

我市“爱心搬运工”周秀芳成“感动中国”候选人

她用宁波爱心资金在湘西建了5所学校，准备再建4所

本报讯(记者 杨静雅) 她非湘人,却一心行善,舍家离子,千里驰援湘西南;她年已古稀,二次奉献,支教扶贫,三年募款建九校……日前,2016感动中国之“感动湖南人物”评选揭晓,我市李惠利小学70岁的退休教师周秀芳入选“感动湖南人物”前三甲,并将代表湖南参评央视“感动中国”,组委会写给她的颁奖词也随即火遍湖南溆浦县。

2014年9月,67岁的周秀芳前往贵州省惠水县蛮纳村小支教。2015年3月,周秀芳又前往湖南溆浦县支教。记者去年5月前往溆浦采访周秀芳,了解到周秀芳的很多感人故事。

周秀芳初到溆浦时,住在一所废弃的房子里。白天,她或在借来的教室给孩子们上课,或顶着烈日去监督新学校施工;晚上,她常和村干部一起,或与村民商量,解决建校中遇到的问题。施工车辆进出的地方需要平整,周秀芳自己动手;给施工人员做饭,也是周秀芳自己来。

为了省下钱用于助学,周秀芳在溆浦县过着清贫的生活。一张木板床,一个电磁炉,一只行李箱,就是她在溆浦县九溪江中心小学宿舍的全部家当,常

常一碗米饭一个菜就是她的一餐。但周秀芳为孩子们花钱却很大方,走访贫困学生时,她常送上几百元钱;留守儿童过生日,她常买来生日蛋糕。周秀芳特别关心留守儿童,她募集资金给当地学校买来电脑,使留守儿童可以和在外打工的父母视频通话。

在周秀芳的感染下,宁波数千人助学溆浦。用这些钱,周秀芳已经在溆浦建起5所希望小学。

“一个好汉三个帮,我一个人干不了这么大的事,是宁波人太有爱心了,使我有物资可以搬运到贫困山区。”周秀芳谦虚地说,她搬运过去的物资,是3000多名宁波爱心人士“众筹”来的,有的人捐出一所学校,有的人捐出一件衣服,有的人捐出5元压岁钱,不管多少,都是一分心意。

周秀芳目前已经筹款近300万元,为山里的孩子建成5所希望小学,还送去价值上百万元的物资。昨天,记者联系上了周秀芳,她说,最近,她又联系到了大笔宁波爱心资金,准备在溆浦县再建4所希望小学,她希望通过本报,向助学溆浦的宁波爱心人士道声谢。



前不久,周秀芳牵线,由我市爱心人士捐建的风来石浦岑玉希望小学落成,周秀芳和部分师生合影。右一为周秀芳。

孩子整夜哭闹,二孩妈妈想要丢掉宝宝

全面二孩时代,产后抑郁症咨询量增多

□记者 孙美星 通讯员 郭军

二孩妈妈产后照顾孩子疲惫不堪,脾气暴躁,每天以泪洗面,甚至一度萌生“丢掉宝宝”的念头。记者昨日从宁波市康宁医院了解到,全面二孩政策实施以来,有关产后抑郁症的咨询量有所增加。医生建议,要想快乐做妈妈,还需要身边人一起帮助。

二孩妈妈产后抑郁 一度萌发“丢掉宝宝”的念头

“被孩子吵得不行,我竟然闪过丢掉他的念头。医生,我这是怎么了?”半个月前,宁波市康宁医院抑郁症门诊来了一名36岁的二孩妈妈。这位妈妈的大宝刚上幼儿园,二宝出生才半年,因为同时照顾两个孩子压力大,虽然有老人帮助,她还是觉得十分疲惫。

白天大宝烦,晚上二宝闹。有一次,这位妈妈半夜给二宝喂奶,但孩子哭闹不止,吵了几个小时候。看着睡在身边不停折腾的孩子,这位妈妈甚至萌发了丢掉孩子的念头,这把她自己也吓了一跳。

这位妈妈不知道的是,在家人眼里,她的情绪早已十分反常。原来自从产后,她就没有上班,家人发现平时很理性的她变得越来越爱发脾气,一点小事也会让她火冒三丈,暴跳如雷。没人和她争执的时候,她自己也会无缘无故地坐着掉眼泪,

问她什么原因,她也不说。

更苦恼的是,从产后两周开始,这位妈妈就开始失眠,而且一会儿头痛一会儿肚子痛,有时候还觉得胸闷。家人陪她去医院检查了很多次,都没有发现任何问题。带她去吃中药调理,也没有什么效果。直到不久前那一晚,她萌发了丢掉宝宝的念头,她才开始感到后怕。

“这位妈妈是典型的产后抑郁症,因为产后激素水平的变化,加之家庭支持系统不良,产后一直在封闭的环境里,抑郁的情绪不能得到疏解,抑郁除了引起情绪不良外甚至还转化为一些身体发病症状。”宁波市康宁医院抑郁症门诊主治医生徐永明说,自从全面两孩政策实施以来,该院产后抑郁症的咨询量有所增加,几乎每次门诊都能遇到一两名产后抑郁症患者。

两到六成产妇会出现产后抑郁 但持续两周以上才需寻求医生帮助

宁波市心理咨询治疗中心临床心理科副主任张子霁介绍,产后抑郁症是一种因产后内分泌的改变导致心理状态发生变化的病情,本来就有忧郁体质的妇女更易发生产后抑郁症。

据介绍,产后抑郁症的发病率跟抑郁症大体相似,在3%~6%。“要注意的是,出现了抑郁情绪并不意味着产妇就患上了抑郁症。”徐永明说,有20%~60%的产妇会在产后3至6天内会出现产后抑郁,具体表现为紧张、疑虑、内疚、恐惧等,少数严重的会表现为绝望、离家出走等。但其中70%的产

妇抑郁情绪都能缓解,只有当抑郁表现持续长达两周以上不能缓解时,才可能是抑郁症。

近年来,产后抑郁症发病有增多的趋势。张子霁介绍说,产后抑郁的高发人群为年龄较大或很年轻的产妇:高龄产妇由于本身身体状态就有所下降,再加上育儿以及工作、家庭的压力等,一旦疏解不畅,就容易引发抑郁;太年轻的产妇,由于自己还不够成熟,不能承受母亲角色转变带来的变化,不足以承担独立养育与教育子女的家庭责任,也容易对生活失去目标,进而产生抑郁。

医生给出心理处方预防产后抑郁 与外界沟通和家人的关爱都不能少

产后抑郁症的产生,激素水平变化只是一大诱因,除生理因素外,心理及环境因素也可导致产后抑郁症的发生。例如产妇自我调节能力差、夫妻关系不融洽、婆媳关系不融洽、重男轻女、家庭经济紧张等,都可能导致产妇抑郁症的发生。

徐永明说,缓解产后抑郁需要家人的帮助,夫妻间的沟通、家人的关爱、可口的饭菜、舒心的环境、良好的睡眠,这些都能有效缓解产后心理问题。此外,产妇产后适量的锻炼对情绪的调整有着非常重要的作用。同时,新妈妈还要

做好转换角色的心理准备,夫妻俩要一起学习育儿知识,掌握一些常见婴儿病痛防治知识等,都有助于疏解负面情绪,预防产后抑郁的发生。

张子霁表示,有些年轻妈妈一旦怀孕或生产,就完全待在家里,把全部精力都集中在宝宝身上,缺乏和外界的交流。久而久之,产妇会有一种自己“落后了”的负面情绪,而与外界多沟通则有助于产后负面情绪的疏解。此外,家人的关爱不能少。生产后,家人要及时洞察产妇“被冷落”的心理变化,并用实际行动关爱产妇。

御宴府大酒店

「皇宫」享受,中低端消费

中式婚宴场景御乾厅

婚宴、寿宴、生日宴、年会可容纳400余人
百年好合宴1888元/桌 珠联璧合宴3588元/桌
天长地久宴2588元/桌 龙凤呈祥宴3888元/桌
永结同心宴2888元/桌
凡预订婚宴桌数在10桌以上(含)者
喜宴餐免费赠送红酒、啤酒、饮料)

超五星豪华包间

(3楼-5楼每桌1500-3000元)

御景楼(2楼)

二连包、三连包、四连包、五连包、六连包每桌1000-2500元

主打:包象山渔船捕捞大小海鲜

金鸡报晓 大吉大利

年夜饭火热预定中

1888元/桌 | 2588元/桌 | 3588元/桌 | 3888元/桌 | 5888元/桌

地址:宁波市兴宁路93号(白鹤公园东) 订餐专线 87468999/87452999