主任委员。

1981年毕业于山西省中医学校,在稷山县精神病医院从事精神疾病医、教、研工作40年,对精神科常见病和疑难病的诊治有较深厚的造诣,发表论文20余篇,独立编著《精神病防治指南》一书,参与编写了《精神科合理用药》《精神病学》等书。

他先后荣获山西省“五一劳动奖章”、运城市两届“知识分子拔尖人才”“热爱运城共谋发展”百名优秀人才”等称号。

参与方式:请将您的问题通过短信发送至155 0359 0928,专家解答将通过短信回复。

夏县供电公司 供电服务零距离 春耕春灌有保障

运城晚报讯 4月12日,夏县供电公司瑶峰镇供电所组织员工走进田间地头,开展“零距离”服务春耕用电活动,确保农户春耕春灌用电无忧,受到广大农户的好评。

随着天气逐步转暖,广大农户的用电需求也在同步“升温”。夏县供电公司积极落实便民服务措施,保障春

耕春灌用电:组织员工对辖区内涉及农田排灌、大棚种植等台区线路进行全面巡视检查和维修,及时排除安全隐患;对农网线路附近堆积的杂物进行清理,对松动的拉线进行紧固,在农田中的电线杆、宣传栏等贴上醒目的安全警示标识;对各台区用电线路及抽水井、水泵等设备进行重点检查,消

除春灌用电隐患,全心全意为农户送去“放心电、满意电”。

截至目前,该公司已发放各类宣传册2500余份,发放便民服务卡5万余张,排查线路63条,消除隐患294处,有效提升了辖区农灌线路供电的可靠性。

(梁保国)

社保下乡 服务群众

万荣县人社局、中国工商银行万荣支行组织工作人员,在万荣县南张乡帮老年人激活电子社保卡。

近日,万荣县人社局联合中国工商银行万荣支行,深入该县14个乡镇开展“社保下乡服务群众办理社保卡业务”活动。工作人员提前通过网络平台发布活动信息,带着相关设备深入基层,帮助各乡镇的老年人解决电子社保卡激活不便等问题。

冯镜霖 摄



防范电信诈骗 从身边做起

◀ 4月11日,闻喜县公安(分)局阳隅派出所民警在下丁村向村民发放“防范电信诈骗”宣传单。

为进一步增强群众防骗识骗的安全防范意识,提高辖区群众鉴别电信诈骗违法犯罪的能力,连日来,该派出所通过入户走访、流动宣传等方式,深入开展防范电信网络诈骗宣传活动。

特约摄影 张德福



临猗县涑水社区 关爱骨科患者 开展心理辅导

运城晚报讯(记者 荆毅萍 通讯员 刘晶芬)4月10日下午,临猗县涑水社区联合该县心理咨询师协会,走进临猗县人民医院骨科住院部,为患者及家属举行了一场以“明天会更好”为主题的心理健康团体辅导活动。活动中,志愿者从“雨后的彩虹”

环节切入,带领大家感悟人生、品味自我。随后,心理咨询师用典型生动的事例和通俗易懂的语言,深入浅出地分析了患者产生的心理压力及心理负担的根源,并向患者讲解了如何正确面对压力、保持良好心态的方法。最后,活动在合唱歌曲《感谢有你》中圆

满结束。心理咨询师王国苗说,积极、乐观的心态对人的健康起着十分重要的作用,今后,她还会以多种形式讲解宣传心理健康知识,用专业的技术帮助更多的人重塑健康心态,引导他们更加健康、快乐地生活和工作。