

呵护孩子心理健康 警惕青少年抑郁症



青少年抑郁症轻则会对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响青少年的身体健康。近年来,青少年抑郁问题逐渐进入大众视野,如何呵护好孩子心理健康,成为一道重要的民生课题。专家提示,加强青少年抑郁防治,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近于成年人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,将青少年列入抑郁防治的头号重点人群予以关注和干预;将抑郁症筛查纳

入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况……针对青少年心理健康问题,我国正在采取一系列措施,推动抑郁防治关口前移,不断推进青少年抑郁早发现、早干预、早治疗。

国家健康科普专家库专家、北京师范大学心理学部党委书记乔志宏介绍,抑郁症是人类大脑器质性疾病。青少年抑郁症的发生有生理、心理和社会等方面的原因。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等是导致抑郁症产生的生理因素;游戏文化、减肥文化、唯分数教育观等会给青少年造成心理负担和精神负担;家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定负面影响,缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年处于心理发展的关键时期,如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号?专家介绍,情绪方面,青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或出现

情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周围的一切不感兴趣;生理方面,存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

青少年出现抑郁倾向该怎么办?乔志宏认为,抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了抑郁症的标准。

乔志宏建议,家长要帮助孩子树立自信心,关注孩子的情感;孩子可寻求学校心理健康指导教师、心理咨询师指导;学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维

护自己心理健康的方法和技能,其他任课老师也应积极协调与帮助。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”乔志宏说,当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底失败,在过程中是能够有所收获和成长的,切忌放任孩子不管。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生帮助。日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。 □新华社记者 李恒



进入盛夏,热浪滚滚,光线强烈,防晒成为不少人的每日必修课。但防晒不是简单的一涂了之,防晒系数也并非越高越好。选不对防晒品不仅起不到防晒作用,还会对健康带来影响。该如何科学防晒?又该怎样选择防晒品呢?今天的夏日健康帖带大家一起来了解。

防晒系数并非越高越好

购买过防晒品的人肯定见过“SPF”字母。SPF即防晒系数,表明防晒品所能发挥防晒效能的高低,根据皮肤的最低红斑剂量来确定,是防晒品对紫外线的防护值。

那么,什么是皮肤的最低红斑剂量?皮肤晒红,是皮肤对日晒作出的最轻微反应。最低红斑剂量,是皮肤出现红斑的最短日晒时间。假设某人皮肤的最低红斑剂量有15分钟,那么使用SPF为4的防晒剂后,理论上可在阳光下逗留4倍时间(60分钟),皮肤才会呈现微红;若选用SPF为8的防晒剂,则可在阳光下逗留8倍时间(120分钟),依此类推。

因此在购买防晒产品时,人们往往容易进入“SPF值越高,防紫外线的效果越好”的误区,一些厂家为迎合消费者需求推出的产品SPF值甚至在200以上。



不同场景使用不同防晒霜

科学选用防晒霜,这些知识点请收下

防晒霜的PA是指对抗UVA(波长最长的紫外线)的能力,即防止皮肤晒黑的能力,PA一般分为三级,PA+代表有效,PA+++代表非常有效

- 1 一般类型皮肤选择SPF值8~12、PA++的产品
- 2 对光敏感的选择SPF值12~20、PA+++的产品
- 3 上班族一般用SPF值15以下、PA++的产品
- 4 野外游玩时需要SPF值30、PA+++以上的产品

如果要去游泳,最好选用防水且含物理防晒剂、SPF值高的防晒护肤品

夏季腹泻高发 疾控专家支招做好防治

近来,我国北方地区持续出现高温现象。疾控专家提示,高温来袭,应预防夏季肠道传染病,注意食物和饮水卫生。

上海市李女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便次数超过10次;湖北省龚先生的儿子刚放暑假,吃了冰箱里放置一晚的西瓜后,便开始上吐下泻……夏季气温升高,空气湿度大,导致大肠杆菌、痢疾杆菌等繁殖活跃,肠道传染病高发。这类疾病传染性强,容易在家庭成员之间造成传播。

哪些原因会导致腹泻?当我们不小心遭遇夏季腹泻时,该怎么办?

中国疾控中心有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原体主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如痢疾杆菌引起的细菌性痢疾、大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

同时,高温天气中,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

首都医科大学宣武医院消化科主任崔惠虹介绍,预防夏季肠道传染病可以从注意饮食卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触、勤洗手换衣被用具等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水宜煮沸后再饮用。饭前、便后要把手洗净。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。

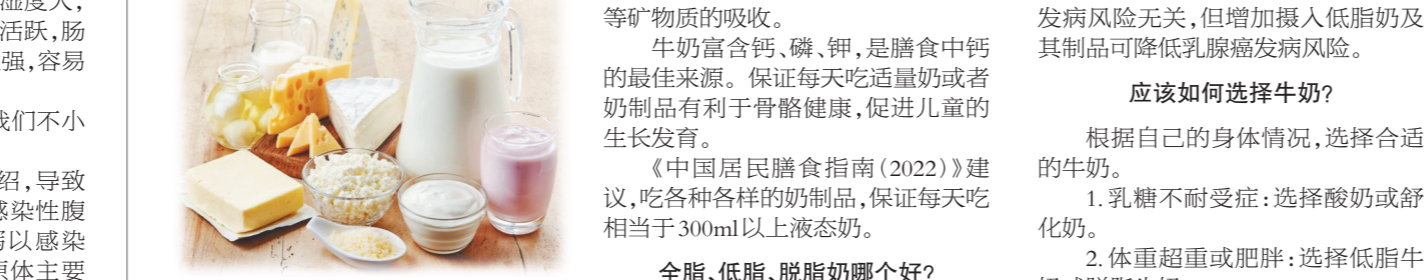
专家提醒,对于养宠物的家庭,一定要注意宠物卫生,告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要热透后再食用。

部分公众关心如果出现了腹泻症状该如何应对。国家疾控局提示,出现腹泻症状后应分清情况处置。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息,2至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热等较严重症状的,以及免疫力较低儿童、老人出现腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。

崔惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。 □顾天成

全脂、低脂、脱脂奶哪种好

3招教你选到适合自己的一种



化液分泌的作用,并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾,是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康,促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,吃各种各样的奶制品,保证每天吃相当于300ml以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好?

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义,这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上,其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例,将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比,发现4点:

1. 三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。
2. 三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。
3. 脱脂牛奶在脱脂过程中,除降低了牛奶中的脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,也被一并脱去了。

买牛奶时,看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样,会不会有点纠结?到底买哪种更好?今天我们一点说清楚。

为什么劝你多喝奶?

奶及奶制品营养成分丰富,组成比例适宜,容易被消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%,消化率达90%以上,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%-4%,并以微脂肪球的形式存在,有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖,具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消

热茶比冰水更解暑

夏至后,湿气大量从地上往空中蒸腾。同时,火辣辣的太阳一个劲儿地照着大地。上面的热气下降,地上的湿气上升,湿热交织中,人们备受煎熬,如何解暑,成了每个人都关注的话题。

很多人一感觉到热,直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜,吃到胃里,全身凉爽。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,甚至爽口的冰镇冷饮反而会对身体产生诸多伤害。

为什么呢?首先,人喝进去的大量冰镇饮料,需要体内水分进行稀释,而冷饮进入体内,导致体内温度骤降,暑热集聚无法散发,会增加中暑的风险。其次,食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症状。此外,吃得过凉还会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等反应。

所以,想用一杯冰水来打败暑热是行不通的!

天气越是热,越应该喝茶,尤其是热茶,这才是真正的解暑法宝。

这又是为什么呢?喝热茶,能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是,待茶汤的温度降到40摄氏度左右,再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶,那就来杯常温茶水。茶水中的咖啡因等成分也能对体温进行调节,有降暑效果。茶叶特有的香味,本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素,具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉之感。

所以,在解暑功效上,热茶完胜冰水。 □解康

重度肥胖者如何安全减肥



晶不推荐激烈的运动项目。如果患者不愿意接受药物、手术等方式的治疗,也没有比较严重的代谢基础病,蔡晶晶会推荐患者做舒缓的运动,原则是在日常活动量基础上适当增加运动量。

遛弯就属于舒缓的运动,蔡晶晶举例说:“有的大体重患者一天连1000步都走不了,他们可以先从每天走两三千步开始,这对他们来说其实已经很多了。”此外,定制完运动方案后,通常医生还会要求患者每周或每两周复查,以确认运动方案的可行性和科学性。

对于过胖者,蔡晶晶表示,临床中还可以采用手术、药物等方式,搭配饮食管理来减重,并不是只有“运动+节食”这一种方法。

减肥时如何判断运动是否过量

“初始体重312斤,目标减重200斤。”这是“翠花”视频号上的个人资料介绍。蔡晶晶表示,要减掉这么多体重,最起码需要1年以上,如果体重减得太快,身体的代谢压力会比较大。

笔者在社交媒体上注意到,当下确实有很多年轻人都在靠运动减肥,那如何判断运动量是否合适?蔡晶晶表示,以下信号可以做参考:一、运动过程中可以勉强说话;二、如果心慌、心率很高,运动停止10秒后心率能适当地下降,大约半分钟后心慌

等不适症状可以降低到耐受的范围;三、运动过程中没有产生恶心、想呕吐的感觉。

蔡晶晶表示,重度肥胖者不适合跑步、跳绳等运动,容易损伤关节。他们更适合游泳、垫上运动、自重训练等。此外,蔡晶晶强调,大体重人群可能心脏本身就有问题,所以运动时需要特别注意监测心率。重度肥胖者需要先到医院检查,排除心脏问题后再开始运动。

大部分肥胖者是“吃出来”的

蔡晶晶在临床中遇到的肥胖患者大致可以分为两类,一类是“吃出来”的,这类肥胖患者占比较多。他们中有些人有情绪问题,会通过进食来缓解压力。蔡晶晶解释说,吃东西确实可以使人产生幸福感,特别是吃甜食,更容易刺激多巴胺、5-羟色胺等兴奋性物质的释放。因为吃的甜食多了,慢慢变胖。变胖之后,这些人会发现一些社会活动受到限制,包括遇到歧视等,他们又会通过吃东西来缓解情绪,进而陷入恶性循环。

“吃出来”的肥胖患者中还有一部分从小就“大胃王”。他们小时候就被喂得很好,家长可能觉得孩子胖是好事。孩子的胃被撑得越大,饭量也越大。变胖后,身体的内分泌功能会发生变化。蔡晶晶举例说,比如一个馒头,正常体重的人吃进去后,会变成葡萄糖,然后被代谢出去;

科学防晒

如何选择更有效的防晒伞?

首先需要关注产品的涂层,防晒伞的主要防晒能力取决于伞面材质和涂层,涂层起到了反射光线的作用,目前最流行的是黑胶遮阳伞

其次考虑透光率,这是检验防晒伞的一大标准,伞的颜色越深,透光率越低,抵抗紫外线的能力就越强,因此最好选择黑色遮阳伞

还有就是UPF值(紫外线防护系数值),只有产品合格证上标识有“UPF>40, UVA<5%”的,才能真正防紫外线

新华网