“心灵驿站幸福狮山”系列活动之“压力与情绪管理”在狮山树本产业家园举行

三步走教你学会减压

近日，由狮山镇总工会主办、南海盈宇社会工作服务中心承办的“心灵驿站幸福狮山”系列活动之“压力与情绪管理”培训活动在狮山树本产业家园培训室举行。现场吸引了上百位一线公交驾驶员前来参与，共同学习调整心态、疏导心理压力等方法，缓解公交驾驶员的工作压力，使广大公交驾驶员更好地服务市民群众的出行。

活动大合照。

活动当天，主办方邀请了知名的心理咨询专家韦老师，从最实际的话题“大家觉得有压力好吗”引发参与者的思考，虽然支持和反对都有，但是大部分参与者表示，生活在如此忙碌、节奏快的社会，需要压力，但同时也需要与压力共舞，使压力变成大家生活的动力。

“一是我们要多运动，喜欢运动的人比一般人快乐；二是无论在生活上还是在工作中都需要清楚了解到自己情绪的地雷，这样才能控制好自己的情绪；最后一点是管理好你的情感帐户，建立良好、和谐的人际关系。”面对如何减压，韦老师给出了三点建议，同时还表示，每个人都有一个存取情绪的情感账户，如果你经常用感激、鼓励的语言，经常用聆听、尊重、关心等行为以及用真诚的态度，那么你就是在不断地为你的情感账户“存款”。如果你经常用拒绝沟通的语言，经常用自私、失去耐性等行为以及用忽视、冷漠的态度，那么你就是在不断地为你的情感账户“取款”，最后变成“负资产”。

参与者在玩游戏。

主办方介绍，“心灵驿站幸福狮山”系列活动，通过进驻狮山各大园区面对面咨询的方式，为产业工人及家人提供专业、系统的一对一心理咨询，以帮助其解决心理困惑，帮助工人应对工作或者生活的挑战，同时提升企业管理人员的心理辅导及应对危机事件的专业水平，最终实现个人价值的同时与企业环境达成共赢。此次活动，主要是想缓解公交驾驶员在工作中产生的心理压力，同时为春运出行助力，使广大公交驾驶员更好地服务市民群众出行。

撰文/邓丹凤　通讯员　潘秋霞

种植牙冠大派送，现在种春节用

“即刻负重种植技术”助您鸡年好口福

春节前夕，佛山拜博口腔又一次迎来种牙的小高峰。创造这次种牙小高峰的，是即刻负重种植技术，该技术以“能立即带上牙冠，即种即用”受到市民热捧，市民对拜博的技术表示肯定。“上午种牙，中午就吃到最爱的豉椒蒸排骨。”1月8日，刚过60岁的罗村居民王伯高兴地说。据悉，王伯能在这么短的时间内就能恢复好口福，归功于他选择了“即刻负重”的种植方式。

即拔即种 好牙半日得

据佛山拜博口腔医院院长谢建雅介绍，即刻负重种植是种植牙领域的一项高难度技术，通俗来理解就是当天种牙，当天恢复咀嚼功能。据悉，过去在种植手术后需要等三个月才放置牙冠，但即刻种植技术不需等，而是直接放上临时牙冠，满足顾客对于外观和咀嚼能力的需求。这样的好处有：降低了感染的风险，无论美观度还是功能性都完全超越真牙，更重要的是，极大缩短了顾客就诊时间。谢院长建议，有即拔即种需求的患者，在身体健康良好、牙床骨的高度和宽度等条件都符合做种植的市民可以考虑做即刻负重种植，这样赶在春节前就能有一口好牙。此外，即刻负重种植的优势明显，能显著缩短治疗时间，减少手术次数，减轻治疗痛苦。

实力保障 权威专家亲自上阵

即刻负重种植技术对手术医生及其团队要求较高。佛山拜博进驻佛山时间相对较短，却已获得大批市民的认可，原因在哪？据了解，这是因为佛山拜博在种植牙技术上有过人优势，这主要体现在专家实力及笑气舒适种牙技术。

佛山拜博种植手术由现任院长谢建雅亲自进行。谢建雅院长是原佛山市中医院口腔种植专家、南方医科大学种植专业硕士，同时是佛山口腔医学会种植委员、佛山市口腔医学会理事，拥有10多年的临床经验，在种植技术有较高造诣。此外，拜博集团全国有200多家连锁机构，全国有大批实力派专家加盟，包括北京拜博口腔医院院长、广东省颌面外科专业委员会委员熊靖宇，北京拜博口腔医院副院长、美国加州大学（UCLA）种植、美学双硕士时绍忠，广州拜博口腔医院院长、原广东省口腔医院种植专家周东风等。对于高难度及疑难种植病例，可以申请全国拜博专家会诊，这是拜博独有的优势。

电视台新闻主播、爱牙大行动推广大使杨韵亲自来院体验拜博服务。

笑气辅助 舒适种牙老人不再怕痛

据了解，高龄、怕痛、甚至是患有多种老年慢病的缺牙老人担心自己年纪大，身体素质不好，承受不了种植牙手术。对此种种担忧，谢建雅院长表示，为了让患者在更舒适的状态下种牙，佛山拜博口腔医院引进了先进的管道式笑气镇静镇痛技术，种牙患者边吸笑气边种牙，紧张的心情马上得到缓解，在舒适无痛、清醒的状态下完成种植牙。

据悉，笑气是国内外较为流行的镇痛技术，尤其适合怕痛的和体质差的老年人。

目前，拜博口腔推出笑气无痛种牙送种植牙冠的活动。市民如果想了解自己是否适合做即刻负重种植，或者想免费申请使用笑气种牙技术的市民，均可拨打爱牙热线：**0757-63521388**进行咨询了解。