疫情下半场，他们来帮你心理复位

省内首家“情绪管理门诊”开诊，可网上预约挂号 专家提醒：要像监测血糖一样监测情绪

全球遭遇疫情考验的当下，一线抗疫人员面临着日趋沉重的心理压力。

7月8日，省人民医院“情绪管理门诊”正式开诊。这是省内首个正式挂牌的情绪管理门诊，针对人群是一线的医护人员及其家属和受疫情影响的老年人、青少年，有情绪管理失控或心理健康问题的人群可通过网上预约挂号就诊。

■记者 李琪 通讯员 张维夏 隆艳飞 实习生 孟凡佳

一线护士与女儿分离200天，出现焦虑抑郁

肖婷（化名）是一名护士。由于工作需要，2019年9月，肖婷外出进修。进修尚未结束，新冠疫情来袭，随即投入到抗疫一线，前往湖北黄冈。直到今年4月回家时，已离开6岁的女儿7个多月。回来后，女儿时刻黏着肖婷，只要她一离开，就各种搞怪、打闹，不愿上学。生活工作的双重压力，让肖婷不堪重负，出现情绪紧张、烦闷、焦躁不安、失眠，严重影响了工作和生活。

肖婷表示，希望通过专家的指导，管理好自己的情绪，改善亲子关系。今天，通过半个多小时的心理辅导，肖婷脸上露出了久违的轻松笑容。

专家 鼻子吸气，嘴巴呼气，是最简单的控制情绪办法

“疫情期间一线医务人员承受了极大的压力，很容易出现焦虑、沮丧、抑郁等不良情绪，进而影响工作及生活。”国家二级心理咨询师、湖南省人民医院心理护理质量控制委员会主任委员万欢表示，只有当情绪被看见，才有可能被疗愈。发现自身情绪面临失控风险时，最简单的技巧是做深呼吸，用鼻子吸气，嘴巴呼气，每一个环节都持续三秒。一旦把注意力放在呼吸上，就会不自觉地转移注意力，成功控制住了情绪。

“情绪问题”伤身又伤心，心理康复刻不容缓

“目前我国已经进入常态化疫情防控阶段，精神心理问题作为疫情的次生灾害，对疫情后的国家治理和经济恢复具有重大影响。”专家透露，有调查显示新冠疫情后感染者及患者、密切接触者、丧亲家属及医务人员等重点人群精神心理健康问题负担严重。我国普通人群中抑郁、焦虑、失眠以及急性应激反应的发生率为30%左右；在新冠肺炎患者中，这些情绪心理症状的发生率高达70%。

疫情暴发期间医务工作者轻度以上焦虑症状、抑郁症状、失眠症状和各类情绪、心理问题的发生率高达50%，特别是抗疫一线的医务人员发生此类问题的风险显著增加。加强疫情后人们情绪管理、心理康复刻不容缓。

专家 要像监测血糖一样监测情绪

“要像监测血糖一样监测情绪。”万欢提醒，如果焦虑情绪长期得不到缓解，可能会引发胃炎、胃溃疡、内分泌失调等疾病。发现自己或家人朋友容易发怒、唠叨、担心害怕，工作生活能力出现效率下降、失眠等，及时向专业医生寻求帮助，给予适当的心理干预和情绪管理，才能有效缓解焦虑抑郁情绪，提高生活质量。

省疾控中心新址新建项目示意图。

省疾控中心新址开建

可研究高致病性微生物

本报7月8日讯 今天，湖南省疾病预防控制中心择址新建项目在长沙市开福区捞刀河街道高岭社区正式举行开工仪式。

据了解，该项目总占地约106亩，总投资约4.33亿元，建筑总面积约4.5万平方米。建设内容以实验室为主，包含生物实验楼、理化实验楼、毒理实验楼、公共卫生业务大楼、后勤综合楼五栋主体建筑，以及一栋独立的生物安全三级实验室，可以开展包括新型冠状病毒在内的高致病性微生物的检验检测和科学研究，以满足我省传染病防控的需要。该项目计划在2022年上半年建成并投入使用。

■记者 李琪 通讯员 叶金波 张亚娜

长沙住房公积金管理中心：因拆迁、离婚注销房产的不计入家庭住房套数

本报7月8日讯 征信报告的不良记录是夫妻双方合计还是独立计算？因拆迁、离婚注销房产的，是否计入职工家庭住房套数？今日，记者从长沙住房公积金管理中心获悉，该中心近日发布了6月公积金网络热点问题月报，集中对缴存职工关心的问题进行了解答。

从市民关注的热度来看，排名第一位的是“办理二手房过户前，如何申请公积金贷款”这一提问。

对此，长沙住房公积金管理中心相关负责人介绍，二手房过户前职工申请贷款的流程是：买卖双方达成交易意向——与长沙中心认可的担保公司签订《担保服务协议》——职工支付首付款到长沙中心和担保公司共同监管的资金账户——担保公司为买卖双方办理过户和抵押手续提供担保并出具《担保意见书》——职工向长沙中心提交贷款资料审核。

因拆迁、离婚注销房产的，是否计入职工家庭住房套数？“职工家庭住房套数，原则上以相关部门住房登记信息系统记录为准，中国人民银行个人信用信息基础数据库个人住房贷款记录，以及其他贷款资料显示的长沙市行政区域以外的住房也应计入家庭住房套数。”长沙住房公积金管理中心相关负责人解释。

该负责人表示，因拆迁产生的房屋注销记录，提供被拆迁住房补偿安置合同等，不计入职工家庭住房套数。因离婚在夫妻间进行房屋产权过户产生的注销记录，提供民政部门盖章的离婚协议或法院生效判决书或公证书等，不计入职工家庭住房套数。

此外，如果职工需要申请修改手机号码有三种方式：已使用原手机号码注册了个人版网上业务大厅，可在个人网厅设置中修改绑定手机号；单位专管员可以登录网上业务大厅单位版，修改本单位职工手机号码；职工携带本人身份证原件至长沙中心任一管理部柜台申请修改手机号码。

■记者 卜岚 实习生 陈海明

湖南新增39家“特门服务”零售药店

本报7月8日讯 为解决享受“特门服务”人员购药不方便的问题，我省近日再增加39家“特门服务”协议零售定点药店，总数达到47家(**名单请扫报眉二维码**)。

记者了解到，在原有8家“特门服务”协议零售定点药店的基础上，这次再增加39家，从7月1日起全部开通“特门服务”结算业务，让糖尿病、高血压、冠心病等特殊病种患者能就近享受到更方便、更快捷的服务，切实提升参保人员的获得感。

中心相关负责人介绍，省本级享受“特门服务”人员可以直接拿本人身份证和特门病历本到省本级47家“特门服务”零售药店中任意一家按规定进行购药。行动不便的参保人员在办理相关手续后，可由他人代为购药或“特门服务”药店免费提供送药上门服务。同时，所有的“特门服务”定点连锁药店均可开展延伸结算服务，实现省本级“特门服务”零售药店覆盖到省本级所有参保单位在全省的所有区域。

■记者 李琪 通讯员 黄浔 黄云 实习生 孟凡佳

长沙晓园公园来了“市民园长”

本报7月8日讯 今天，长沙晓园公园召开“市民园长”成立大会，10位市民组建起了“市民园长”团队，今天起每人将轮值一周。这是晓园公园精美建设、精细化管理，建立城市公园“共建共享共治”新格局的一次尝试。长沙晓园公园也成为长沙首个推行“双园长”制的公园。

“市民园长”将有啥职责？长沙晓园公园园长张晋说，10名“市民园长”是文明游园的示范员、市民游客的代言员、不文明行为的劝导员。

据介绍，让市民有更好的游园体验，是长沙晓园公园筹建“市民园长”团队的初衷。

■记者 陈月红 通讯员 邹阳辉

2020年湖南创新创业大赛启动

本报7月8日讯 昨日，2020年中国创新创业大赛(湖南赛区)暨湖南省创新创业大赛启动部署会在长沙召开。本次赛事将持续5个月，设初创企业组和成长企业组两个类别，按新一代信息技术、生物、高端装备制造、新材料等7个战略新兴产业征集项目，按类别分设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖若干名。

大赛由省科技厅联合省财政厅、省教育厅、省委网信办、团省委和省工商联共同举办，以“创新创业，圆梦湖南”为主题，旨在深入实施创新引领开放崛起战略，加快推进湖南创新型省份建设，助力企业复工复产，促进创新创业迈上更高水平。

比赛时间为6–10月，持续5个月。2013年至今，我省已成功举办六届创新创业大赛。

■记者 王智芳 实习生 朱雯莎 通讯员 刘健