

# 倾听水城心跳声

## 聊城织密四级“心”网，守护百姓内心安宁

在聊城，有一群人，他们倾听城市的心跳，也抚慰心灵的褶皱。

当清晨的第一缕阳光照进心理咨询室，心理医生已准备好迎接带着焦虑的访客；当夜幕降临，12356心理援助热线的铃声，为身处暗夜的人点亮一盏灯。在江北水城，一张看不见却充满温度的“心”网络，正日夜守护着每一位居民的内心安宁。

□ 金增秀

### 一张“网”兜住“掉下去”的心

“那一刻，我觉得整个世界都塌了。”回想起去年夏天的那次危机，高三学生王晴晴（化名）仍心有余悸。学业压力、家庭矛盾让她濒临崩溃。情急之下，她拨打了《聊城市卫生健康委致全市高考考生的一封信》上印着的24小时心理援助热线。

电话那头，传来聊城市心理健康服务中心咨询师温柔而坚定的声音。耐心的倾听、专业的疏导，将她从情绪的悬崖边拉了回来。随后，她所在的学校“心灵驿站”及时跟进，为她提供了持续的心理支持。

王晴晴的经历并非孤例。近年来，聊城市着力构建市、县、乡、村四级心理健康服务网络，让心理服务渗透进社区、学校和企业等社会末梢。依托聊城市第四人民医院成立聊城市心理健康服务中心，

打造全市心理健康服务的“专业中枢”；在社区规范设立“心灵驿站”，在学校建强心理辅导室，在企业推广员工心理援助计划（EAP）。一张上下贯通、覆盖城乡的服务网，让专业的心理支持真正变得触手可及。

这张网，不仅兜住了个体的危机，更凝聚起多部门的合力。聊城市卫生健康委主动牵头，联合教育、司法、工会等部门建立定期研判机制。从校园防欺凌到员工职场减压，从特殊人群心理慰藉到突发事件心理危机干预，一次次联合行动不断织密社会心理服务的“协同网”，让关怀更有力、响应更及时。

### 一座“桥”连接求知与求治的心

“我以前总觉得心理问题是‘想不开’，说出来丢人。”市民刘先生坦言。一次偶然，他在刷短视频时看到了聊城市心理健康服务中心的科普内容，通俗易懂的讲解让他第一次正视

了自己的焦虑情绪，并鼓起勇气走进了咨询室。

为架起公众认知与专业求治之间的桥梁，聊城卫生健康系统着力建强宣传阵地，培养了一批优秀的心理健康“翻译官”和“传声筒”。

《聊城日报》的“心灵甘露”专栏定期刊发专家文章，电视台的“对话大医生”节目为中考高考焦虑、季节性情绪波动“把脉开方”。聊城市心理健康服务中心充分发挥专业优势，搭建起微信公众号、视频号、抖音号等线上传播矩阵，让心理健康知识变得更加生动可感。一段缓解职场压力的减压操，在午休时间被职场员工转发学习；一场关于亲子沟通的直播讲座，吸引上万名家长在线互动。心理知识正通过“指尖”，无声浸润着水城百姓的心田。

### 一束“光”照亮需要温暖的心

2026年3月，聊城市继续实施2025年启动的“十百千万润

心行动”。该行动由市卫健委牵头，多部门联合发力，将服务目光精准投向最需要关怀的群体。儿童青少年、农村留守儿童、困境儿童、军人、消防员、老年人、社区矫正人员……一份份精准服务清单，为行动提供了坚实的制度保障。

针对日益凸显的青少年心理问题，聊城每年举办专题培训班，为全市心理健康教师和咨询师持续充电赋能。

在企业，员工心理援助计划正悄然改变着职场生态。某科技公司员工小王在参加团体减压辅导后感慨：“原来压力不是我一个人有，学会了科学应对，工作状态反而更好了。”

专业咨询师定期上门，为独居老人送去慰藉，为新妈妈疏导产后情绪，为特殊人群注入生活的信心……每一次倾听、每一次陪伴，都是一场温暖的奔赴。

守护心灵健康的旅程，是一场没有终点的长跑。在聊城，每一步前行，都让这片土地上的人离幸福更近一点，脸上的笑容更灿烂一些。

## “无臂勇士”追梦故事 点亮青春奋进路



3月23日，全国人大代表、残奥会游泳冠军贾红光来到冠县贾镇中学，开展以“传承奥运精神，点亮青春梦想”为主题的励志宣讲活动。全体师生及家长代表齐聚校园，共同聆听这位“无臂勇士”的奋斗故事。贾红光用自身经历为莘莘学子注入拼搏奋进的精神力量，推动家校社协同育人深深走实。

贾红光带来以“无臂追梦，以拼搏致青春”为主题的励志演讲。这位从莘县农家走出的无臂勇士，结合自身38年的人生经历，将从农家少年到残奥会冠军、全国人大代表的成长历程娓娓道来。他讲述了6岁因意外失去双臂后，从绝望自卑到直面挫折、苦练自理能力的蜕变，回忆了用脚写字、嘴含笔学习、寒冬里光着脚完成作业的求学时光；分享了21岁从零开始学习游泳，每日泡在水里四五小时、胳膊肘磨出血泡仍咬牙坚持，历经十余载刻苦训练，斩获70多枚国内外赛事奖牌，52枚金牌，打破全国纪录并在东京残奥会圆梦夺冠的泳道人生。

贾红光将象征拼搏精神的火炬传递给学生代表，火炬依次经过家长代表、教师代表，最后传递至冠县贾镇中学党支部书记、校长张泽浩手中。学生代表现场分享参会感受，许下以拼搏为笔、书写青春的成长承诺。（国晓宁）

师生共筑护眼梦

## 东昌府区新区小学开展近视防控科普活动

2026年3月是第12个全国儿童青少年近视防控宣传月，为落实“全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”的宣传主题，3月23日，东昌府区新区小学联合聊城爱尔眼科医院开展近视防控科普活动，为学生视力健康保驾护航。

活动在庄严的升旗仪式后正式启动，学校向全体师生发出近视防控倡议。聊城爱尔眼科医院大视光科齐玉帅主任受邀带来近视防控科普讲座，他以通俗的语言、生动的案例，为学生们讲解了近视的成因、危害及科学防控方法。活动现场，同学们身姿挺拔、专注聆听，齐主任分享的“20-20-20”护眼法则、“一尺一拳一寸”读写姿势等实用护眼方法给大家留下深刻印象。

活动最后，学校大队辅导员赵学博主任作总结发言，感谢齐玉帅主任的专业讲解，希望同学们将护眼知识融入日常，养成科学用眼习惯，主动守护视力健康。

此次医校携手的科普活动，让科学护眼理念深入童心，为新区小学筑牢近视防控防线。学校将持续关注学生视力健康，推动近视防控工作常态化开展，助力孩子们以明亮双眼迎接美好未来。

（张超 通讯员 张亚南）

## 名医“请进来”，患者“少奔波”

### 刘培来教授专家工作室落户聊城市东昌府区中医院

陶春燕 通讯员 段新歌 聊城报道

春回大地，万象更新。3月20日下午，山东大学齐鲁医院“刘培来教授膝关节炎性关节阶梯治疗专家工作室”揭牌仪式在聊城市东昌府区中医院举行。这一高端医疗平台的落地，标志着东昌府区在引进国家级优质医疗资源、提升骨科专科诊疗能力方面迈出了里程碑式的一步，也为鲁西地区广大膝关节疾病患者带来了“家门口看名医”的健康福音。

仪式由东昌府区中医院副院长魏秀娟主持，医院全体领导班子成员、两院区中层干部及医护骨干代表齐聚一堂，共同见证这一重要时刻。

东昌府区卫健局党组成员、副局长、区中医药管理局局长姜桂英首先发表致辞。她代表区卫健局对工作室的成立表示热烈祝贺，并向刘培来教授及齐鲁医院的支持表示衷心感谢。她指出，当前正值“十五五”开局之年，推动优质医疗资源下沉、解决群众看病就医难题是卫生健康工作的重中之重。刘培来教授工作室的落户，是落实分级诊疗、推动中医药传承创新发展的生动实践。希

望区中医院以此为契机，深耕专科、育才强科，将工作室打造成技术高地、人才高地和惠民平台，让东昌百姓足不出户就能享受到国家级专家的同质化诊疗服务。

随后，东昌府区中医院党委书记田光建上台致辞。他表示，随着人口老龄化加剧，膝关节炎已成为严重影响中老年人生活质量的高发疾病。刘培来教授作为国内保膝治疗领域的权威专家，其“阶梯治疗”理念与医院的“中西医并重”发展方向高度契合。他强调，医院将全力保障工作室的高效运行，在技术提档、人才提速、中西协同、服务提质四个方面狠下功夫，把现代骨科精准技术与中医特色优势深度融合，打造独具特色的骨关节病诊疗新模式，为医院高质量发展注入强劲动力。

在全体与会人员的热切期盼中，姜桂英副局长与刘培来教授共同移步台前，为“山东大学齐鲁医院刘培来教授膝关节炎性关节阶梯治疗专家工作室”揭牌。这一刻，不仅承载着院际合作的深厚情谊，更开启了东昌府区中医院在膝关节炎诊疗领域跨越



发展的新征程。

揭牌仪式后，活动进入学术交流环节。刘培来教授以其深厚的学术造诣和丰富的临床经验，为在场医护人员带来了一场题为《膝关节炎保膝理念》的精彩讲座。讲座既有前沿理论的高度，又有临床实践的深度，现场学习氛围浓厚，大家纷纷表示受益匪浅，对未来的临床工作具有极强的指导意义。

讲座结束后，活动延伸至门诊四楼专家门诊。刘培来教授为预约患者开展义诊服务中。他耐心细致地询问病情，为

前来就诊的群众提供了权威、专业的诊疗建议，赢得了现场患者的一致好评。

此次刘培来教授专家工作室的落户，是东昌府区中医院对接国家级顶尖资源，深化专科内涵建设的重要成果。未来，医院将依托这一高端平台，在刘培来教授的指导下，持续提升医疗质量和服务水平，将工作室打造成集临床诊疗、人才培养、学术交流、科研创新于一体的区域性骨科诊疗中心，为建设健康东昌、增进人民福祉贡献更大的中医力量。