

乌鲁木齐天山区宽北巷社区工作人员每天一个暖心电话、一次生活慰问、一通心理疏导

# 居家抗疫下的心理“防护”

## 阅读提示

居家抗“疫”中，焦虑是一种比较普遍的心理状态，对此，专家指出，不要过度关注疫情、在意数据变更，相信一定会打赢疫情阻击战。

本报记者 吴锋思

“上午睡，下午睡，到了晚上睁眼到天亮！”谢靖这样描述十多天来家“抗疫”的状态，“一个人在家里，连个说话的人都没有，整天昏昏沉沉的。”

时间回溯到7月16日，当天因为新冠疫情，一时间，地铁停运，市民禁足，居家隔离，小区封闭，乌鲁木齐无奈地第二次按下了暂停键。同时启动疫情应急响应预案。由于长时间的居家隔离，不少人出现焦躁的情绪。“病毒是病，不良情绪也是病。”乌鲁木齐市第四人民医院心理测评科主任夏叶玲说，面对疫情产生的应激反应要正确接纳，调节自我心理、改善生活状态，“当人们心情愉悦时，就对心理疾病设下‘保护墙’。”

### 要给情绪留出缓冲空间

谢靖是一家企业的负责人，目前一个人在

在健身房里，我是去跑步机还是练器械？下班后，我是去散散步还是举举哑铃？其实，不同的运动方式对身体有不同的影响，北京市疾病预防控制中心专家建议用科学的方法来运动。

### 有氧运动位于推荐运动的第一项

有氧运动常常位于推荐运动的第一项。世界卫生组织建议，开展每天30分钟、每周150分钟的中等强度的有氧运动。

日常生活中，快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等都属于有氧运动。从自身感受来看，如果感觉心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但能和同伴聊天，那么就达到中等强度了。

有氧运动能够增进心肺功能、降低血压和血糖、增加胰岛素敏感性、改善血脂和内分

乌鲁木齐。“7月16日晚上十点左右接到社区封闭管理的通知，来得突然，把工作计划全打乱了。每天一个人关在家里，不知道干些什么。”谢靖的焦虑是从第一个七天后开始的，“做了两次核酸检测了，不知道啥时候能结束。”

居家抗“疫”中，焦虑是一种比较普遍的心理状态，大众被隔离期间，可能产生不解。“目前，居家隔离大致有两种情况，一种是出现疑似病症或接触了来自疫区的人，需封闭隔离，一种是普遍大众居家隔离，不同情况产生的心理要区别对待。”新疆精神卫生中心(乌鲁木齐市第四人民医院)临床心理科主治医师贾丽说。

“前一种人群，通常会产生恐惧、紧张、担心、害怕、沮丧、焦虑等情绪。”贾丽说，出现这些情绪很正常，大多数人的这些情绪反应在经历了一个顶峰之后，会慢慢趋于平静，就像乒乓球拍下去，它弹起的幅度会越来越小。要给情绪留出缓冲空间，逐渐适应的过程中，可通过视频、电话向家人朋友或专业人员倾诉，不要强忍眼泪，流泪可以充分疏泄不良情绪，缓解压力。

### 进行自我心理调节

“‘疑病状态’也让不少人困扰，房间过暖体温升高，开窗冷空气刺激咳嗽几声等，总有人焦虑‘是不是感染病毒了’。”贾丽解释，对

“疑病状态”，首先要认识到，没有外出接触疑似患者，感染的几率很低，理性分析自己的实际情况和身体状态，如自查符合流行病学史或临床症状时应及时到发热门诊就医。而如果自己身体健康却忍不住担心的，可以用转移注意力的方法缓解焦虑。

夏叶玲说，暂停工作的年轻人很容易长期沉迷互联网、颠倒作息，这样会丧失生活的“稳定感和节奏感”，时日一久容易产生沮丧、焦虑和烦躁情绪，也会因饮食、睡眠不正常而降低自身免疫力。

对此，专家指出，不要过度关注疫情，在意数据变更，相信一定会打赢疫情阻击战。

在夏叶玲看来，要正视现状，理解居家的重要性和不采取这些措施的危害性，从而坦然接受。也可通过做些平时没时间做而自己感兴趣的事，如绘画、听音乐来转移注意力；此外，转换思考角度，“宅家”期间，未尝不是对平日辛苦工作的补偿，利用这段时间享受与家人亲密接触的时光，交流内心体验，相互支持，增加心理抗压能力。

### 多渠道释压

“这几天社区工作人员和志愿者上门来测体温，家里需要的菜，也通过志愿者们送上门来，感觉一股股暖流，其实他们比我们宅在家的人更不容易！”谢靖说。

在全面做好疫情防控各项工作的前提下，乌鲁木齐各个社区全力以赴为辖区居民提供便捷服务。“社区干部都在每家每户跑，志愿者就会第一时间帮助小区居民办理需要的事情，为民众提供方便。”聂慧是新疆乌鲁木齐市天山区二道桥片区管委会宽北巷社区党支部副书记，她说，社区干部每天一个暖心电话、每天一次生活慰问、每天一次心理疏导，给居家隔离人员提供更多帮助。

“在这个特殊时期，每个人都应有健身的意识，养成健身的习惯，提高身体素质。居家健身应张弛有度，动静结合。”自治区体育局群众体育处处长翟鸿飞说，“在家的运动方式有很多，可以通过跑步机、简易器械锻炼，也可以通过原地跑、瑜伽、太极拳、健身气功、广播操、广场舞等方式锻炼。经常运动，身体机能越强，病毒侵入的可能性就越小。”

乌鲁木齐市第107中学教师王敏，为学生答疑解惑的同时还为他们做起了心理辅导。王敏说，“在安抚孩子们情绪的同时，我还经常要求他们多进行一些体育锻炼和才艺练习，以积极的心态面对学习和生活，为战胜疫情贡献一份力量。”

“目前，大众对疫情的认知和了解相比年初已有增加，恐慌心理有所减少，但也要认识到各种各样的情绪、心理、行为反应，都属于特殊时期的正常反应，可以通过自我调整保持心理健康和平衡。”夏叶玲说。

## 北京日常防疫指引 户外活动篇



一、市民在户外活动时可不佩戴口罩，当与同伴以外的人近距离接触时，需佩戴口罩。

二、市民前往体育场所应遵守相关规定，获得许可后方可进入。

三、儿童在监护人陪同下外出活动，监护人应注意儿童的个人卫生，如使用公用玩具和设施应注意手卫生，提醒儿童在游戏等活动中，不要用手触碰口、眼、鼻。

四、户外活动时不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。

五、回家后要及时清洗双手。

北京疾控中心 供图



## 国家级教材《智能医学》出版发行

本报讯（记者张翀 通讯员聂文闻）2020年8月17日，从华中科技大学附属协和医院获悉，智能医学领域住培教材——《智能医学》正式由人民卫生出版社正式出版发行。《智能医学》教材涉及诸多前沿技术在医学领域的应用，在国内医学教材领域尚属首次。

据悉，2018年9月26日，《智能医学》汇报通过最终评审，正式成为国家卫健委“十三五”住院医师规培教材。智能医学是一门新兴的医、理、工高度交叉的学科，是医学与一系列前沿科技的密切融合；包含了人工智能、介导现实、计算机手术导航、3D打印、机器人、可穿戴医疗设备、云平台、远程医疗、医疗大数据、5G医疗、区块链等众多医学前沿领域。

中国科学院院士、华中科技大学附属同济医院陈孝平教授表示，这本教材填补了我国医学教育的空白，推动培养更多与智能医学时代相匹配的复合型人才。

（上接第1版）

长安汽车两江工厂焊接工黄忠露告诉记者，长安汽车这个车间安装在生产线行车间上的行车吊具，由车间职工自行设计并制作，从而减少了冲压生产线换模时间。按每年生产200天计算，一年可节省约200小时，不仅提高了换模效率，还降低了工人劳动强度，提升了智能化水平。

目前，长安汽车提出智能化战略“北斗天枢计划”，助推长安汽车从传统汽车制造企业向智能出行科技公司转型。

### 一枚小小的“工业身份证”

生产效率提高25.4%，产品不良率降低50%，研发周期缩短33.3%，运营成本降低22.1%……近期，忽米网为重庆集诚汽车电子公司实施智能化改造后，该公司各项生产运营指标发生了巨大变化。

这其中的关键，来自一枚小小的“工业身份证”及其背后的技术——标识解析。工厂里任何一台组装加工设备，都有一个小小的二维码。通过遍布工厂的扫码设备，可以查到关于这个“身份证”主人的一切。

“这大大提升了生产的信息化水平。”集诚汽车电子制造中心项目负责人叶兴亮表示，现在，生产线工人扫一扫二维码标识，系统就会清楚地知道应该匹配什么样的加工参数，并把参数快速自动匹配到设备上投入生产，从而实现了产品标识化和设备加工定制化。

传统车企宗申动力摩发1011线，也是忽米网以标识解析、云MES等核心技术改造生产线的成熟案例之一。如今，宗申动力摩发1011线与传统的自动流水线相比，生产人员减少70%，自动纠错故障能力提升10.6倍，作业自动化率增长10倍，人均效率同步提升了4倍。

记者从重庆市经信委了解到，目前重庆数字经济企业达1.5万余家。2019年，重庆数字经济增加值增长15.9%；2020年1季度，全市数字经济逆势增长，实现增加值1157.3亿元，占全市GDP总量的23.2%。

为加快推动传统产业向数字经济产业转型，重庆提出到2022年，以“芯屏器核网”为重点，助力重庆六大数字产业集群、八大数字产业基地建设取得明显成效。

### 加快建设一体化集成服务平台

重庆工业大数据创新中心由中国航天科工集团设立，是该市首批两家制造业创新中心之一，目前还在申报国家级工业大数据制造业创新中心。正式落户一年多以来，该中心已在渝完成1300余家工业企业“上云”，链接了数千台套工业设备。

记者在电力装备制造领域的龙头企业广汇集团了解到，在重庆工业大数据创新中心的帮助下，企业通过建立工业互联网平台，全面提升设备、产品、资源及数据管控能力，生产制造效率提高，运营成本降低，正在逐步向智能化工业企业转型。

“我们依托工业大数据国家工程实验室，与长安汽车、重庆大学共同承担了科技部2019年重点研发计划‘网络协同制造集成技术研究与示范’项目，共同建设汽车行业工业互联网平台。”重庆工业大数据创新中心相关负责人介绍，该项目将面向全重庆汽车集聚区域，研发面向龙头汽车企业、智能工厂以及区域集聚的“点一线一面”一体化集成服务平台，跨产业链接入1000家以上企业用户，提升区域产业集聚效应，协同推进重庆汽车产业转型升级。

腾讯西部云计算数据中心自投用以来，已为百余家国内外知名企业提供云服务。腾讯重庆分公司总经理胡旭骏表示，数据中心致力于发展高性能计算能力与云端科技能力，为传统工业制造业智能化转型提供动力。

# 武陵山片区区域性整体贫困基本解决

71个片区县有70个实现脱贫摘帽

本报北京8月21日电（记者邓崎凡）今天，武陵山片区区域发展与扶贫攻坚试点联系工作领导小组全体会议在国家民委召开。记者从会上获悉，武陵山片区脱贫攻坚取得决定性进展。目前，区域内脱贫攻坚目标任务接近完成，“三保障”和饮水安全存量问题得到全部解决，基础设施不断完善，特色产业蓬勃发展，内生动力持续增强。

据统计，武陵山片区2019年农村居民人均可支配收入11544元，是2010年的3.3倍；

片区农村贫困人口从2011年的793万人下降到2019年的49万人，贫困发生率从26.3%下降到1.7%；71个片区县有70个实现脱贫摘帽，区域性整体贫困得到基本解决。

据悉，武陵山片区内“三保障”和饮水安全存量问题得到全部解决。截至2019年底，武陵山片区所在自然村有卫生站的农户比重达到97.4%，上幼儿园、上小学便利的农户比重均达到90%左右，有安全住房的农户比重达到99.7%，使用管道供水的农户比重达到

91.5%，饮水无困难的农户比重达到95.5%，独用厕所的农户比重达到98%。

区域内基础设施不断完善。到今年底，武陵山片区铁路路网规模将达到2800公里，其中高铁约840公里，复线率和电气化率达到80%和99%。截至去年底，武陵山片区实现村村通公路、通电话，进村主干道硬化的农户比重达到99.9%，能接收有线电视信号的农户比重达到99%，能通宽带的农户比重达到98.3%。通过不懈努力，武陵山片区生态、文化、旅

游等资源得到有效开发利用，绿色农业、民族文化旅游业等特色优势产业蓬勃发展，具有区域特色的产业体系不断优化。国务院各部门和片区4省市都把产业扶贫作为带动贫困群众脱贫增收、逐步实现稳定脱贫的治本之策。在武陵山片区区域发展与扶贫攻坚试点联系工作领导小组各成员单位和片区4省市各级党委、政府的共同努力下，武陵山片区内生动力持续增强。

据了解，武陵山片区是全国14个片区中率先启动区域发展与扶贫攻坚规划实施的片区。自2011年武陵山片区区域发展与扶贫攻坚规划实施以来，国务院各部门、片区4省市不断加大对武陵山片区政策、资金和项目支持力度，大力推动武陵山片区规划的贯彻落实。国家民委作为武陵山片区扶贫攻坚试点工作联系单位，切实履行职责，举全委之力支持片区脱贫攻坚。