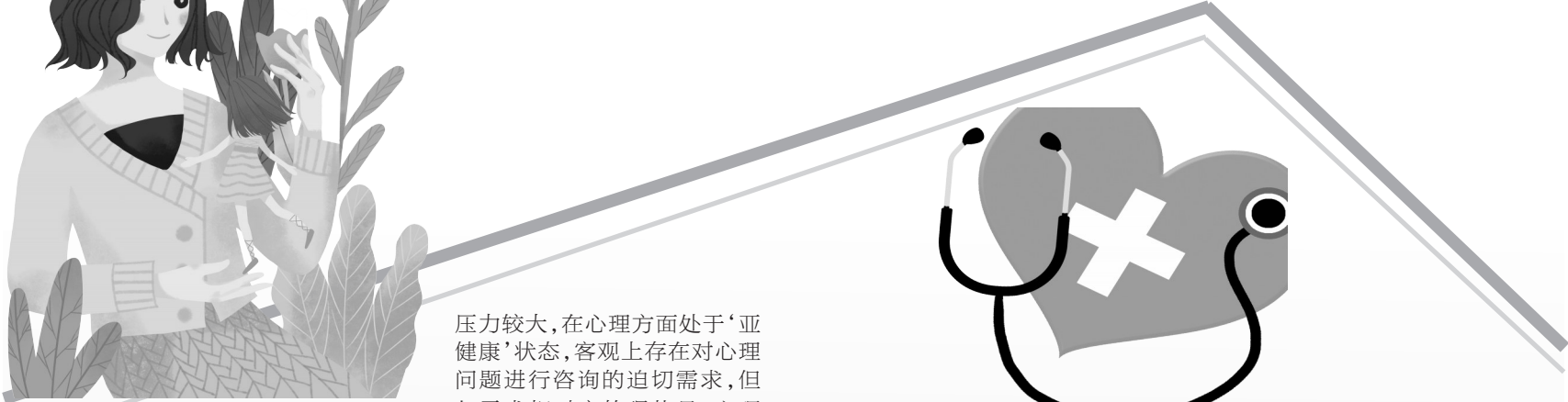


“速成”心理咨询师 能信吗？

纳紫璇



暑期已过，秋日渐至，学生们又迎来了开学季。他们背起书包，开始在校园中奔忙，而同样忙碌的还有宁夏大学心理学教授曾祥岚的心理咨询室。

“随着我国经济社会快速发展，生活节奏不断加快，心理应激因素日益增加，青少年心理健康问题的发生率和心理障碍患病率正在逐年上升。”

采访中，曾祥岚向记者讲述了当前心理咨询行业现状。“现代人承受了更多压力，很多人存在不同程度的心理健康问题，尤其是一些特定人群，承受

压力较大，在心理方面处于‘亚健康’状态，客观上存在对心理问题进行咨询的迫切需求，但与需求相对应的现状是，心理咨询师行业目前并不在国家职业资格目录中。”在她看来，与居高不下的心理疾病发病率并不匹配的。

近年来，心理咨询行业迅速发展，特别是疫情期间，心理咨询需求暴涨，让不少培训机构看到了商机。

据了解，为深化“放管服”改革，提高职业资格设置管理的科学化、规范化水平，人社部自2017年已取消心理咨询师职业资格认证，目前没有由政府主导的统一的心理咨询师资格考试。然而，目前市场上很多培训机构宣传心理咨询师证书时，依然声称证书受

“国家认可”“等同于从业资质”，并且“零门槛”“高收入”“拿证即就业”。

只需拿着几个月速成的心理咨询师培训证就能上岗，这样的心理咨询师真的能帮助来访者解决心理问题吗？

曾祥岚表示，当前一些心理咨询平台、机构收费很高，动辄几千元，但咨询师水平却良莠不齐。来访者接受咨询时，恰处于心理状态十分脆弱

的阶段，对心理咨询师比较信任依赖，如果咨询师的

处理不专业，很容易对其造成“二次伤害”。在曾祥岚看来，心理咨是一个终身学习的职业，一名合格心理咨询师需要学习包括心理学专业理论、心理咨询技术、心理咨询师的个人成长、心理咨询伦理这四方面的基本内容，并需要接受临床心理实践和专业督导训练，才能胜任心理咨询工作，在此基础上还要终身接受继续教育和伦理监管，绝非通过短期培训，学习一些言语技巧或所谓“话术”就能胜任。对此，她呼吁，应进一步建立健全全国心理服务专业机构与专业人员的管理机制，制定并执行心理咨询师的职业准入、专业培养、职业伦理监管等标准，以促进行业的健康发展。

儿童哮喘 试试中药调理

儿童哮喘是常见的呼吸系统疾病，以喘息、气促、呼吸困难、胸闷、咳嗽等为主要表现，严重影响着孩子的身心健康，也因其反复发作性，对患儿家长造成较大经济困扰和心理负担，当得知孩子被诊断为儿童哮喘时，往往闻之色变。

儿童哮喘并不可怕，中医在治疗和预防儿童哮喘发作方面具有独特的优势。

辨证施治。辨证施治是指根据患者的病情、体质、环境等因素，采用不同的中医治疗方法。

中医将哮喘分为急性发作期、慢性持续期和临床缓解期，急性期包括热性哮喘、寒性哮喘、外寒里热哮喘、虚实夹杂哮喘等证型，分别施以清肺平喘、温肺平喘、解表清里、温肺补肾等；持续期和缓解期包括痰瘀内伏证、肺气亏虚证、脾气亏虚证、肾气亏虚证，分别施以活血化痰、止咳平喘、益肺固表、健脾化痰、补肾益气等。

饮食调理。中医主张“饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神自若”，强调饮食要有规律，避免过度饮食和偏食等，荤素搭配，保证蔬菜

水果，少吃辛辣刺激

性食物。哮喘患儿多为过敏体质，豆制品、坚果类、水产品等容易诱发，家长要格外注意。

穴位贴敷。穴位贴敷是将具有相应功效的中药饮片研磨调成药饼状，用胶布固定于特定穴位，从而达到改善患儿体质，预防和治疗儿童哮喘的目的。如足双肺俞、膏肓穴、膻中、大椎、肾俞等穴位。中医历来有“冬病冬治、冬病夏治”的养生法则，每年的三伏贴、三九贴，对小儿呼吸系统疾病，尤其是哮喘患

儿，效果显著。

经络按摩。通过按摩特定的经络穴位，可以促进血液循环，调节机体阴阳平衡，如易学的小儿捏脊治疗。

中药调理。中药调理是中医防治儿童哮喘的一种重要方法，具有疗效明显、不良反应小等优势，以传统的中药膏方为例，即通过辨识患儿体质，辨证处方，水煎收膏，口感好，患儿依从性高，且本着“治病必求于本”的原则，从根本上改善患儿体质，减少哮喘发作。

（据《大河健康报》）

养生有术 面肌功能训练操

遇到气温骤降时，如果外出不注意面部防寒，可能诱发面瘫。此时，除了积极治疗外，平时还可做做面肌功能训练操，以促进面肌随意运动和面神经功能的早日恢复。

闭眼睁眼 先闭眼5秒，再尽量睁大眼睛，眉毛上扬持续5秒。

皱眉挤鼻 两眉尽量向中间收缩，鼻翼向上收缩，做挤鼻动作，持续5秒后放松。

吸吮鼓腮 两颊面部肌肉向内吸，嘴唇前突，做用力吸吮动作，持续5秒，然后放松；嘴唇紧闭，用力鼓腮，尽量不漏气，持续5秒。

翘嘴吐舌 上下唇分别用力向上，向下伸出，持续5秒；然后放松，嘴角向上翘，做示齿状，持续5秒。

开口闭口 用力张开口，持续5秒，然后放松，做张口闭口动作。

干洗脸 双手掌相互摩擦，搓热后做洗脸动作，以面部感觉发热为度。

每个动作训练10次至20次，大约需10分钟至20分钟，每日2次。（据《家庭医生报》）

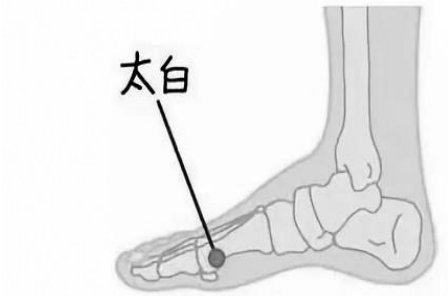
按揉太白穴养脾胃

全国各地陆续开启入秋进程，经历一个夏天的闷热潮湿，人体内聚集了很多的湿热浊气，从而增加了脾胃的负担。加上入秋后，部分人迫不及待地想要贴秋膘，无形中又给脾胃增添了压力。

想要调养脾胃，可坚持按摩太白穴，其有健脾益气、理气和胃、降逆止呕的功效。中医认为，脾胃是人体的粮仓，只有脾胃好了，五脏才能调和。

按揉方法：太白穴位于足大趾内侧缘，第一跖趾关节近端赤白肉际凹陷处。按揉时，用拇指指腹置于穴位上稍用力按揉，以微微感觉酸痛为宜，每次按揉3分钟至5分钟即可。

（据《快乐老人报》）



人老先老腿？

锻炼得当抗衰老

俗话说“人老先老腿”，下肢力量不足也容易增加跌倒的风险。广州中医药大学第三附属医院康复治疗师李阳善教您三招，改善行走功能，预防跌倒。

老年人应该多运动吗？

随着年龄的增长，老年人的身体机能有着不同程度的退化，尤其是行走能力。老年人由于年老体弱、平衡能力下降、对外界刺激的应对速度变慢等，行走时容易意外跌倒而造成伤害，严重影响后续行走能力，甚至只能卧床，严重影响生活质量。因此，如何通过适当的康复运动训练来维持和改善老年人的行走功能，对保障老年生活质量十分重要。

李阳善表示，一般来说，行走能力受下肢肌肉力量、平衡能力、关节活动度及神经调控等多因素影响。通过改善其中一个因素或多个因素，

可提高老年人的行走功能。

科学运动保障老年人健康

李阳善提醒，鉴于老年人可能有多种潜在内科或骨骼肌肉系统疾病，进行康复训练前，应先进行评估才能确定是否能进行相关训练。如患有心脏或肺部相关疾病、不稳定性高血压、骨折、术后早期、关节严重肿胀等情况时，患者可能需要谨慎进行相关康复训练甚至禁止康复训练。

此外，运动时需要注意观察身体反应，如果训练过程中出现胸闷、心悸或疼痛等情况，应立即停止运动直至缓解，如不能缓解请及时到最近的正规医院就诊。

三个动作 提高下肢活动能力

李阳善表示，以下这些康复训练动作，可帮助老年人提高下肢活动能力：

1. 仰卧屈髋屈膝：

改善下肢关节活动度

动作：平躺，先吸一口气，然后缓慢呼气同时一侧腿缓慢弯曲抬起（膝关节弯曲往头的方向运动），至尽头后缓慢伸直放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个一组，左右交替，每天各做两组。

2. 直腿抬高运动：

改善下肢力量

动作：平躺，先吸一口气，随后缓慢呼气，同时缓慢并保持膝关节伸直，将腿抬起离床面，至尽头后缓慢放下。随后调整呼吸，待呼吸平稳后再进行后续运动。每次5个来回为一组，左右交替，每天各做两组。

3. 扶持栏杆单腿站立：

改善单腿站立能力，增强平衡能力

动作：双手扶住栏杆（稳定性较好的椅子或门、窗亦可），缓慢抬起一侧腿，另一条腿呈单腿站立状态并保持，过程中感受膝关节和足底、脚趾用力的过程。每10秒为一组，每天两组。

（据《羊城晚报》）

银川市第一人民医院成功完成区内首例机器人口腔种植手术

本报讯 8月22日，记者从银川市第一人民医院获悉，该院口腔科在自主式口腔手术机器人的辅助下成功完成一例微创种植手术，这也是宁夏首例机器人口腔种植手术。

患者闫先生因右下第一磨牙拔除后，右边咀嚼食物能力明显下降，希望尽早修复缺失后牙。为满足患者需求，提高手术治疗精准度和术后修复效果，口腔科室团队经过反复讨论，决定采用更精准安全的自主式口腔机器人高精度种植手术方案。为确保种植体精准安全植入，该院术前对患者数据进行了采集，对种植的位置、角度、深度和风险进行了全面严谨的检查评估。最终在口腔手术机器人的辅助下，顺利完成右下1颗种植体的植入，种植体角

度误差为1.348度，位移误差0.5毫米，普通的静态数字化导板误差在4度至6度和1毫米左右，初期稳定性完美，植入位置与术前设计严丝合缝，患者术中无任何不适。

据该院口腔科相关负责人介绍，相比传统的“自由手”种植手术，口腔手术机器人更加高效、精准、微创和安全，机械臂能够通过红外线精准定位患者的口腔和颌骨解剖标志，根据术前确定的手术方案，全程动态跟踪，及时进行调整，避开颌骨内的风险区域，以亚毫米级的误差完成种植窝洞的预备和种植体的外科植入，最大程度保障种植精度，缩短手术时间，实现微创的目标，提升患者就医体验和满意度。

（纳紫璇）

吃出健康

龙眼正当时 睡眠不好的人要这样吃



近期正是龙眼上市的季节。龙眼既是水果，又是中药材，具有养血安神，补益心脾的功效，用于健忘失眠等。龙眼该如何吃？吃了喉咙痛是怎么回事？听听广州中医药大学第一附属医院吴伟教授怎么说。

新鲜龙眼每天吃10颗至15颗为宜

吴伟介绍，龙眼药食两用，鲜龙眼清甜可口，桂圆肉则更加侧重滋补，现代龙眼肉更是应用炭火焙或电炉烤，使之药性变得更为温补，甚至兼有补气温阳壮阳之功。也难怪一些朋友服用龙眼肉觉得上火，咽痛之症。

因此，在食用龙眼时应该注意不可多食，因为它的性质温补，其中含有大量的糖分以及维生素。糖尿病患者摄入过多，也容易引起血糖升高，少量一二颗则无妨。如果身体正处于“上火阶段”、咽炎、咳嗽期间就不能吃龙眼。阴虚火旺、湿热内蕴、腹胀满者也应少用或不用。

正常人群一天吃多少龙眼合

适？如果是新鲜龙眼，一天吃10颗至15颗为宜，最多不宜超过20颗；如果是桂圆肉，5个至10个就差不多了。

龙眼食疗方推荐

1. 桂圆红枣枸杞茶

材料：桂圆肉5克，红枣2颗，枸杞子5克。

制法：红枣去核，与桂圆肉、枸杞一同放入杯中，加沸水冲泡10分钟，放温饮用。

功效：补血明目，养颜护肤。适合血虚面黄、头晕眼花、经后体虚者。

2. 长夏心脾两安汤

材料：桂圆肉20克，新鲜莲子50克，猪脊骨500克，生姜3片。

做法：将上述材料洗干净后一同放入砂锅中，大火烧开后关中小火煲1个小时，加盐调味即可。

功效：补益心脾，安神益智。

适合人群：心脾两虚者，常见心悸怔忡、失眠多梦、健忘、食少腹胀、疲倦乏力等症状。

（据《羊城晚报》）

一个荔枝三把火 选对吃法防上火



俗话说：“一个荔枝三把火”，荔枝吃多了很容易上火，那么，我们如何吃才能减少上火呢？

喝点盐水

喜欢吃荔枝但又怕燥热的人，在吃荔枝的同时，可多喝盐水，也可用20克至30克生地煲瘦肉或猪骨汤喝，可以预防上火。

盐水浸泡

可把荔枝连皮浸入淡盐水中，再放入冰箱里冰冻后食用，不仅不会上火，还能解滞，更可增加食欲。如果泡上1杯用荔枝叶（晒干）煎的

荔枝茶，还可以解食荔枝多而产生的滞和泻。

不要过量吃

成人一次食用荔枝不要超过10个，多吃会令肝火上升，喉干舌燥，严重的会引起恶心、四肢无力、晕眩等不适。儿童一次吃3粒至4粒即可，吃多易生热病。

连果内膜一起吃

我们在剥荔枝壳的时候，果肉上有一层薄薄的白膜，有点涩涩的口感，一般我们都是将它剥掉的，但是如果要是防止上火的话建议将薄膜也一起吃掉，然后吃完荔枝之后将荔枝蒂部凹进去的果肉白色的蒂状部分也一起的吃掉，同样可以防止上火。

冷藏隔夜吃

将采摘下来的新鲜荔枝用容器盛载，沉于水井或放于冷泉（水）中，隔夜取食，可不上火，且能化燥气而能补阴。

（据《经济日报》）

一粥一汤消暑防晒

给大家推荐两款时令养生粥汤：

绿豆瓜皮粥 取绿豆100克，西瓜皮500克，白米150克。将西瓜皮洗净切块，绿豆洗净浸泡1小时，白米淘洗干净，在煲中加水2500毫升，先煮绿豆至裂开，然后加入西瓜皮、白米，适时搅拌，煮至粥成，加糖调味即可。此粥有清热解

暑的功效。

西红柿防晒汤 取西红柿、胡萝卜各200克。将胡萝卜洗净去皮切粒，西红柿洗净切块。热锅，加油少许，倒入胡萝卜略炒，然后加水适量，放入西红柿，大火煮开至熟透后关火，加盐调味即可食用。此汤有清热、生津、防晒的功效。

（据《快乐老人报》）