

抑郁症作为全球致残率最高的精神心理疾病之一,其临床表现远超公众普遍认知的“情绪低落”。本文将从医学视角系统解析抑郁症的非典型表现,特别是那些常被忽视的躯体症状,科学区分其与焦虑障碍的异同,并提出识别策略,帮助公众更准确地识别抑郁症,而非单纯视为综合科疾病。

一、抑郁症的非典型表现:聚焦不被看见的躯体症状

传统认知中,抑郁症的核心症状为“三低”——情绪低落、兴趣减退、精力下降。然而,临床实践中发现大量患者以躯体症状为首表现,这些症状往往被忽视,导致患者先到综合医院救治,最终才转到精神科确诊。抑郁症的非典型躯体症状包括但不限于:

- 慢性疼痛:约50%的抑郁症患者以慢性疼痛为主诉就诊,如头痛、背痛、胃痛等。
- 胃肠道功能紊乱:食欲差、吃不下饭、恶心、呕吐等胃肠道症状也是抑郁症的常见表现。
- 心血管症状:心悸、胸闷、气短等心血管症状,常被误诊为心脏病。

不容忽视的“情绪杀手”:抑郁症的非典型表现与识别

合肥市第四人民医院中西医结合科 段小鑫

- 其他躯体不适:耳鸣、身上疼痛、没有力气、睡眠障碍等。

二、焦虑与抑郁的鉴别诊断:基于症状维度的科学分析

尽管焦虑和抑郁常共病出现(约50%患者同时满足两种障碍诊断),但二者在病理机制、症状表现和治疗策略上存在本质差异。根据人格障碍(DSM-5)诊断标准,二者的核心区别体现在:

维度	抑郁症	焦虑症
核心情绪	持续低落、无价值感	过度担忧、不安
生理表现	早醒、食欲减退;也可有胃痛、背痛等躯体症状	肌肉紧张、心悸、出汗
认知模式	消极归因、绝望感	灾难化思维、过度警觉
行为特征	回避社交、动作迟缓	坐立不安、强迫行为
病程特点	晨重夜轻(典型抑郁)	持续性或阵发性焦虑

三、临床识别策略:如何识别躯体症状背后的抑郁症

有效识别抑郁症的非典型表现需要多维度评估体系。英国NICE指南推荐采用“三级筛查”模式:

- 初级筛查:使用患者健康问卷-9(PHQ-9)

9)进行快速筛查,重点关注躯体症状和自杀意念的阳性结果。该量表信效度经全球多中心研究验证,Cronbach’s α 系数达0.89。

- 二级评估:结合临床晤谈和结构化工具,如蒙哥马利抑郁量表(MADRS)评估症状严重程度,布朗评估量表(BAI)鉴别焦虑共病。

- 三级确认:对于疑难病例,需进行神经影像学检查(如fMRI检测默认模式网络)、血液炎症标志物检测(IL-6、TNF- α)、甲状腺功能筛查等生物标记物检测。

四、社会认知误区澄清

当前社会存在三大认知误区亟需纠正:

- a)“抑郁=矫情”:抑郁症具有明确的神经生物学基础,5-羟色胺、去甲肾上腺素等神经递质失衡是重要病理机制。
- b)“抗抑郁药=成瘾药物”:规范使用抗抑郁药物不会导致成瘾,但需严格遵循剂量调整规范。
- c)“抑郁可以自愈”:未经系统治疗的抑郁症

具有高复发率(5年复发率达80%),需专业干预。

五、给予希望和资源:这是可治的

抑郁症的非典型表现虽然给临床识别带来了挑战,但通过科学的症状评估、生物标记物检测和多学科协作,我们可以实现早期精准识别和治疗。请记住,抑郁症是可治的,如果你或你身边的人出现上述症状,请不要犹豫,及时寻求专业帮助。

寻求帮助的途径:

- 安徽省心理健康教育热线:96312
- 合肥市校外未成年人心理辅导中心热线:63688869

- 合肥市第四人民医院 心理热线电话为0551—63666903

- 安徽(合肥)12355青少年服务台
- 全国心理援助热线及医院心理热线(可查询当地医院官网获取)

正如WHO总干事谭德塞所言:“消除对精神疾病的污名化,是构建健康社会的关键一步。”让我们携手共进,为抑郁症患者提供更多的理解和支持。

毛泽东于1937年撰写的《实践论》,是一部系统阐述马克思主义认识论的经典著作,深刻阐明了认识与实践、知与行的辩证统一关系。当前,我国正处于实现中华民族伟大复兴战略全局当中,新时代青年应当担当时代重任,为民族复兴贡献自己的力量。解读《实践论》中的知行观,深挖其中蕴含的对于当代青年提高解决问题的能力、培养勇于担当的品格、强化学以致用理念的路径启示,有助于青年树立正确的知行观。

一、《实践论》中知行观的内容

《实践论》集中讨论了唯物主义认识论,其中核心议题之一便是知行合一观。第一,实践是认识的来源、发展的动力和检验真理的唯一标准。人们的认识随着社会实践由低级向高级发展而不断深化,由片面走向全面,由现象触及本质。认识的最终目的不在于解释世界,而在于运用规律性认识指导实践,能动地改造世界。第二,认识运动是一个辩证发展的过程。毛泽东继承并发展了列宁的认识论基本思想,指出人们在实践中首先获得对事物表面现象的感性认识,继而经过思考加工,飞跃到把握事物本质和内部联系的理性认识。感性认识与理性认识性质不同,却相互依存、辩证统一;割裂二者联系,便会陷入教条主义或经验主义。理性认识还必须回到实践中去接受检验并指导实践,实现认识过程的第二次飞跃。至此,对于在某一发展阶段内的某一

《实践论》中的知行观及其对当代青年的路径启示

江西财经大学马克思主义学院 尹丹艳

客观过程,认识运动算是完成了;对于整个过程而言,人们的认识运动是没有完成的,是还会继续发展的。第三,辩证唯物论的知行统一观。知与行相互渗透、相互转化。认识源于实践,这是认识论的唯物论;感性认识有待发展到理性认识,这是认识论的辩证法。理论与实践在循环往复中相互促进,推动认识不断向更高阶段迈进。

二、《实践论》对当代青年树立知行观的路径指引

《实践论》为当代青年突破“知易行难”的认知困境提供了方法论指引。在知识获取碎片化、价值观念多元化的时代背景下,青年群体需要通过系统研读哲学经典把握认识发展的辩证规律,在理论与实践的双向互动中构建科学的知行观。

首先,研读经典著作知识,提高解决问题能力。习近平总书记指出,“学习理论最有效的办法是读原著、学原文、悟原理,强读强记,常学常新,往深里走、往实里走、往心里走,把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去,做到学、思、用贯通,知、信、行统一。”当代青年树立正确的知行观,要通过对各种经典著作的深入研读,用理论淬炼自己的马克思主义信仰,在学思践悟中提升思考和解决现实社会问题的能力。首先,要坚持实践第一的观点。青年

在日常生活中要坚持在实践中发现问题和解决问题。其次,要坚持理论联系实际的观点。青年在处理问题的时候要坚持在实际中不断升华自己对事物本质的认识。最后,要坚持实践是检验真理的唯一标准的观点。青年要坚持用实践检验自己认知的正确性,不盲从错误的思想理念。

其次,弘扬务实求真精神,培养勇于担当品格。青年一代正处于需要拼搏奋斗之时,要有目标,有务实求真的精神和敢于担当的品格。首先,要坚持目标导向和问题导向相结合。青年要明确目标、制定目标,再有为目标奋斗的坚持和努力,在奋斗中学会思考、辨别、求真,终会实现自己的目标。其次,要坚持实事求是的原则,提高调查研究水平。青年应当在进行调查研究时善于运用系统思维与辩证思维,在考虑整体情况的同时也不忽视细节,以便更精准地理解事物的实质,从而提升自己的独立思考和判断能力。最后,要勇于担当责任,积极投身实践。新时代中国青年要继续为中华民族伟大复兴而奋斗,坚定理想信念,勇于承担时代赋予的责任,发扬奋斗精神,培养创新意识。

最后,保持知行合一态度,强化学以致用理念。纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。首

先,要做到思想与行为相统一。思想是行动的先导,青年要坚定理想信念,只有内心真正

认同和信仰,才能在行动上自觉践行。同时,青年也要在不断地学习中,增强自身的理论和认知能力,让自己的思想紧跟时代的发展,确保持行为能够跟上思想的步伐。其次,要做到能力与实践相统一。快节奏时代,周围环境变化迅速,持续学习新知识和技能是提升能力的关键,青年要通过阅读专业书籍、参加培训等方式不断充实自己。同时,要将所学知识应用于实践,通过实际操作来检验学习成果,这是能力提升的必经之路。另外,要培养创新思维,学会自我反思和总结,分析自己在实践中的表现,找出能力提升的瓶颈和不足,提升解决问题的能力。

三、结论

《实践论》作为一部系统论述知行观的重要哲学著作,对当代青年知行观的培养具有重要启示作用,而青年知行观的培育对于国家和社会的发展至关重要,对于中华民族伟大复兴中国梦的实现也非常重要。因此,青年要深入研读经典著作,从中汲取智慧,用丰富的理论知识指导实践,提升解决现实问题的能力。此外,青年要弘扬务实求真精神,培养勇于担当品格,主动承担历史重任,在追求个人发展的同时,也要关注社会的需求和时代的脉搏,以知促行,以行求知,共同书写属于这个时代的青春篇章。

人口规模巨大的现代化是中国式现代化的显著特征,这一特征要求我国现代化建设始终坚持以人民为中心的发展思想。党的二十届四中全会提出“投资于物和投资于人紧密结合,以新需求引领新供给,以新供给创造新需求,促进消费和投资、供给和需求良性互动”。投资于人正是中国式现代化人民观的生动实践,二者在本体论、价值论与实践论层面,围绕人民主体、人民立场、人民发展内在统一。

一、本体论:主体建构本质一致

“投资于人”与中国式现代化人民观的本质一致,核心体现在对人民主体地位的价值确认与实践赋能。在中国式现代化的理论体系中,人民不仅是现代化成果的享有者,更是现代化的创造者和推动者。作为价值主体,人民对美好生活的向往构成现代化的最终指向;作为实践主体,人民的智慧和力量汇聚成现代化坚实的依托。进入新时代以来,我国坚持“投资于人”的发展战略,将公共资源优先配置于教育、医疗、就业及养老等基本民生事项,并推动优质服务网络向基层一线和困难群众覆盖。这种资源配置方式的转型,深刻体现了从“增长优先”到“民生为本”的战略转向,为最终实现全体人民共同富裕和人的自由全面发展注入了强劲动能。质言之,在资源配置层面坚持“投资于人”,其深层意蕴在于将“人民主体地位”这一价值理念,从抽象的理论构建转化

中国式现代化进程中“投资于人”的人本逻辑探析

合肥工业大学马克思主义学院硕士研究生 郑灵昕

为具体的制度实践,使以人民为中心的发展思想获得了可知可感、持久有效的现实载体。

二、价值论:价值立场本质统一

“为了人”,是中国式现代化与“投资于人”一以贯之的价值旨归。现代化的最终目标是实现人的现代化。中国式现代化进程中“投资于人”的落脚点就在于促进人的自由全面发展。加大对人的知识、技能、健康等方面投入,推动经济发展动能更多依靠人力资本,将人力资本从被动消耗的发展成本转化为可持续增值的人力资本,为高质量发展注入强劲动力,这深刻彰显了中国式现代化鲜明的人民立场。

人民是现代化建设的主体力量,“依靠人”构成中国式现代化与“投资于人”共同的动力源泉。中国式现代化始终坚持以人民为中心,充分调动广大群众投身现代化建设的主动性、创造性。实施“投资于人”,持续提升群众知识素养、劳动技能、健康水平和社会适应能力,推动人力资源成长为长远发展的战略资本。当每个社会成员都拥有平等的发展机会、坚实的能力支撑,就能向着“人以一种全面的方式,就是说,作为一个完整的人,占有自己的全面的本质”的目标不断迈进。

“惠及人”的公平追求,让中国式现代化与“投资于人”在价值分配上深度相融。共同富裕是社会主义的本质要求,也是中国式现代化

的重要特征。“投资于人”战略的提出,见证我国发展思路的深刻转变:过去更多依靠物质要素投入、着力保障群众基本生存需求;如今转向以人的全面发展为核心,推动投资于物和投资于人协同发力,迈入高质量发展新阶段。从“增长优先”到“民生为本”,从“效率优先”到“效率与公平兼顾”,资源配置方式的调整优化,生动诠释了发展成果由全体人民共享的价值追求。

三、实践论:实践路径本质契合

以系统思维统筹“人”“物”协同。习近平总书记强调,“要坚持以国内大循环为主体,正确处理消费和投资、需求和供给的关系,坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合”。这一重要论述深刻揭示了“投资于人”并非对“投资于物”的否定,而是强调二者的统筹兼顾。中国式现代化在实践论上的超越性,在于摒弃西方现代化进程中“资本统摄劳动”的异化逻辑,致力于构建“人”与“物”良性互动的实践逻辑。这既是培育新质生产力、增强发展内生动力的内在要求,也是践行以人民为中心的发展思想的关键举措,为中国式现代化行稳致远提供系统性支撑。

以结构优化引领投资转型。进入高质量发展阶段,传统“物”的投资边际收益递减,而“人”的投资乘数效应日益凸显,投资重心需要

从“物的积累”转向“人的发展”。“投资于人”立足人的全面发展需求,统筹调配政策、资本、技术等关键资源,实现发展资源的系统优化与精准配置。这不仅能提升劳动者素质、激活人力资本潜能,更能带动消费升级、技术创新、产业迭代,形成“投资于人—能力提升—创新突破—产业升级—经济增长”的良性循环,为培育新质生产力提供核心支撑。

以全周期思维贯穿全生命周期。“投资于人”要求构建覆盖全域、贯穿全生命周期的全方位支持体系,实现对人的成长发展各阶段、各领域的精准赋能与全面保障。从婴幼儿时期的早期启蒙,到青少年阶段的教育养成,再到成年期的职业技能提升、老年阶段的能力保持,共同构成培育人力资本的完整链条。这一全周期保障逻辑,既契合人的成长发展客观规律,也是中国式现代化“以人为本”实践路径的生动体现,彰显了对人的发展的长效赋能。

四、结语

“投资于人”集中彰显了以人民为中心的发展理念,也是中国经济迈入高质量发展新阶段的题中应有之义,标志着发展范式从“物本主义”向“人本主义”的深刻转变。“投资于人”作为中国式现代化进程中的重要命题,与中国式现代化人民观在本体论、价值论与实践论层面内在统一。因此,需深刻把握“投资于人”对实现人的现代化的意义与要求,夯实中国式现代化的人民根基。