



# 山 和平之声

主办：聊城市退役军人医院 地址：聊城公园南500米路东 24小时热线电话：8340028 急救电话：8899120 第13期 2025年8月 (共4版)

## 藏在心底的牵挂

吉姆·洛尔说：“生命即是故事，故事即是生命。”说故事就是自我拥抱，它能带来温柔的力量，抚慰伤痛的心。

——呼吸科主管护师 李晓

日子一如往常，又是一个不眠之夜。巡视病房时，9床姜大爷引起了我的注意，本应熟睡的时刻，却听到他轻轻的叹气声，蜷缩的身体使狭窄的病床略显宽敞，满脸愁容却不像因疾病引起的痛苦，我脑中飞速闪过姜大爷的基本情况，“慢性支气管炎急性发作”入院第五天，病情渐稳定，一直有老伴儿的悉心陪护，今晚却只他一人，周身笼罩着落寞与孤独。

走到姜大爷的床边，我轻声问道：“大爷，不舒服吗？怎么还没睡？”他抬头看了一下我，低下头默不作声。我轻柔的把随身携带的血氧饱和度监测仪夹在大爷的指尖，瞬间显示的数据证实患者不是疾病引起的不适，“大爷，

这次病情缓解挺快的，是今天午睡时间长了还是大爷不在身边不习惯？”看他不想说话，我试探性地给了大爷一个选择题，也许是刻意放缓的语气温暖到了他。

姜大爷轻叹后缓缓开口，“小李护士，谢谢你关心！我老伴儿白天的时候感觉身体不舒服，我让她回去休息了，肯定是接连照顾我几天累的。”大爷自责的絮叨着，“她不舒服的时候我也陪不了她，有点担心，孩子忙，都是我俩相互照顾，老伴儿基础疾病又多，不会出啥事吧！”透着内疚与担忧语气使他看起来越发惆怅，“唉！帮不了孩子，还给他们添乱，老了，真没用！”

“大爷，我能理解您现在的心情，担

心大爷的身体，又心疼儿子，着急睡不着觉，看您血压都偏高了。如果您老伴儿和儿子知道会不会很担心？”我俩似闲聊一般我一句他一句。姜大爷连忙摆手，稍显急促，“别，别，千万不能让他们知道，这不是更添乱吗？”“您看，您这不是什么都清楚嘛，这个时候啊，您好好的，家人才放心。”姜大爷连连点头，“说的也是，道理也懂，可控制不了自己呀！”我尝试转移一下他的注意力说道，“大爷，常看到您和老伴儿牵手在病区走廊逛，您俩感情特别好吧！”一听这个姜大爷似乎有些害羞，“我和老伴儿一起生活五六十年来了，互相离不了，年轻时家里大小事都是她操心，落了一身的病，孩子孝顺，忙前忙

后的，年轻的不容易，工作脱不开身……”大爷情绪稍好转，“大爷日子过得多幸福啊！孩子这么懂事，照顾大爷肯定细心，现在10点，不是太晚，我陪您给他们打个电话问问大娘好些了吗？”“那好那好！”大爷稍显激动，一通电话，简单朴实的语言传达着两个“老小孩”互相的牵挂，挂断后大爷长舒一口气，笑着对我致谢。

再次巡视病房，姜大爷一夜好眠。

护理工作是一部叙事剧，每天去实践件件小事，或许是一个微笑，或许是一句问候，或许是高度责任心的观察，或许是一个体贴的治疗，又或许是不不断的鼓励，温暖患者，完善自我。

## 做有温度的护理人

特鲁多医生的墓志铭写到：“有时，去治愈；常常，去帮助；总是，去安慰”。如果说生病是患者在一条漆黑的路上独自行走，那么，我们护士就是“提灯人”的角色，为他们照亮夜路，陪伴他们走向光明。贴近患者的心声，与患者共情，理解他们所感，往往会让我们有更多的力量去帮助他们。

——骨科护士 夏亚鑫

丁阿姨是一位车祸外伤左腿骨折的患者，几次巡视病房时，我发现她一个人总是唉声叹气的，对护理治疗也不耐烦，不配合，整个人特别焦虑。于是，我想尝试用叙事护理的方式，看看能不能帮帮丁阿姨。

我缓缓走到了阿姨床旁，蹲下身问到：“丁阿姨，您是有啥心事吗？可以同我说一说吗？”她一下就着急了，说话语速很快，吐词也不清晰。我给她递了杯温水说：“丁阿姨，您先喝口水，不着急，咱慢慢说。”丁阿姨心情平静下来后说：“护士，我每天都在输液吃药，要输四次液，为什么恢复这么慢？是不是你们技术有问题？每天都在床上躺着，家里老伴身体也不好还需要我的照顾，我每天都在病房里呆着，也不能回家看看，这还要恢复多长时间啊？”

我看着丁阿姨逐渐焦急的语气，安慰她说：“阿姨，您得先保证自己有一个好的身体，才能照顾叔叔呀。您看，您现在每天不按时吃药，也不配合我们的工作，这样会影响您的病情的。术后恢复就是需要一些时间的，慢慢的就会见效的。伤筋动骨一百天呢，您要好好休息，配合我们的治疗，每天我们都会陪伴您的锻炼历程

提灯逆行，是护士的荣耀与使命，从步入护理行业起，始终谨记奉行革命的人道主义精神，坚守救死扶伤的理念，以一颗同情心和一双愿意工作的手，以真心、爱心和责任心对待每一位患者，履行保存生命、减轻痛苦、促进健康的职责。无论岁月如何流转，我们都应保持自己的热情，为患者带去希望与光明。

的。您自己拥有一个好的身体，和叔叔才能互相照顾，您这样不配合我们的治疗叔叔看到了也会心疼和担心呀。”

丁阿姨听了我的宽慰后说：“其实我知道，我就是在医院呆的很焦虑，我

很害怕自己恢复不好，再也没有办法像以前一样活动，不好意思啊孩子，您刚才着急了态度有点偏激了，我一定积极配合治疗，按时吃药，早日出院。”

我看着丁阿姨缓和下来的态度说：“没关系阿姨，您说的这些都可以理解，那接下来我们就调整好心态，养好精神，等输液完休息休息，我指导您进行功能锻炼。慢慢来，一定会好起来的，叔叔看到您恢复好的样子一定会很高兴的！”

丁阿姨在我们护理人员的鼓励和陪伴指导下，慢慢地使用助行器开始练习站立和行走，一开始丁阿姨对助行器的使用并不习惯，甚至有些怀疑助行器的稳定性，我详细的和丁阿姨解释了利用助行器站立和行走的原理，她这才放下心来，安心锻炼。看着阿姨在病床上躺着不敢动左腿，到现在可以自己下床利用助行器慢慢行走，我心里也很开心。

## 温暖是一道光

在精神科的日常护理工作中，“三分治疗，七分护理”的理念被赋予了更深层次的意义。护理工作不仅要守护患者的身体健康，更要成为他们心灵的守护者。用温暖真诚的爱抚平患者心灵的创伤，以热情的工作态度点燃他们对生活的希望，凭借赤诚之心给予战胜疾病的勇气。每一位精神科护士，都是在黑暗中为患者提灯的人，照亮他们艰难前行的康复之路。

——精神二科病房护士 李宇轩

精神分裂症患者姜叔叔，曾经是病房里的“开心果”。即便饱受疾病困扰，他依然保持着乐观开朗的性格，总是眉眼带笑地和工作人员热情打招呼。平日里，他爱下棋、打牌、搓麻将，还特别喜欢结交朋友，是个热心善良的山东汉子。然而，这次从家里返回病房时，他却像变了个人，整日愁容满面、闷闷不乐。作为护理人员，我们深知，他的沉默和不耐烦，都是情绪的表达，也因此格外忧心，迫切地想找到让他重展笑颜的办法。

那段时间，姜叔叔总念叨着腰疼。一天，外面下着淅淅沥沥的小雨，我拿着膏药走进病房，看到他落寞地躺在床上，眼神空洞地望着天花板。我轻轻走到床边坐下，关切地问：“叔叔，腰疼好点了吗？感觉怎么样？”听到我的声音，姜叔叔缓缓转过头，眼中满是疲惫与绝望：“好姑娘，难得你还惦记着我。我老了，不中用了。这病就是‘精神癌症’，根本治不好。我不能出去赚钱补贴家用，还成了孩子们的累赘，就像秋天的落叶，没什么用了……我不想再折腾了，不想活了，放弃算了。”说着说着，泪水顺着他脸上深深的皱纹，无声地滴落在枕头上。我心里一阵酸楚，连忙递上纸巾，轻轻拍着他的肩膀安抚：“叔叔，生病是再正常不过的事，精神疾病也一样，只要按时吃药、积极配合治疗，病情一定能慢慢好起来的。”姜叔叔却苦笑摇头，声音哽咽：“话是这么说，可我一次次住院，每次都得麻烦家人和你们。儿子都三十好几了还不找对象……我真是太没用了。”我握

住他的手，认真说道：“叔叔，您可别这么想！您儿子是高中数学老师，还是省级优秀工作者，这么优秀的人怎么会找不到对象？说不定他现在是把重心都放在学生身上，等忙完这阵子，自然会带个好儿媳回来，让您早点抱上大胖孙子。您现在最要紧的，就是好好吃饭、好好睡觉，把身体和精神状态都养好了。等孩子需要您的时候，才能帮上忙啊！”说完，我小心地帮他贴上膏药，慢慢扶他坐起来，指着窗外：“您看，雨停了，太阳出来了，咱们也得调整好心情，争取早点回家！”一缕阳光透过窗户洒进病房，照亮了姜叔叔的脸庞。他沉默了许久，终于长舒一口气，脸上露出了久违的笑容，起身去餐厅吃饭了。在后续的日子里，姜叔叔逐渐恢复了往日的活力，又开始和病友们下棋、打牌、聊天。出院那天，他紧紧拉着我们的手，眼眶泛红：“孩子们，多亏了你们的关心照顾！是你们的陪伴和开导，让我重新看到了希望。你们就像一束光，照亮了我心里最黑暗的角落。”

在精神科护理岗位上，我们深刻体会到，温暖就像一道光，能穿透患者内心的阴霾。用真诚的姿态、赤诚的心去对待每一位患者，不仅能抚慰他们受伤的心灵，更能拉近护患之间的距离，赢得他们的信任与尊重。“以病人为中心”从来都不是一句空洞的口号，而是需要我们用每一次耐心的倾听、每一份回细致的护理、每一份真心的关怀去践行的使命。

# 现役、退役军人及家属住院费用医保报销后医院再减50%

(一次性最高减免1500元)

政策咨询电话

8340086

急救电话

8899120

地址

聊城公园南500米路东

乘车路线

市内乘2路、3路、5路、19路、22路、235路、330路公交车到聊城市退役军人医院站牌下车即到。

## 法治铸魂 医路生辉

聊城市退役军人医院在全市卫生健康系统法治宣讲比赛中荣获一等奖



2025年7月16日下午，在聊城市卫健委、聊城市总工会举办的“全市卫生健康系统法治宣讲比赛”决赛中，聊城市退役军人医院侯春梅深情演绎的作品《生命线上的“法”与“情”》晋级决赛，荣获一等奖。聊城市退役军人医院持续贯彻习近平法治思想，把法治建设及法治思维融入到医院的决策、管理、服务等环节。持续开展普法教育，规范投诉渠道，强化法治思维，以案说法，深挖法理逻辑，拓宽医

护法律思维，将法治思维融入到每位医院干部职工心中，2024年荣获聊城市医疗卫生机构法治建设示范暨市级卫生健康法治建设优秀单位。今后，聊城市退役军人医院将继续为全市居民、退役军人及家属提供安全、规范、优质的医疗服务，为医务人员营造公正、有序、和谐的执业环境，在法治建设工作中，继续讲好我们的法治故事。

供稿：政策法规部

## 喜讯！我院康复医学科主任谭吉勇当选聊城市康复医学会会长

在7月27日举行的聊城市康复医学会第二届会长换届选举会议上，我院康复医学科主任谭吉勇凭借深厚的专业造诣和广泛的行业影响力，成功当选新一届聊城市康复医学会会长。



此次当选是我院康复医学科建设的重要里程碑。这不仅是对谭吉勇主任个人学术能力与领导力的高度认可，更是对我院康复医学学科综合实力、技术水平和服务能力的充分肯定，标志着我院康复医学学科发展迈上了新的台阶，为学科持续高质量发展注入了强劲动力。

谭吉勇主任当选会长，为我院康复医学科搭建了更高层次的学术交流与区域协作平台。医院将以此为契机，充分发挥新任会长的专业引领作用，大力推进康复学科群建设：

一是深化内涵建设：以“聚焦创新发展”为核心，进一步凝练学科方向，大力推动康复技术创新与临床实践深度融合。二是整合区域资源：团结凝聚全市康复医学力量，加强交流合作，共同提升区域康复医疗服务。

务水平。三是强化硬件支撑：医院即将启用的新建病房楼中，整层规划用于建设现代化康复医学中心，占地面积2700余平方米。该中心将设立疼痛中心、心脏康复中心等特色单元，整合康复相关专业资源，致力于打造成为全省优抚医院中规模最大、设备最全、技术最强的一体化康复医学中心。这将为学科发展提供强大的物理空间和先进平台。

四是引领学科辐射：以此“点”的突破(学会会长平台与新建康复医学中心)，带动全院多学科协同发展，不断提升综合诊疗能力和服务品质。



医院将全力支持谭吉勇会长履新，并依托学会平台优势及新建的一流康复医学中心，持续提升康复医学科的核心竞争力与区域影响力，致力于为广大市民提供更优质、高效、便捷的康复医疗服务。

供稿：康复医学科 谭吉勇

## 致敬峥嵘岁月，勇担医者使命！

聊城市退役军人医院组织观看抗战胜利80周年阅兵仪式

当历史的车轮碾过八十载光阴，当胜利的号角在新时代再次回响，2025年9月3日，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年盛大阅兵仪式在北京隆重举行。聊城市退役军人医院组织领导干部职工集中观看阅兵直播，在震撼人心的画面中重温民族荣光，在庄严肃穆的氛围里凝聚医者力量。



上午九时，医院会议室里，院领导和职工们早早汇聚，目光共同投向屏幕。当

护旗方队迈着铿锵步伐护卫国旗入场，当现代化装备梯队以雷霆之势展现大国实力，在场所有人都不自觉地挺直了脊背，眼神里满是崇敬与动容。屏幕里，是中华民族从苦难走向辉煌的奋斗足迹；屏幕外，是医院职工眼中闪烁的敬意——这既是对革命先辈的深切缅怀，也是对和平生活的无比珍视，更是对“守护生命”这一使命的深刻共鸣。

抗战胜利80周年抗日战争的胜利，是无数先烈用鲜血与生命铸就的丰碑，他们以“苟利国家生死以”的担当，撑起了民族的脊梁；而在和平年代，“守护”的接力棒传递到了每一位医者手中。聊城市退役军人医院自成立以来，便与“军人”“使



命”“担当”紧密相连；我们曾为退役军人提供精准医疗服务，用专业抚平他们的伤痛；我们曾在疫情防控、应急救援等关键时刻挺身而出，用坚守筑起生命防线；我们始终恪守“精医厚德 博学笃行”的院训，为人民健康保驾护航——这何尝不是新时代“医者荣光”与“民族精神”的同频共振？

阅兵仪式上，“人民至上”的理念贯穿始终；而在医院的诊疗一线，“患者至上”的承诺从未褪色。当看到阅兵中展现的“守护和平”力量，我们更深刻地明白：医者的“战场”虽无硝烟，却同样需要无畏的勇气与坚定的信念。从急诊室里与时间赛跑的抢救，到病房中耐心细致的护理；从攻克疑难病症的科研攻关，到为退役军人与人民群众提供的暖心服务，每一位医院职工都在以自己的方式，践行着“守护生命”的誓言，这正是对革命先辈“为人民谋幸福”初心的传承。

八十载风雨兼程，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃；一代代医者接力，守护着人民群众的健康福祉。此次观看阅兵仪式，不仅是一次深刻的爱国主义教育，更是一次精神的洗礼与力量的凝聚。未来，聊城市退役军人医院将继续以革命先辈为榜样，把爱国情、强国志融入医疗服务的每一个细节，以更精湛的技术、更优质的服务、更坚定的担当，守护好人民健康，为建设健康中国、守护和平生活贡献“医”力量，让“医者荣光”在新时代绽放更耀眼的光芒！

供稿：宣传科 马舒畅

# 优抚对象“弹性休养”重磅来袭！市退役军人医院新政惠功臣！

被冠心病缠上？别怕！“弹性休养”破解老兵就医难，冠脉支架打通“生命线”政策暖心技术解病痛。

## 被衣活耽误的“心病”

家住聊城冠县的优抚对象于大爷（化名）今年70岁了，是村里出了名的“闲不住”。别看 he 岁数大，但扛起锄头下地干活时，腰杆挺得比年轻人还直。一年前，毫无征兆的胸闷、气短、心悸找上了门。这些不适像捉迷藏似的，总在干农活时突然发作，休息会儿又悄悄退去。于大爷心里有数，这是身体在报警，但看着地里的农活，他总念叨：“等忙完这阵再说。”于是把看病的事搁了下来。

## 弹性休养带来的转机

半月前，于大爷的病情突然加重。以前只是偶尔“捣乱”的不适，如今变

得频繁起来，每次发作都要折腾十来分钟。他第一次有了力不从心的感觉。

“于大爷，听说没？市退役军人医院针对优抚对象推出了弹性休养，啥时候去看病都能享受至多减免1万元的优惠，不用非得等到参加短期休养再办理转住院了！”邻居的话像颗定心丸，让他眼睛一亮。原来聊城市退役军人医院刚推行的《优抚对象弹性休养实施方案》，打破了固定休养期的限制，针对有三四级手术指征的优抚对象随时就医都能享受至多减免10000元的医疗优待。于是于大爷来到聊城市退役军人医院，想把这个“心病”解决掉！

## 专家团队联手：精准操作保平安

于大爷办理入院后，经医生详细问诊、冠脉CTA检查及全面评估后，最终确诊为冠心病。心内科团队迅速制定治疗方案，经过严谨的术前评估，决定为其实施冠状动脉造影术备支架置入

术。术中造影见一根冠状动脉重度狭窄，心内科团队凭借精湛的技术和丰富的临床经验，给予于大爷实施了支架置入治疗，病变处置入了一枚支架。术后，于大爷胸闷、气短的症状得到完全缓解，活动耐力显著增强。

## 弹性休养政策的温度

于大爷作为优抚对象，出院总费用20000余元，经居民医保、县退役军人事务局报销后，我院进行了第三次费用减免，他又符合优抚对象弹性休养条件，可以享受至多报销10000元的减免政策，最终个人仅承担400余元的自付费用。

## 优抚对象短期休养三四级手术减免10000元

适用范围：符合短期休养标准的已参保的聊城市户籍抚恤定补优抚对象。医疗条件：经聊城市退役军人医院专科医生诊断，符合医院手术分级目录

中三级或四级手术指征；病情稳定，适合手术且自愿在本院治疗；无传染性疾病及精神类疾病急性发作。

费用结算：出院/结束短期休养时，先完成医保常规报销，一站式中心根据审批通过的减免类别、政府二次报销金额，计算医院减免金额（医保不予支付的全额自付部分不予减免），每人每疗养周期内仅限1次，至多报销10000元。最终个人只需支付经医保报销、政府二次报销、本次活动减免后的剩余费用。生活保障：按常规优抚短期休养标准提供膳食等生活保障。

于大爷看着窗外，突然想起入院那天，自己攥着口袋里仅有的5000块钱，还在担心不够住院费。此刻阳光穿过树叶洒在他脸上，胸口那股闷胀感彻底消失了。“这真是为我们优抚对象量身定制的政策啊，急我们所急，想我们盼盼，暖到心坎里了！”于大爷感慨地说道。

供稿：宣传科 马舒畅

# 无痛胃肠镜 免费检查 静静脉曲张 疝气微创治疗 减免20%

# 重性精神障碍 免费救治 门急诊医技检查减免20%

## 赋能增效 固本铸魂

### 聊城市退役军人医院干部职工培训会圆满举行

为全面提升全院干部职工的综合素质、履职能力和服务水平，进一步强化规矩意识、激发工作热情、凝聚团队力量，更好适应新形势、新任务的要求，推动医院高质量发展，8月6日下午，聊城市退役军人医院举办了干部职工能力提升培训会。在院领导班子成员及中层干部等百余名骨干力量齐聚一堂，共同学习，共谋发展。本次培训会由院党委副书记马保军主持。

## 聚焦“落实力”：提升管理效能，应对行业变革

## 总结展望：内化于心，外化于行

本次培训内容丰富、重点突出，既有理论高度，又有实践指导意义，为全院干部职工提升综合素质、强化责任担当、改进工作作风提供了宝贵的学习机会。培训现场学习氛围浓厚，与会人员认真聆听，积极思考。

聊城市退役军人医院将持续深化干部职工队伍建设，把培训成果转化为推动工作的强大动力，引导全院上下以更加饱满的热情、更加务实的作风、更加过硬的本领、凝心聚力，奋发有为，共同谱写医院高质量发展的新篇章！

供稿：人事科 纪检监察室

## 传承好家风：汲取榜样力量，涵养敬业精神

孔繁森精神教学基

供稿：优抚事业部

# 秋后蚊子猛如虎，警惕丘疹性荨麻疹！

## 一、什么是丘疹性荨麻疹？

这是一种过敏性皮肤病，主要由蚊子、跳蚤、螨虫、臭虫等昆虫叮咬后，其唾液或毒素进入皮肤引发迟发型变态反应所致。好发于1-7岁儿童，成人亦可发病，春秋季节为高发期。

## 二、为何秋季风险更高？

1. 蚊虫活动频繁：秋季湿度温度适宜，蚊虫（如库蚊、伊蚊）为越冬储备能量，叮咬更凶猛；
2. 室内螨虫滋生：换季时未晾晒的衣物被褥易藏匿螨虫，叮咬后引发过敏；
3. 防护意识下降：气温降低使人们放松驱蚊措施，裸露皮肤增加。

## 三、警惕这些皮肤信号

皮损形态：红色风团样丘疹，绿豆至花生米大

## 四、医生指导下科学止痒与

小，呈纺锤形，中央常带针尖大小叮咬痕或水疱；  
分布特点：多发于暴露部位，如四肢伸侧、腰背部，散在或群集分布；  
自觉症状：剧烈瘙痒，夜间加重，影响睡眠，搔抓后可渗出、结痂或继发感染。

## 四、医生指导下科学止痒与

治疗：避免陷入误区  
× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

× 错误做法：乱涂风油精、花露水（含酒精/薄荷醇刺激皮肤）。  
√ 局部处理：冷敷或炉甘石洗剂：缓解红肿瘙痒；弱效激素药膏：如地奈德乳膏（应注意尽量避免长期用于面部或外阴）；破溃感染时：加用莫匹罗星软膏抗感染。口服药物：抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等抗过敏治疗。

## 五、家庭防护：阳断蚊虫是关键

1. 物理隔离：
  - ※ 户外穿长袖长裤，避免草丛停留；
  - ※ 安装纱窗蚊帐，睡前检查床铺。
2. 环境治理：
  - ※ 清除积水（花盆、托盘），减少蚊虫滋生；
  - ※ 床单被褥每周烫晒> 55℃（杀灭螨虫）。
  - ※ 提醒：反复发作者需排查过敏原（如螨虫、宠物毛发），必要时脱敏治疗。
  - ※ 划重点：丘疹虽可自行消退（约1-2周），但新疹可反复出现致病程迁延。若皮疹泛发、高热或感染，务必就医！早干预、防抓挠、清环境，是抵御秋季“皮肤刺客”的三重护盾。

供稿：皮肤科 李新新

# 情绪正价值，家庭有温度

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。情绪价值不仅决定了一个人受欢迎的程度，甚至决定了一段关系的成败。尤其在一个家庭中，是否拥有正向情绪价值，很大程度上影响着这个家庭的未来。很多时候，比起大道理，孩子更需要的，其实是父母提供的情绪价值。积极正向的情绪，是一个家庭幸福的密码。情绪价值越高的父母，越容易养出乐观、自信、优秀的孩子。情绪在心，温度在身，调控有法，有爱有家。放下过来人的高高在上，躬身当下的纠纠缠缠。

## 一、闲聊少说、多听

倾听孩子的问题和感受，共情孩子，不打断孩子，停止说教。

曾经一个令人深思的故事：一天，妈妈喉咙发炎，说不出话。儿子放学回家后，说：“今天老师批评我了，我以后再也不想去上学了。”听到这里，妈妈很想批评儿子几句，但因为嗓子哑了，只能干瞪眼。没想到，儿子接着说道：“老师说让我抄桌作业，但那是我自己写的啊，为什么老师都看不到我的努力？”说着说着，儿子委屈得大哭起来，妈妈则默默抱住了他。过了一会儿，儿子突然说：“妈妈谢谢你，今天听我说了这么多，我会继续努力的。”这一刻，妈妈愣住了。整个过程中，自己没有说一句话，却收获了儿子的感激和认可。学会倾听和接纳。这一点在孩子遇到困难找父母倾诉时特别重要。父母在第一时间的耐心倾听，代表了对孩子情绪的接纳，也更容易和孩子之间进行深入的沟通。孩子真正渴望的沟通，不是观点的交锋，而是心灵的交流。当给孩子更多的机会去表达自己的所思所想时，我们就会发现孩子比我们想象中更加优秀、成熟，与孩子的距离也会被迅速拉近。在安静地倾听中，理解孩子的想法，发现他们身上的闪光点。

## 二、相处多夸奖、少贬损

赞扬孩子每一次的努力与进步，积极说出孩子的优点或欣赏之词。

曾经有个饱受家庭诋毁的12岁男孩，说过“一朵花，如果你每天去骂它，它会加速枯萎，我怕我有一天承受不住，自动枯萎了。”

受人表扬总是心情愉悦的，挨人批评则难免垂头丧气。对于孩子来说，一句表扬的话语，不仅可以让他们更加自信，还能够增强他们面对挫折及困难的勇气。而真正智慧的父母，都懂得从沙砾中找到珍珠，发现并认可孩子的长处。

教育学上认为：孩子终将成为父母嘴里描述的样子。父母批评指责孩子，孩子不会知耻而后勇，只会真的相信“我很差”。父母多夸奖孩子，孩子才会一点点进步成为我们期待的样子。多用具体的、诚恳的、含细节的语言肯定孩子，孩子才会建立稳定的自信心和自我效能感。

## 三、沟通多支持、少打击

看见孩子的困境，提供支持，少发火，不指责。有些父母总以为，当孩子犯了错，只有打他、骂他，孩子才能长记性，下次才不会再犯。其实，在成长的过程中，孩子总会犯这样那样的错误，家长急于指责、打骂，反而容易错过了让孩子进行自我认知的最佳时机，还容易让他们得出“父母不爱自己”的结论。合理运用孩子能够接受的方式及科学的方法提出批评，帮助孩子真正认识到自己的错误并改正，这样才达到应有的教育效果。当孩子向我们求助时，当孩子想跟我们交流时，他们渴望的是情感上的共振。我们只有无条件的支持，才能化为孩子行走世间的底气和勇气。

## 四、陪伴多点耐心、少点敷衍，有效陪伴

专心致志，蹲下来，感受孩子眼中的世界，莫敷衍了事，陪伴孩子时，却在忙自己的事，一提及陪伴，不少父母总下意识地说自己没时间。但实际上，父母对孩子的陪伴，不在于时间长短，而在于质量高低。孩子的成长只有一次，只有有效的陪伴，父母才有机会观察、了解孩子，帮助孩子培养好习惯；只有有效的陪伴，才能增进亲子之间的交流、互动，建立良好的亲子关系。

好孩子是管出来的，优秀孩子是陪出来的。有些父母陪是陪了，但不是做自己的事，就是玩手机、看电视，只是“陪”在孩子身边而已。粗线条的孩子可能觉得手机有趣，连爸爸妈妈都舍不得放下，自己也迷上了手机。敏感的孩子却察觉到父母的忽视，认为自己不重要，与父母的距离也越来越远。这样的陪伴没有引导、教育，更给不了孩子安全感和幸福感。陪伴不一定要时时刻刻在身边，只要用心，便可以给予孩子高质量的陪伴。陪伴是家庭教育最好的“营养剂”，也是教育孩子最完美的“捷径”，更是父母不能缺席的“一堂课”。

## 五、琐事多包容、少内耗

学会多宽容，创造美好的回忆，切莫面对琐事，纠缠不休，絮絮叨叨。一些分明是无心到可以忽略不计的过失，有的父母却始终揪着不放，喋喋不休、可着

劲地指责孩子。在这种环境中长大的孩子，往往会心力交瘁、如履薄冰，活得痛苦且压抑。亲子间相处，凡事多包容，遇到矛盾多沟通，再大的困难也能大事化小，小事化了。

## 六、学习多引导、少说教

通过巧妙的引导，让孩子发现学习乐趣。切忌频繁地讲大道理，空洞说教和指责。父母在教育孩子学习的过程中，应当秉持“多引导、少说教”的原则。很多时候，空洞的说教和频繁的指责不仅难以达到教育的效果，还可能让孩子产生逆反心理，对学习产生抵触情绪。孩子的学习动力和兴趣往往来源于内心的探索 and 发现，而不是单纯地讲大道理和灌输。父母应该通过巧妙的引导，让孩子在实践、探索中感受、发现学习的乐趣，激发他们的好奇心和求知欲，从而更加主动地投入到学习中。比如，可以通过一起做实验、阅读有趣的书籍、参观博物馆等方式，让孩子在轻松愉快的氛围中学习新知识。父母要少用空洞的话语去要求孩子，而是要用自己的行动去示范和影响孩子。父母自己的学习态度、方法和习惯，都会潜移默化地影响着孩子。父母应该以身作则，成为孩子学习的榜样。

## 七、关于感情多表达、不拧巴

坦诚表达，认真回应孩子。一位心理学家曾说：“99%的生活烦恼，都是人们没有有话直说引起的。”父母以为孩子懂得自己的心，孩子也以为父母懂得自己的想法，结果谁都不懂，双方就这样陷入冷战和僵局。面对亲子关系，坦诚表达，把问题摆上台面，反而能更高效地找到解决办法。如此一来，不仅让父母少了一些烦恼，也能让孩子多了一些安心。

在亲子关系中，情绪价值好像超越我们的想象。心理学家阿德勒说过：“幸运的人，用童年治愈一生；不幸的人，用一生治愈童年。”当传统与现代相碰撞，世界前进的车轮碾压一切。当下不长，岁月不止。岁月的年轻让我们铭记“父母好好学习，孩子天天向上”。

供稿：精神三、四科 高立帮