

# 房县九道发现5万年前动物化石

为研究旧石器时代鄂西北地区生态环境和动物群落提供了重要线索

■记者 周仑

本报讯 记者昨日从房县博物馆获悉,十堰市第四次全国文物普查办公室近日公布,房县九道乡发现的动物化石距今约5万年,为旧石器时代遗址。这一发现为研究旧石器时代鄂西北地区生态环境和动物群落提供了重要线索。

去年下半年,因修建省道蓄山,房县九道乡卸甲坪村一组村民在S283省道旁发现裸露出来的山体与别处不一样,便主动联系当地相关部门。正值第四次全国文物普查之际,十堰市第四次全国文物普查办公室工作人员随即联合省内专家赶赴现场进行勘查。近日勘查结果公布,确定为旧石器时代遗址,距今约5万年。

“遗址面积约100平方米,经过初步挖掘与清理,出土了剑齿象臼齿残片,牛、鹿的右下第三臼齿等珍贵化石。”房县博物馆馆长刘斌介绍,在这批出土的化石中,剑齿象臼齿残片长约5厘米、宽约2厘米,双排12齿;牛、鹿的右下第三臼齿骨头长约7厘米、宽约3厘米。目前,这些化石已被妥善保存,并提交有关部门进行专业鉴定与研究。

记者了解到,九道乡化石遗址距九道乡卸甲坪村村民委员会1200米,遗址坐北朝南,位于S283省道旁,遗址平面为不规则的长条形,南北长约4米,东西宽约25米。



房县九道乡化石遗址出土了大批珍贵化石。(图片由受访者提供)



剑齿象臼齿残片化石。



现场发现的动物化石。

“九道乡化石遗址为研究十堰地区旧石器时代生物活动提供了新的物质材料,是历史的见证。”十堰市第四次全国文物普查办公室

工作人员说,下一步将完善九道乡化石遗址的文化序列,了解不同时间段是什么样的人和动物在这个地方生存。

## 柏林镇陈坡村 践行村规民约 破除陈规陋习

■记者 赵清

本报讯 近日,张湾区柏林镇陈坡村开展“践行村规民约,倡导移风易俗,破除陈规陋习”主题宣讲活动,倡导村民遵守村规民约,破除陈规陋习,争做文明新风的积极倡导者和自觉实践者。

活动中,宣讲员以接地气的小故事为切入点,向村民讲解陈坡村村规民约的主要内容,引导村民自觉践行村规民约,破除陈规陋习。村民代表畅谈村规民约执行中的感想,并对村规民约提出意见和建议。

陈坡村党支部书记赵明鑫介绍,制定陈坡村村规民约,更多的是把生态文明、环境保护理念融进去,把邻里和睦、推进移风易俗等内容加进去,村民对这些事情都非常关注。村规民约实施后,大大改变了村庄的环境。



□市人民医院“以高品质服务改善就医体验”系列报道之四

## “心理+睡眠”双门诊构筑全周期健康防线

### 心理门诊:从“隐秘角落”到“阳光诊疗”

失眠、成绩下滑、与父母频繁争吵……这些症状背后,是青少年普遍面临的“成长之痛”。为此,市人民医院睡眠医学科副主任蔡莉莉联合心理咨询师、心理治疗师刘俊,共同制订诊疗方案。

市卫健委《改善群众就医体验新十项措施》出台后,记者深入市人民医院采访时发现,该院“心理门诊”和“睡眠门诊”别具特色。

■记者 赵清  
通讯员 阮靖雯

自2019年男科开设生殖健康心理评估门诊以来,市人民医院逐步将心理诊疗服务延伸至全院,形成“生理—心理”综合诊疗体系。刘俊及其团队通过多学科协作、社区联动等创新模式,年均服务超2000人次,成为区域心理健康领域的标杆。

对于男科疾病患者来说,不仅承受身体不适,心理压力也大,长期以往会出现心理障碍。为此,该科成立生殖健康心理评估门诊,提供男性健康和青少

年心理健康、心理咨询与心理干预。此后,生殖健康心理评估门诊业务扩展至骨科、肿瘤、泌尿等多个专科,针对慢性病患者治疗依从性下降问题,运用认知行为疗法、叙事医学、积极心理学等干预手段,有效率达85%。在市人民医院副院长胡图强推动下成立的心理护理管理小组,实现全院心理问题早发现、早干预。

刘俊及其团队创新“三维延伸”服务,并建立“医院—家庭—社区”随访机制。在学校,面向青少年开展学业压力

疏导和自我保护教育;在社区,举办心理疾病预防讲座;在企事业单位,定制职场减压课程。团队现有心理治疗师2名、心理咨询师5名、精神卫生专科护士1名,每年至少开展10场以上心理健康宣讲。该院计划进一步推广“心理体检”标准化流程,并与学校、企业共建心理健康档案。

刘俊表示:“心理健康是全民健康的重要维度,我们将持续探索更高效的服务模式。”

### 睡眠门诊:解码全年龄段的“黑夜危机”

据悉,市人民医院睡眠医学科是湖北省睡眠研究会十堰睡眠专业委员会主委单位,是省卫健委备案批准的十堰市首家睡眠医学专科,自2014年8月设立“睡眠门诊”以来,平均每年诊疗7200余人次。

睡眠障碍已成为全年龄段的“隐形杀手”。从青少年学业压力到职场人群的焦虑失眠,再到老年人的慢性病困扰,市人民医院专业睡眠门诊通过个性化诊疗方案,为不同群体提供精准解决方案。

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,学生群体夜间平均睡眠时间不足8小时,部分高中生甚至出现入睡困难等症状。中年职场人群的睡眠障碍常与工作压力、情绪焦虑深度绑定。

“学习压力大,与同学相处等问题

引起心理压力和焦虑,出现失眠、厌学等情况。”蔡莉莉说,“容易失眠的学生要及时调整自己的精神和心理状态,如果没有效果,症状持续两周以上就需要就医。”职场人群需警惕“报复性熬夜”对生物钟的破坏,建议通过运动减压、心理咨询等途径缓解压力。

老年人失眠问题常与慢性疾病、孤独感交织,要适度参与社交活动、培养兴趣爱好等,避免过度依赖药物。“老年人就像孩子一样,对待他们要耐心、细心,不仅要关注他们的身体,还要关注他们的心理。”蔡莉莉说,一般通过与老人及其家人积极沟通,及时解开心中结,加之睡眠医学科专业的治疗,老人们的焦虑症状能得到有效缓解。

目前,睡眠医学科拥有多导脑电睡眠监测系统(PSG,64导),失眠的认知行为治疗(CBT-I),睡眠/觉醒神经功能调控治疗(失眠治疗仪、重复经颅磁刺激、脑电反馈、经颅超声治疗、体感音乐放松系统)等手段,不仅让青少年从“熬夜赶作业”到“科学助眠”,也能破解职场人群高压下的“失眠困局”,还能帮助老年群体从“辗转难眠”到“安睡整夜”,真正为不同年龄段人群解决睡眠问题。

据悉,市人民医院已开通网上心理、睡眠问题问诊服务程序,并开展相关直播50余场次,后期将举行多场义诊活动,为市民提供免费心理咨询、睡眠问题筛查等多项服务,将心理、睡眠健康服务深度融入全民健康体系。