



### 懂得接纳自己 才不会轻易被外界所左右

宁馨(化名)走进来,坐在我对面,她画着精致的妆容,长长的睫毛下一双大眼睛略显疲态。这里是天元区检察院“未成年人保护中心”心理咨询室,宁馨的身份是未成年涉罪少年,在前几个月里涉及“洗钱”。

17岁的宁馨告诉我,她6岁时父母离异,和弟弟一起被判给爸爸。爸爸在外地打工常年不着家,妈妈在老家另外组建了家庭,姐弟俩由爷爷奶奶拉扯长大。宁馨11岁时,爸爸因事被捕入狱,现在还在服刑。

读初一那年,因为不满班主任老师的管制,几个要好的女同学约好一起挑衅老师。结果,宁馨如约出了头,其他同学却没有站出来做后盾。她不肯低头认错,被学校劝退。面对退学在家的青春孩子,爷爷奶奶不知道该如何管教。心急如焚的妈妈在网上查到一家青少年行为矫正学校,强行将宁馨送过去“矫正”。

宁馨告诉我,她在矫正学校度过了暗无天日的半年。在那里,任何一点小事,都有可能成为被惩罚的理由。她曾经被教官罚“面壁思过”整整三天三夜。

说到这里,宁馨的眼泪掉下来,但她很快就把扬起了头,眼泪瞬间回收。

宁馨说,她开始非常恨妈妈,不问青红皂白将自己送到这里来“遭罪”。出来后质问妈妈,妈妈说“还不是为你好”。宁馨无言以对。

之后,宁馨在幼儿园当过老师,她说很喜欢孩子们,和孩子在一起感觉很纯粹。后来,她还学过美容。目前,宁馨在做游戏直播,收入不菲,但经常需要陪打赏的服务对象通宵聊天、打游戏,非常辛苦。

半年前,宁馨交了一个男朋友。男朋友为宁馨介绍了一份“工作”,她不知道这个工作就是“洗钱”,更没想到会有这么严重的后果。

我邀请宁馨成为三年后20岁的自己,回过头来看现在17岁的自己,她冲口而出的是:“幼稚!”“蠢!”

我听到宁馨内心深处对自己的否定与责备,慢慢引导她看到,如果一直认为自己不够好,不值得,当外界给一点“好”,就很容易被感动,从而做出盲目的选择。宁馨睁大了眼睛,说自己的恋爱就是这样,男朋友最初对她很好,她没多想就跟他在一起了。

我帮助宁馨厘清对自己的责备,引导她看到自己身上的独立、坚韧、自主、担当。我说,一个女孩,从15岁开始自己养活自己,还能负担家用,没有选择怪罪他人,也没有责怪命运的不公,是不是已经做得很好了?

宁馨若有所思,自责的神情慢慢有了一点松动。

我告诉她,我看到你身上有一股韧劲,和不得不的“坚强”。只有你确定自己足够好,越来越笃定,才不会轻易被外界所左右。

“我真有这么好吗?”宁馨的眼泪掉下来,这一次,她没有再憋回去…… (毕亚伟)

毕亚伟:国家二级心理咨询师,国际心理剧考试委员会认证导演,株洲市中医伤科医院创伤后病人心理干预课题负责人,株洲市红十字会心理援助志愿服务队队长,天元区关爱社区心理服务中心心理专家,天元区检察院未成年人保护中心咨询师,湖南省红十字会“四星”志愿者。



▲志愿者指导孩子们开展团队协作活动《步步高》。 不惑 摄

## 扬帆e+公益夏令营 用爱点亮农村留守儿童的未来

本报讯(株洲晚报融媒体实习记者/肖乐怡 通讯员/黄金)7月15日,扬帆e+公益夏令营在醴陵市赵家堰小学顺利进入第4天。45名留守儿童在26名志愿者的呵护和引领下,逐渐展现出活泼可爱的一面,能够敞开心扉,勇敢地表达爱、付出爱,令志愿者们欣喜不已。

扬帆e+公益夏令营是由株洲市鸿洲社会服务中心、株洲晚报志愿者联合会首次与新

浪扬帆公益基金合作开展的面向农村留守儿童的公益项目。株洲晚报志愿者联合会26名志愿者们为当地45名留守儿童开展为期一周的系列特色活动课程。

从招募阶段开始,课务组志愿者们一直在打磨夏令营的特色课程和互动活动,希望每个孩子都能在这里学到知识,体验快乐。开营后,后勤保障组志愿者们冒着酷暑,每天

为孩子们精心准备可口的饭菜和点心。

有了志愿者们无微不至的照顾,孩子们积极参与夏令营的每一项活动。“非牛顿流体”课堂上,老师问有没有人愿意做实验,孩子们争先恐后地举手上台。“废物利用服装秀”活动中,孩子们穿上由环保材料制作的“时装”,迎着志愿者们热切的目光,迈出大方的步伐,扬起自信的笑脸。

## 宋家桥街道举行“欢乐潇湘”美术书法摄影作品展



▲活动吸引了辖区居民和书画摄影爱好者参观。 记者 余思薇 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/余思薇 通讯员/田君臻)7月13日,荷塘区宋家桥街道举

行“欢乐潇湘”美术书法摄影作品展,辖区居民和广大书画摄影爱好者带来精心创作的作品,讴歌新中国,歌颂新时代,庆祝中国共产党成立100周年。

本次书画摄影展于今年6月启动,得到了辖区居民群众、各单位、青年学生和广大艺术爱好者的积极响应,共收到书法作品13幅、绘画作品13幅

和摄影作品31件。创作者们用新颖的创意、精巧的构思,以不同形式、不同角度,生动表达对党和祖国的美好祝愿。

《东方华夏》《长征》《北国风光》等书法作品笔力遒劲,或气势恢宏,或潇洒奔放、或雅致斯文,字里行间饱含深深的家国情怀;《山城古寨》《古城新韵》《松龄鹤寿》等山水画、花鸟画以细腻的笔墨描绘祖国的大好河山,寓意新时代生活的勃勃生机;《分袂亭夜色》《花开时节》《日出仙山》等摄影作品,用镜头捕捉株洲大地上一个个精彩跃动的瞬间,展现了祖国的繁荣昌盛和株洲的新颜新貌。

## 老人打疫苗行动不便,村干部上门接送

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/何涛 黄涛 记者/余思薇)在渌口区南洲镇洲坪卫生院,前来接种新冠疫苗的大部分都是老年人。今年68岁的蔡爱清老人家离卫生院有五六里路,家中就她一个人,去卫生院很不方便。得知情况后,近日,南洲镇荷塘村村干部专门开车上门接送,蔡爱清如愿以偿接种了新冠疫苗。

南洲镇洲坪卫生院负责10个村、1个居委会的常住人口和

流动人口的疫苗接种工作,因目前未接种疫苗的以老年人居多,卫生院专门设置了针对老年人的健康筛查区,为他们提供专业咨询服务。同时,还为排队等候的群众准备了凉茶等防暑降温物资,隔离室、留观室、接种室都配备了饮水机,让群众感到很贴心。

“我们卫生院虽然不大,但是院里18个人员全上岗,大家都全心全意做好老百姓接种服务工作。”南洲镇洲坪卫生院

长周大志说。

目前,渌口区新冠疫苗接种点共有13个,自今年5月以来,全区严格按照“应接尽接、突出重点、注意安全”的原则,全力做好疫苗接种工作,日接种量最高可达1万人次。截至7月12日,全区累计接种新冠疫苗187492剂次,其中接种第一剂次105891人,接种第二剂次79230人,接种第三剂次2371人。

## 省直中医院做专业领头羊

# 省直中医院皮肤与美容中心 新晋“换肤神器” 正规专业公立医院+国际美容龙头品牌=让变美更放心

俗话说“一白遮三丑”。纵使五官平平无奇,可如果你拥有一张白皙无瑕的脸,整体形象也会加分不少。同时,干净的皮肤也相当重要,肤质细腻无痘印无斑无疤是所有女性追求的护肤目标。可是,岁月不饶人,随着年龄的增长,紫外线伤害的积累,晒斑、黄褐斑、雀斑等令人烦恼的皮肤问题困扰了很多女性。

今年6月,湖南省直中医医院皮肤与美容中心引进了新一代的祛斑神器——祛斑之星赛诺秀C10调Q激光仪(以下简称“C10”)。比起市面形形色色的美容机构,正规专业公立医院搭配国际美容龙头品牌,这样的组合无疑更令人信赖。

### 1 关于斑点和激光祛斑你了解多少?

湖南省直中医医院皮肤科主任陈敏表示,斑点分为先天性斑,如雀斑、褐青色痣等,以及后天性斑,如黄褐斑、晒斑、老人斑等。另外,常见的还有一种人为的斑——纹身。

激光祛斑是利用激光的“选择性光热”作用原理进行的。激光仪器发射特定波长光,选择性作用于皮肤组织层,穿透表皮层,直达黑色素颗粒组织层,并靶向定位,将其击碎成粉末状,最后随着皮肤的新陈代谢排出体外。

而这次湖南省直中医医院引进的C10是由美国赛诺秀公司研发的

革命性医疗美容激光祛斑仪器。获得美国FDA的权威认证,采用先进的调Q开关技术和激光倍频转换技术,可在5至20纳秒内输出两个不同波长的巨脉冲,全面爆破、气化色素组织,并通过人体新陈代谢排出体外,从而达到祛斑的效果。

作为美容光电领域中的至新技术,C10被比作光电美容中的法拉利。和同类型的美容设备相比,C10拥有更安全稳定,治疗舒适度高的特点,尤其针对黄褐斑的治疗,有着显著疗效。



▲黄褐斑治疗前(上图)后(下图)对比



### 名医名片

陈敏,皮肤科主任,副主任医师,硕士研究生,全国第六批名老中医传承人,湖南省中西医结合皮肤及美容分会副会长,湖南省医疗美容协会皮肤与激光美容专业委员会委员,湖南省中医药与中西医结合学会外科专业委员会委员,擅长中西医结合治疗皮炎湿疹、急慢性荨麻疹、痤疮、带状疱疹、黄褐斑、各种脱发、天疱疮、类天疱疮、银屑病、白癜风、红斑狼疮等各种皮肤病,尤其在中医辨证论治方面心得颇深;擅长使用各种美容激光治疗雀斑、黄褐斑、纹身,先天色素痣、美白、嫩肤、祛疤,激光手术治疗各种体表肿瘤、血管瘤、狐臭、各种疣和痣尤其激光配合中药美容等;独创中药口服治疗狐臭疗效确切,并能使用电子皮肤镜检查无创诊断各种疑难皮肤病;2007年在武汉中西医结合医院皮肤科进修,2008年在湘雅二医院皮肤科进修,2019年在北京中医院皮肤科进修学习;在湖南中医药导报等期刊发表多篇学术论文。

### 2 10岁小女孩的满脸雀斑两次治疗后,斑没了,心病也消了

家住荷塘区的10岁小女孩小卢,脸上从3年前开始冒出了星星点点的小雀斑,随着时间的推移,小卢的斑点越来越多,越来越明显,家人明显感觉到孩子变得自卑,无论是走路、说话,她老爱低着头。

无疑,进入青春期的她因为雀斑产生了心理问题。意识到该情况后,母亲开始带着她求医。“雀斑问题也一直困扰着我,所以我不想孩子也受到影响。来湖南省直中医医院之前,我们还去过美容院,可是效果不太理想。”6月初,母女二人找到陈敏主任,经过检查,明确了小卢的雀斑是遗传导致的,“雀斑是一种常染色体显性遗传性色素沉着斑点,代代相传。如果父一方有雀斑,那么子女发生雀斑的机会约为

二分之一,一般5至10岁时就开始显现。”

问诊当天,妈妈就决定给小卢做祛斑治疗。仅仅30分钟,首次治疗告一段落。“麻麻的感觉,也没有出血,治疗中医生很温柔。”小卢的评价印证的是C10温和安全的特色。据悉,C10所依托的平顶波输出技术,在治疗时不会产生局部致热,能量更均匀,从而达到无创净肤祛斑的效果。28天后,小卢接受了第二疗程的治疗,祛斑效果明显。仅仅两次治疗,10岁的小卢轻松摘掉了“雀斑女孩”的绰号。妈妈感叹道:“我脸上的雀斑跟了我几十年,一直以为祛斑是件难事,来对了地方,难事就变简单了,下次我也要来找陈主任治疗!”



▲太田痣治疗前(上图)后(下图)对比

### 3 爱美人士多次掉“美容坑”没成想在医院轻松去掉晒斑

冒充“祖传秘方”私自配制三无产品,假冒外国进口货坑人,没有医疗美容许可证,美容院却擅自开展医疗美容项目……近年来,关于美容的投诉层出不穷,不少爱美人士频繁掉入“美容坑”。

株洲的刘女士已经有十多年的美容护肤经历。这几年,因为脸上的晒斑,她花费了数十万元却效果很不理想,各类美容产品“轮番轰炸”下,刘女士的脸不但红肿疼痛,而且斑也比原先更多了。

找到湖南省直中医医院皮肤与美容中心时,刘女士皮肤暗沉无光泽,戴着口罩也难掩星星点点的瑕疵。针对刘女士的情况,陈敏主任

为其规划了两期疗程,包含全脸基础护肤,PTP模式强化治疗,全脸冷敷等环节。

“陈主任说只需要两次治疗,最初我不太相信,但第一次做完的效果太惊人了!”6月上旬,刘女士完成了首次治疗,斑点结成痂并在5至6天后自然脱落。28天后,刘女士来做第二次治疗时,脸上就干净了不少,皮肤的光泽度也提升了。“治疗期间,我严格按陈主任的要求,前4天用凉开水洗脸,注重防晒,收获了很满意的成果!”刘女士欣喜地表示。

(图/文 宋芋璇 通讯员 张倩)



▲纹身治疗前(上图)后(下图)对比