



开工了 新世代

触摸基层蓬勃脉动，记录一线鲜活故事。通勤路上、码头港口、社区村庄 每个人都为火热生活而忙碌，为城市高质量发展注入生机。温岭市融媒体中心新闻为民 小虎队 全媒体栏目《开工了 新世代》派出青年记者到基层一线去，发现普通人的不凡，感受时代脉搏的不息，以蹲点式调研、体验式采访等方式，贴近大地记录平凡中的闪光点，直击高质量发展火热场景，发掘 接地气、冒热气、有生气、聚人气 的新闻故事，传递昂扬奋进的时代脉动。第四期，让我们一起去了解 睡眠健康维护师，研究他们是如何剖析睡眠问题、解决 困扰的。

# 记者沉浸式体验睡眠健康维护师 探索解决 困扰的奥秘



记者 钟艾轩/文 章毅/图

设身处地 用沟通减少患者的顾虑

有时治愈，常常帮助，总是安慰。行医20余年，这是市第五人民医院院长杨成龙一直记在心里的一句话。面对疾病，他表示，医学也有局限性，很多慢性疾病并不能治愈。作为医生，更多时候他们的工作是帮助患者正确认识疾病、做好健康管理，并适当给予安慰鼓励。尤其是受睡眠障碍困扰的患者，常常伴有焦虑、抑郁等情绪，需要医生更耐心地对待。杨成龙说。这些年，随着接触的患者越来越多，杨成龙逐渐意识到，目前存在睡眠问题的人越来越多，但由于就诊往往需要走进精神心理科，许多患者心存芥蒂，从而不了了之。几年前，他想到，很多大城市都专门设立了睡眠门诊，那自己所在的医院是不是可以学习他们的做法？有了睡眠门诊，或许前来就诊的患者能减少顾虑。就这样，杨成龙加入了 睡眠健康维护师 的行列，开始研究起了如何提高市民的睡眠质量。其实，睡眠障碍并非老年人的专属。杨成龙告诉我们，自睡眠门诊开设以来，来咨询的各个年龄段的患者都不少，尤以学习压力较大的初、高中生和工作节奏紧张的上班族居多。睡眠问题往往和心理问题相伴相生，我们



医生会和患者聊天沟通，在这个过程中探究他们失眠的真正原因，从而更好地帮助他们。每一名从事 睡眠师 工作的医生，同时也是心理医生。除了是一名 睡眠师，杨成龙同时也是中级心理治疗师、国家高级心理咨询师。

多管齐下 拯救被 偷走 的睡眠

53岁的梁女士曾在某学校担任行政工作，一两年前，步入更年期的她因为单位事情复杂、工作节奏紧张，出现了睡眠问题。据梁女士描述，其具体表现为入睡困难，经常在凌晨3点醒来，之后就再也睡不着了，白天到了下午四五点钟就犯困、打哈欠。此外，由于工作电话过多加上睡眠质量差，发展到后来，梁女士只要一听到电话铃响就会心惊肉跳，随即出现腹泻症状。来睡眠门诊就诊时，她的脸

上有明显的焦虑情绪。在杨成龙的建议下，梁女士开始进行心理疏导，并配合专业仪器来改善情绪。经过一段时间的训练和调整，梁女士的睡眠质量逐渐得到了改善，听到电话铃声就腹泻的情况也逐步消失。

像梁女士这样的情况并非个例，甚至有些人还对睡眠存在误区。大家普遍认为一定要睡得多，要按时入睡、定时醒来，这样才是好睡眠。杨成龙说，有些人自我要求较高，做什么事都有计划，对睡眠时间也有严格的规划，但这在无形当中会给自己的睡眠产生压力。从心理学角度来说，如果入睡时心理处于比较放松的状态，往往睡眠质量会意想不到的好。

杨成龙科普道，睡眠障碍往往是由多种原因引起的，但每个年龄层背后的原因又各不相同，比如焦虑、抑郁、躁狂、心理问题等。睡眠问题只是疾病的一个症状，就像我们平时会感冒一

样，大家不必过于担心和害怕，更重要的是及时寻求帮助，找出失眠背后的原因。他说。

侧耳倾听 与患者成为朋友

采访结束后，我们还从医院里了解到，目前针对睡眠问题的治疗，医生会根据不同的个人情况采用不同的治疗方法，例如心理治疗、催眠治疗、脑电治疗、电子反馈治疗等，都可以帮助患者改善睡眠质量。对于生活中看似最常见的药物治疗，往往是睡眠治疗的最后一步。

谈及当初为什么选择这个职业，杨成龙回忆道，当时没想那么多，只是因为小时候知道外公有哮喘，还知道他的睡眠质量非常差，常常难以入睡。我当时就在想，有没有什么办法能够帮帮他？后来选择大学专业时，了解到有睡眠相关的精神心理系，我就下定了决心报考，希望学成以后能帮助更多像外公一样饱受睡眠障碍困扰的人。杨成龙缓缓开口，道出了自己的入行初心。

很多时候，睡眠师 对于患者来说，更像是一个愿意倾听他们、陪他们聊天的朋友。接诊了各种各样饱受 困扰的患者，杨成龙希望能够尽自己所能帮助他们，做一名温暖的 睡眠健康维护师。



扫一扫，一起 开工！

## 培养 新 人才 促汽车维修行业健康发展

本报讯（记者赵云 通讯员林佳仪）日前，在2023年 瀚佳杯 台州市机动车维修职业技能竞赛中，温岭代表队获得了团体第四名的成绩。

当前，新能源汽车维修行业正呈现稳步上升的趋势。本次竞赛采取理论知识和技能操作相结合的方式进行了评比，竞赛项目基于新能源汽车电动化，对接新能源汽车企业先进技术、国家标准和行业标准，考查选手对新能源汽车电动化技术和实际操作技能的掌握程度。温岭代表队共有4人参赛。此前，市公路与运输管理中心举办了选拔赛，4名维修师傅脱颖而出，中心对他们进行了为期一个月的集训。

比赛中，温岭代表队的2名选手还分别获得了个人三等奖和个人优胜奖。个人优胜奖获得者

张勇飞来自温岭市金桥汽车销售服务有限公司，是一名00后。他学的是汽车运用维修专业，去年1月进入汽修一线工作，今年上半年开始从事电车维修。油和电车有很大不同，电车维修要求更加精细化，危险性也更高。张勇飞称，电车维修是大趋势，多掌握一门技术有好处。如何促进维修行业健康发展？提升我市新能源汽车的维修水平、加强新能源汽车维修技能人才队伍建设非常重要。市公路与运输管理中心相关负责人称，今年，他们组织了270余名维修企业人员进行安全培训，规范行业经营，常态化开展维修备案核查工作，同时提升维修电子健康档案对接率，完成全市维修企业备案539家，电子健康档案对接率达到98%以上。

## 创意大赛 嫁接 甜蜜生活



近日，第六届浙江省大学生乡村振兴创意大赛未来农业科技赛道的嫁接现场赛在滨海镇 甜田蜜蜜 新乡贤同心共富基地举行，来自浙江农林大学、浙江师范大学等高校的大学生们作为参赛选手，来到温岭学习交流、切磋提升。 通讯员 廖雨馨摄

## 与 烟熏火燎 说再见 千家出租屋明火厨房完成整治验收

烟熏火燎 来形容，还存在一定的安全隐患，严重的甚至会造成火灾事故。在箬横镇，目前已登记在册的出租房屋有5587家，除一部分没有配置明火厨房外，其余基本上都有配置。

这些厨房有集中在一起的，也有分离独户的，时间一久，不仅厨房墙面黑乎乎，地面也有油渍残留，煤气瓶皮管和卡扣更是有常检常换的习惯。此外，在一些老旧民房的出租屋内，承租人还会启用土灶、煤球炉，都是一颗颗 定时炸弹。箬横镇应急管理办负责人叶祥华说。

为规避因 烟熏火燎 带来的安全隐患，巩固镇域平安环境综合治理成果，今年以来，箬横

镇结合属地实际，及时启动针对出租房屋明火厨房的 安·厨 整治行动，逐家逐户整治厨房整体环境，检查灶具、储气设备及皮管、卡扣等相关配套元件，做到一屋多户的厨房必须集中，且达到硬隔离要求；一屋单户的明火严禁出厨房、进卧室。

叶祥华表示，在此过程中，他们重点对农村土灶、不合规燃气灶和储气设备及皮管、卡扣进行了整治。对于发现的问题，我们根据情况轻重分成村级、镇级等多个层级，并相应进驻整治，相关工作同步挂沟出租房屋星级评定考核，倒逼出租户、承租户重视起来，快速行动。我们还按照整治要求，进行复检、轮检、

抽检等验收工作，为民守好 安·厨 防火圈。

今年以来，箬横镇已有42个村完成了出租房屋明火厨房 安·厨 整治和验收，涉及出租房屋1063家，禁用农村土灶、煤球炉等10余个，更换不合规燃气灶100余个，发放各类皮管、卡扣2000多个，覆盖流动人口等承租人群近3000人，村居数、出租房屋数分别占总数的48%和22%。箬横镇相关负责人表示，接下来，镇里将通过边整治边回头看 两手抓 的方式，从好、从速开展出租房屋明火厨房 安·厨 整治行动，力求在年底前覆盖所有出租房屋，为平安建设工作打下坚实基础，助力平安箬横建设。

## 将健康大礼送进老人集中安置点 这里的老人得到了一场及时的全身体检

本报讯（通讯员张鲜红）这次胸片拍了，B超、心电图也做了，各项指标都还不错，终于放心了。10月17日早上，在太平街道肖泉老人集中安置点，77岁的程大妈接受了全身体检，得知检查结果不错，非常开心。

肖泉集中安置点有近300位老人，在此居住已有两年时间。为了让老人们拥有健康的身体享受幸福生活，当天，太平街道社区卫生服务中心派出20余人的医疗团队，专门带上彩超机、心电图仪等医疗仪器，为这里的老人做了一场深度健康体检。

一次性为这么多老人做全身体检，医务人员早就做好了准备，清晨6点多就来到集中安置点支起桌子、装好设备，等待老人前来。得知医生这么早就过来为大伙体检，老人们也早早赶来排队。抽血、测量血压、拍胸片、做彩超和心电图 在医务人员的指引下，老人们拿着体检单，有序排队，一项项检查过去。

现场，86岁高龄的程大爷非常激动。程大爷中风已有十几年，每次去医院检查身体都非常不方便，这次医生送服务到家门口，他早就让女儿推着轮椅来

排队。看到程大爷坐着轮椅过来，医务人员赶紧跑过来帮忙，给他抽了血、测了血压后，还背他到检查室做了彩超和心电图。林大爷同样腿脚不好，医务人员便专程来到林大爷家，推着他去体检。当得知自己除了血压有点高、肾脏有点结石外，其他指标都非常不错，林大爷非常开心。此外，医务人员还带着便携式仪器挨个上门，为瘫痪在床、行动不便的老人做了全身体检。

当天，20余位医务人员从清晨6点30分开始，一直忙到上午10点，除个别老人外出未能赶回

以外，绝大多数老人都做了全身体检。体检过程中发现有问题，医务人员还统一组织他们到上一级医院免费进行深度检查。根据体检结果，太平街道社区卫生服务中心还为每一位老人建立了健康档案，定时进行跟踪随访，保证老人有健康体魄享受幸福生活。

街道相关负责人表示，下去几天，社区卫生服务中心的医务人员还将到小南门老人集中安置点、吞底胡老人集中安置点，为共计400余位老人体检，为他们送去重阳节健康大礼。

文明礼仪修身  
文明养德