

# 《青少年心理健康地图》发布

## 年龄、地域、性别差异显著

近日,中国疾控中心发布了《青少年心理健康地图》,其中显示,我国大多数青少年(85%)表现出中等或较高的心理健康水平,但不同成长环境下,青少年呈现出心理健康状况的差异,需要更多关注与呵护。

这项大规模调研由北京大学公共卫生学院儿童青少年卫生研究主导。研究人员针对2019年全国学生体质健康调查中收录的内地30个省级行政区(不包括西藏)、近10万名13~18岁青少年的心理健康问卷调查数据展开分析,发现约2.1万名青少年(21%)认为自己幸福感较高,约6.4万名青少年(64.6%)认为自己幸福感一般,约1.4万名青少年(14.4%)认为自己幸福感较低。青少年心理健康水平较高的省份为吉林(39.6%)、黑龙江(33.1%)、上海(32.9%),心理健康水平较低的省份为江西(19.3%)、海南(19.1%)和安徽(18.9%)。

研究还发现,年龄、性别、城市或农村背

景、家中子女多少和父母受教育水平是影响青少年心理健康的关键因素。年龄较小的青少年比年龄较大的青少年心理健康状况更好;男生比女生的心理状况更好;城市青少年比农村青少年的心理健康水平更高;独生子女表现出更好的心理健康。此外,父母双方受教育程度越高,青少年的心理健康状况也越好。

中国青少年心理成长基地主任陶然介绍,这个研究整体反应了我国青少年心理健康的现状。在现实生活中,的确年龄越大的青少年,出现心理问题的情况越多,主要因为父母对孩子的要求过高,特别是学业压力,超过了他们的能力范围,这在竞争激烈的地区体现更为明显;这个年龄段女生比男生发育要早,生理、心智更加成熟,对各种事物更加敏感,女生也更容易受到身体形象不佳的影响,因此比男生更容易出现一些心理问题。这个研究的一个有趣发现是,我国独生子女的幸福

感较高,有兄弟姐妹的反面幸福感较低,可能与家庭子女数量增加导致父母关爱和物质获得被稀释有关。特别是老大为女孩的家庭,常认为父母重男轻女,父母生了弟弟后,自己的家庭地位下降,从而导致一定的心理波动。农村青少年心理健康水平相对较低,主要由于留守儿童比例较高,这个原因在中西部体现更明显。受教育水平越高的父母,可能对孩子的心理健康会更加关注,也更愿意学习心理学知识并加以运用。

中国青少年研究中心研究员、中国家庭教育学会副会长孙云晓说,中国青少年研究中心连续20多年调查的结果都显示,在中小学生心目中,人生最幸福的事情是有温暖的家,其次是有知心朋友。北京师范大学2018年对18万中小学生的调查也得出同样结论,并发现初中二年级的学生比小学四年级学生认同度高10%以上。两项调查结果说明,以上两点对青

少年的快乐幸福非常重要。

两位专家指出,青少年心理健康关系到他们的健康成长和一生幸福,家长们应尽量做到以下几点,给孩子创造健康的成长环境:1. 父母要给孩子提供情感支持,不要一味加压。父母要营造一个温暖的家,创造更多家人共处的美好时光,这是他们的幸福之源。父母需要更多倾听、理解和尊重孩子,成为他们的精神支柱。2. 从小帮助孩子培养伙伴关系。在13~18岁的成长阶段,青少年有玩伴至关重要。父母要多鼓励、多创造机会让孩子与同龄人玩,一起游戏、聚会、野餐,鼓励孩子参加需要团队合作的运动项目也是不错的选择,比如篮球、排球、足球等。3. 培养孩子兴趣爱好,鼓励多阅读。在趣味、故事和潜移默化中开阔孩子的视野,帮助他们形成多角度认知的思维习惯,避免“一根筋”,这对心理健康十分重要。

(李珍玉)

## 健身气功竞赛忙

7月20日,在合肥市第十三届运动会健身气功比赛现场,选手展示传统体育魅力。本届比赛来自合肥市12个县(市)区、开发区的120名选手参赛,比赛项目涵盖易筋经、五禽戏、八段锦等功法。 袁兵 摄



## 合肥市庐阳区杏花村街道灵璧路社区—— 开展“同心悦读 共沐书香” 统战读书活动



本报讯 为广泛开展全民阅读,进一步深化大统战工作格局,凝聚辖区统战成员的爱国热情,近日,合肥市庐阳区杏花村街道灵璧路社区统战、妇联、企退、民宗侨等部门组织新乡贤、各族群众代表、党外知识分子在新时代文明实践站开展“同心悦读 共沐书香”统战读书活动。

在读书分享会上,大家通过推荐一本好书、分享读书感悟,交流了自己的所思、所想、所悟,在沟通互动中碰撞思想火花,共同享受阅读的魅力和乐趣。回族居民黄阿姨表示,此次读书分享会拉近了彼此之间的距离,以后会多参加社区组织的志愿服务活动,为社会贡献一份自己的力量。

此次活动,不仅拓展了辖区统战成员的文化视野,进一步凝聚了统战力量。下一步,社区将持续做好统战工作,为统战成员提供更多的学习和交流机会,推动基层治理效能的提升和社区的全面发展。

(史寿勤)

## 夏天养生饮品多

夏日炎炎,适当进食一些养生饮品,对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成,酸甘化阴。乌梅是酸性的,有止泻收敛之功效;山楂能养心阴、开胃化食,可以起到生津止渴的作用;甘草味甘,可以养脾胃、护津液;桂花具有芳香化湿的作用,能够开胃解

暑;陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药物。

阴虚体质人群,可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根,是一种清热凉血、利尿通淋的药物,口味比较甘甜,可以养阴清热、利水消肿。竹蔗能够缓解急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群,可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴,同时能够利水消肿化

湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒薏米健脾的作用更强,把薏米炒到微黄再去煮水喝,健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群,可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解暑,是常用来消暑的药食同源的药物。百合能够清热化痰、安神定志。

(李惟)

# 盖浇饭,是“中式能量碗”还是“热量炸弹”?

近年来,为了迎合现代消费者的口味和趣味,很多传统美食选择“改名换姓”。最近,上海一家餐厅将盖浇饭改称为“中式能量碗”,并推出了农家一碗香能量碗、青椒鸡丁能量碗、番茄鸡蛋能量碗等多种口味,在网上引发热议。有些网友表示,这种命名方式让人眼前一亮,期待能马上吃到;也有网友表达了反对意见,感觉还是盖浇饭听起来更有食欲。

中国注册营养师马跃青说,“中式能量碗”听起来更具现代感和时尚感,店家的本意应该是让消费者认为,吃这样的饭菜能充满活力。但从营养角度来说,这个名字恰恰暴露了盖浇饭一个特别大的健康缺陷——热量高。

《英国医学杂志》上发表的一篇文章,比较了巴西、中国、芬兰、加纳、印度和美国6个国家223种食物的热量,结果发现,盖浇饭的热量都超过了1000千卡/份。其中,鱼香肉丝盖浇饭、宫保鸡丁盖浇饭、鱼香茄子盖浇饭和土豆丝盖浇饭的热量分别高达每份1649.6千卡、1589.5千卡、1553千卡和1148千卡。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,轻体力活动成年女性和男性每日能量需要量分别为1700千卡和2150千卡。也就是说,对于轻体力活动女性来说,吃完一份鱼香肉丝盖浇饭,热量值就接近一天的需要量了。长期吃高热量的盖浇饭,势必会导致能量过剩,带来发胖风险。

马跃青分析说,盖浇饭通常由菜肴和米饭两部分组成,其中的菜肴往往香味浓郁、非常下饭,是典型的“热量炸弹”。以鱼香肉丝、鱼香茄子等鱼香系菜肴为例,为了达到咸、甜、酸、辣、鲜、香等口味,烹饪过程中往往会加入大量油和糖。甜味能降低咸味,要加入更多的盐才能突出咸味,所以鱼香系菜肴是典型的“四高菜”——高油、高糖、高盐、高热量。还有些菜肴的原料本就脂肪含量高,比如排骨、五花肉等;有些原料则特别容易吸油,比如茄子、土豆、鸡蛋等,加大量油及各种调料炒完后,连菜带汁一起浇到米饭上,让人胃口大开的同时,也会带来多种健康

问题,尤其不适合肥胖、高血压、高血脂等慢病人群食用。此外,盖浇饭往往蔬菜种类单一,量也不足;主食以白米饭为主,缺乏粗粮、豆类和薯类,且量很大,这样的搭配很难补足膳食纤维、维生素C以及多种植物化学物质,对健康不利。

在外就餐吃盖浇饭,最好不要把菜肴的汤汁拌入米饭全部吃掉,建议搭配一份清爽的蔬菜,只吃一半米饭,如果菜肴很油腻,最好涮一下再吃。在家做盖浇饭时,除了炒菜时少油少盐,注意荤素搭配外,建议在米饭里加点小米或紫米等粗粮,也可单独蒸一块红薯替代部分主食。

(王淑颖)