

最新调研报告呼吁重视儿童青少年心理健康

中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心与青少年抑郁支持平台“渡过”近日联合发布《儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告(2024)》。报告建议,从源头入手,多方联动,加大儿童青少年抑郁防控力度,提高心理疾病认知水平,整合治疗资源,构建区域儿童青少年精神心理问题筛查和诊治网;加大教育和宣传力度,降低疾病污名化,为抑郁儿

童青少年功能康复提供多方位有力支持。抑郁症是一种复杂且异质性高的精神障碍。据介绍,本次调研采用问卷调查方式,调查对象为孩子患有抑郁症等精神障碍的家长,共回收有效问卷1622份。报告显示,在本次调研中,被诊断为情绪障碍的子样本,首次确诊平均年龄为13.41岁。他们中三成以上至少共病一种其他心理疾病,睡眠障碍、强迫

症是最常见的共病;一半孩子患病时长在1年至4年之间,约三分之一的孩子患病时长为3个月至1年。

报告称,家长们普遍认为,学习压力和家庭环境是导致孩子生病的两大原因。此外,孩子的个性特点被认为是影响孩子生病的重要因素。这些因素复杂交织,共同影响儿童青少年心理健康。报告呼吁社会各界形成有机联

动机制,从家庭、学校、社会等多方面入手,营造一个支持性环境,全面提升青少年心理健康水平。

中国科学院心理研究所教授、国民心理健康评估发展中心负责人陈祉妍表示,希望报告的发布有助于进一步唤起整个社会的重视,从而营造更有利于儿童青少年心理健康发展的环境。(操秀英)

珍爱生命 预防溺水

6月11日,枞阳县官埠桥镇志愿者在河边向学生传授救生圈的使用知识。炎炎夏日到来,为进一步加强防溺水安全教育,枞阳县各地组织开展“珍爱生命 预防溺水”安全教育活动,引导、告诫学生远离野外水坑、河渠等不适合游泳的危险水域,提高学生安全防范意识和应急避险能力。

王章志 章海平摄



耳鸣有套自疗法

莫名其妙耳边就会出现嗡嗡的声音,挥之不去,让人束手无策。很多深受其扰的人甚至会想,为什么不能像闭上眼睛那样闭上耳朵?其实,临床上把这种现象叫做特发性耳鸣,也就是找不到明确病因的主观性耳鸣,听力学检查往往是感音神经性听力下降,或者听力正常。

精神紧张、焦虑,工作、学习的压力大,疲劳等均可能诱发特发性耳鸣。特发性耳鸣一般表现为无外界刺激的情况下出现耳中的嗡嗡声,可以是风吹样的低频声,也可以是尖锐

的高频声,如知了的叫声,也可以是白噪声样。部分患者伴随听力下降。严重的耳鸣患者,往往伴有情绪紧张、焦虑、抑郁、失眠等。对于没有器质性病变的慢性特发性耳鸣,可以不做特别的干涉,以下四个方法可缓解症状:

1. 避免强声刺激。强噪声或长期的声损伤是耳鸣的重要因素,应予以避免;尽量减少长时间使用入耳式耳机。
2. 将感知多放在呼吸上。出现耳鸣时先安静地坐下来,将注意力转移到自己的呼吸上,闭目深呼吸,慢慢吸气,然后慢慢呼

气。日常生活中避免情绪的剧烈波动。

3. 按摩头颈部。按摩可以促进头颈部肌肉的放松和血液循环的增加,减轻颈椎压力,从而改善耳鸣症状。若耳鸣没有缓解且持续存在或加重,要及时就医。

4. 别经常挖耳朵。不管用什么工具挖耳,都是侵入性的操作,都具有一定危险性。如能够掌握分寸,可以用挖耳勺偶尔清理,但不要过度深入以免损伤耳膜。如果盯盯异常增多,建议及时去医院就诊,让医生来清理,并排除一些疾病。(周雷)

消暑食物 红黑榜



天气日益炎热,很多人会喝冰饮给身体降温,或吃重口味食物刺激味蕾,其实这无异于饮鸩止渴,久而久之会加重不适。要想清爽、健康地过夏天,需牢记“消暑食物红黑榜”。

红榜

西瓜 西瓜甘甜多汁,有清热解暑、生津止渴、利尿除烦之效,被誉为水果中的“白虎汤”。西瓜含水量高达92%,无论是直接吃还是榨汁,

都能为身体补水,但吃多了易伤脾胃,尤其是冷藏后的西瓜,消化功能差的人应少吃。

苦瓜 苦瓜性凉,能抑制过度兴奋的体温调节中枢,起到消暑祛火的作用。苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能刺激味蕾,促进唾液、胃液及胆汁的分泌,可增进食欲、助消化。

口蘑 夏季倦怠往往与体内缺钾有关。人体出汗量大时,钾流失量增多,再加上食欲下降,从食物中摄取的钾也有所减少。预防缺钾最有效的方法就是多吃含钾食物,口蘑的钾含量高达3106毫克/100克,在天然食物中名列前茅,吃65克就能满足每日钾需求(2000毫克)。

热茶 热茶能促进汗液分泌和毛孔打开,有助散去体表的热量,达到降温目的。茶水中的咖啡碱等成分能调节体温,有降暑效果,而茶多酚、氨基酸、水溶性果胶等可以促进唾液分泌,有生津止渴的作用。此外,茶特有的香味还是难得的“清凉剂”,会让人神清气爽。

牛奶 牛奶是“储水”最久的饮料,因为其

中富含钙、磷、钾等多种矿物质和蛋白质,渗透

压较高,能让水分在体内停留更长时间,还不会促进排尿,很适合在夏天用来“深层解渴”。

绿豆 绿豆有清热解毒、利水消肿、消暑止渴的功效。氧化程度低的绿豆汤,多酚和维生素被破坏得少,效果更佳,因此不宜将绿豆煮得过烂。

生姜 生姜具有独特的辛辣味,可以刺激味蕾、健脾开胃,其中的姜辣素还能加快血液循环,有一定的驱寒、消暑、提神作用。因此,夏季吃姜既可增食欲、促消化,又可解表散寒、升发阳气,防治“空调病”。

黑榜

冰淇淋 冰淇淋是典型的高脂肪、高热量食品,多数含有大量饱和脂肪酸,对健康不利。冰淇淋看似解暑,但只能为口腔带来暂时的凉爽,起不到彻底降低体温的效果,冰冷感反而会

对肠胃、头面部造成强烈刺激,影响消化功能,诱发头痛等问题。

冰镇饮料 饮料含糖量基本都大于5%,不仅是催肥利器,还容易导致尿酸堆积,形成痛风。此外,冰冷还会刺激口腔部位的受体,增加传导给大脑的“已喝水”信号,让大脑误以为喝足了水,导致机体水分摄入不足,嘌呤排出受阻,增加痛风发生几率。

啤酒 一瓶600毫升的啤酒,含20克左右酒精,热量约为190千卡,相当于3两多的米饭。无论为了控制体重,还是减少酒精危害,都应该少喝啤酒,更不应将其作为解暑饮品。有些人喜欢在夏天用炸鸡等油炸食品下酒,更容易助热生火,引起腹胀等症状,还是少吃为妙。

烧烤 夜间到大排档撸串,是很多人夏季的“固定消暑节目”。然而,高温烹饪会造成B族维生素、维生素E等营养素损失,辛辣、油腻则会增加消化系统负担,并不能消暑。此外,烧烤中还含有丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等致癌物,无论哪个季节都应少吃。

腌制食品 很多人夏天没胃口,就想吃点咸菜、腌肉等滋味足的食物。但食材在腌制过程中,维生素等营养物质损失较多,盐含量增加,容易导致身体细胞缺水,让人觉得口渴难耐。(梁伟芬)

在家种点菜

增强免疫力

俗话说“不干不净,吃了没病”,从适当接触环境微生物的角度看,这句话不乏道理。从科学研究角度,《国际环境》杂志刊登芬兰的最新研究也给出了证据:接触自然微生物有助改善人体微生物群,即便只是在家种菜养花(家庭园艺),也能增强免疫力。

芬兰赫尔辛基大学、芬兰自然资源研究所和坦佩雷大学研究人员针对28名半年内未使用过抗生素或抗炎药的志愿者,展开了为期一个月的双盲对照试验。他们先通过参试者填写的问卷,评估了其日常生活和试验期间的的生活条件、生活方式等情况,其中包括药物和食物补充剂摄入、饮食、户外活动、日常爱好、与土壤接触情况等,同时记录了参试者对试验的依从性和洗手习惯等。

试验过程中,干预组和对照组参试者分别使用微生物多样性较高的土壤(生长培养基),或是看上去相似但微生物不良的土壤,在室内用普通花盆种植豌豆、芥末等可食用植物。在对比了试验前后参试者皮肤微生物群及7种免疫标志物的变化情况,他们发现,室内种菜一个月,干预组参试者皮肤上5类细菌的多样性明显增加,对照组却没有出现此类变化。与对照组相比,干预组参试者免疫调节细胞因子白细胞介素10(IL-10)的血浆水平也明显升高,抗病能力有所增强。

研究人员表示,城市居民可以通过冬季室内种菜、夏季户外种菜的方式,增加全年可接触的环境微生物群,进而在一定程度上起到预防哮喘和过敏等免疫疾病的作用。

(陈林烽)

【健康新知】