

今天是“国际宽容日”，你学会宽容了吗

专家：易怒伤身也伤人，长期发怒免疫功能会下降 支招：“一吸二离三转移”解决易怒

本报11月15日讯 11月16日是国际宽容日，在这前夕，记者走访多位市民，尽管他们大多不知道这个特殊的日子，但因宽容引发的快乐与不被理解时的委屈时刻发生在每个人的生活中。专家表示，易怒伤身也伤人。

司机因追尾 大打出手，不该！

近日，长沙市民张先生驾车载着家人回家，在路上不小心与前车追尾。事故发生后，张先生正欲拿手机下车拍照，以备报保险。“小车上下来4个人，二话没说，把我从驾驶位上拉下来就扇了我一巴掌，他们还逼着我道歉、赔偿。”张先生说，对方的这一举动，吓坏了妻子和儿子，他赶紧报警。

事故处理完后，张先生发现原本内向、敏感的儿子更加自卑、压抑，情绪低落，学习成绩下降很快。原来，目睹家人身上发生的这一幕，儿子一直耿耿于怀，“真没想到，一个追尾事故会给儿子带来这么大的伤害。”

省第二人民医院成人精神科主任刘光亚介绍，发生“路怒”的人，动口或动手都会产生负面影响，不仅伤害对方，还会伤害身边的亲人，特别是孩子。如果孩子看到这一幕，容易对他们的心灵造成阴影，影响他们健康成长。

夫妻拌嘴致 一方住进医院，不值！

一周前，69岁的刘媵因家中琐事，与老伴发生争执，双方互不相让。刘媵情绪愈发激动，突

然跌倒在地上，感觉胸骨疼痛，呼吸困难。

家人赶紧把刘媵送到株洲市中心医院，经医生诊断为应激性心脏病，立即进入重症监护室治疗。

“情绪激动是该病的诱因。”株洲市中心医院心内科副主任医师谢秋平称，此类病，大部分患者在发病前均遭受严重的精神或躯体刺激。

专家：易怒伤身也伤人

记者在调查中发现，对于11月16日“国际宽容日”，绝大多数人都感到很陌生。不少市民都表示，生活节奏加快，工作压力大，这些情况容易产生烦躁情绪，很容易迁怒他人。

刘光亚主任认为，人在生气时大量的血液瞬间冲向大脑和面部，会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧，所以脾气暴躁的人容易发生中风，也容易发生猝死。另外，心理上长期处于愤怒、不满、忧虑、家庭不和睦等情况，会导致免疫功能下降，从而使人容易生病或旧病复发，也较容易致癌。

另有专家提出了解决易怒的方法，即“一吸二离三转移”。一吸，是指遇事先做三次深呼吸，稳定自己的情绪；二离，是指要马上有意识地离开发生冲突的环境，或者旁观者要尽快将当事人劝离冲突环境；三转移，是指要尽快转移自己的注意力，或者是帮助别人转移其生气的事件，想一些开心的事情或无关紧要的事情。

■见习记者 杨洁 通讯员 石荣 宋玺



志愿者在进行宽容拥抱活动。 资料图片

国家食药监总局通报6批次食品不合格

浏阳一企业产蒜香青豆上黑榜

本报11月15日讯 记者今天从湖南省食药监局获悉，国家食药监总局日前通报6批次食品不合格情况。

国家食药监总局近期组织抽检炒货食品及坚果制品，食用油、油脂及其制品，乳制品，酒类，薯类和膨化食品，食糖和饮料等7类食品632批次样品，抽样检验项目合格样品626批次，不合格样品6批次。此次抽检炒货食品及坚果制

品111批次，不合格样品5批次。食用油、油脂及其制品97批次，不合格样品1批次。其中，天猫千百滋食品专营店（经营者为长沙市千百滋食品贸易有限公司）在天猫商城（网站）销售的标称浏阳市永安镇湘思坊食品厂生产的蒜香青豆，酸价（以脂肪计）检出值为6.2mg/g，比国家标准规定（不超过3 mg/g）高出1.1倍。检测机构为浙江方圆检测

集团股份有限公司。

湖南省食药监局负责人表示，对抽检中发现的不合格产品，已通报相关监管部门依法予以查处。不合格食品生产经营者、网络食品交易平台所在地的食药监管部门自通告发布之日起7日内向社会公布风险防控措施，3个月内向国家食药监总局报告核查处置情况并向社会公布。

■记者 李传新

链接 国际宽容日的由来

1995年，联合国成立50周年时，教科文组织总干事费德里科·马约尔以“宽容——全球安全不可或缺的要求”为题撰文，指出宽容是一种道德情操、政治任务，是维护人权和民主的责任所在。同年形成了每年11月16日为“国际宽容日”的提案，开展了一系列提供宽容的活动。

滥用抗生素会导致将来“无药可用”？

200人集体签名倡议合理使用抗菌药物

本报11月15日讯 今天，中南大学湘雅医院举行“健康中国行·2017年抗菌药物合理使用宣传周”倡议签名及社区义诊活动。200余名医务工作者、病友、志愿者等集体签名，倡议全社会提高对细菌耐药危机的认识，共同促进抗菌药物的合理使用。

6个月大的宝宝涵涵（化名）已经拉了一个月的肚子，家长自行用药却一直没太大效果。接诊的感染病科侯周华副教授指出：“孩子拉肚子如果是因为病毒感染，并不需要用抗生素，只有细菌感染，可能才需要用抗生素治疗。”

中南大学医院药学研究所所长、湘雅医院党委副书记龚志成教授介绍，抗生素有自己的抗菌谱，每种抗生素使用的范围是不一样的，患者一定要根据医生的医嘱正

确使用，不能仅凭药品说明书，或者是上网搜索信息来使用。

龚志成教授指出，抗菌药物的不合理使用可以降低抗菌药物疗效、诱导细菌产生耐药、导致人体健康损害以及经济资源浪费等严重社会问题。在不必要时使用抗生素会加剧抗生素耐药性，而且抗生素耐药感染较为复杂、较难医治，任何年龄的任何人都可能会受到影响。

“抵御细菌耐药，今天不采取行动，明天将无药可用。”湘雅医院倡议全体医生、药师、护士、患者一起关注以下合理使用抗菌药物的建议，共同促进抗菌药物的合理使用：1.无指征，不用药；2.不乱买，不乱服；3.能口服，不输液；4.若需用，遵医嘱；5.按疗程，不乱停。

■记者 李琪 通讯员 王洁

两成医护人员心理“亚健康”

本报11月15日讯 在患者看来，冯彬彬是专家，他是省妇幼新生儿二科的主任。但他也经常遭遇“心理难题”，例如小患者病情加重时，他会一直寻求更好的治疗方法，导致焦虑失眠。医生成心理“亚健康”高危人群，“全面二孩”新时期的到来，更是让省妇幼保健院医务人员面临挑战。今天，该院职工心理保健服务中心正式成立，以心理健康教育、心理健康筛查、心理危机干预、心理咨询与治疗、进行职工心理保健科学研究为工作内容，通过对医护人员的心理保健，改善服务质量，更好地迎接二孩生育潮。

儿科专家也寻求心理疏导

“普通医务人员还好，我们这些领头的，压力确实很大。”今天上午，主任医师冯彬彬来到医院职工心理保健服务中心，向医院心理门诊负责人黄健希寻求帮助。冯彬彬透露，作为科室主任，每天接诊

的都是刚出生的小孩子，肩上的责任重大。尤其“全面二孩”实施后，科室里的患儿增加了1/3，从以前的80名孩子增加到了120名，让整个科室的工作量大幅增加。

“前阵子一个孩子病情恶化，我很担心，一直思考救治措施，晚上就开始焦虑睡不着了。”这样的状况，为医务工作带来困扰，他决定立即寻求心理疏导帮助。

两成医护人员心理亚健康

“我们医院现有在职职工1327名，其中女职工人数占八成以上。我们曾对院内员工做过心理健康检查，发现有两成医护人员存在不同程度的焦虑、抑郁等‘亚健康’心理问题。”该院内科主任、职业心理咨询师黄健希介绍，随着二孩政策全面放开，该院危急重症孕妇救治、出生缺陷防治等工作强度大幅增加，医护人员工作量及压力与日俱增，高负荷下的心理问题随之凸显。为了

调适职工心理，进行医护人员的心理疏导，医院成立职工心理保健服务中心，这在省直单位中是首创。

该院院长盛小奇介绍，此次成立的职工心理保健服务中心，拥有专业的心理治疗师及精神科医师团队，配备先进的心理治疗设备；设置接待室、心理测量室、心理门诊、个体心理咨询室、团体心理咨询室、舞动治疗室、沙盘治疗室、心理宣泄室、生物反馈治疗室等场所。中心将通过专家咨询、健康教育等形式，普及心理健康知识，宣传心理健康理念，开展心理健康教育、提供心理健康服务(包括心理筛查、评估与诊断、心理咨询、团体咨询等)，引导广大职工用健康和谐的方式方法，正确对待和处理学习、工作、生活、人际交往等心理方面问题，提高职工心理健康水平和自我调节的能力，促进心理健康发展与人格完善。

■记者 李琪 通讯员 王娟 黄欢 韩旭