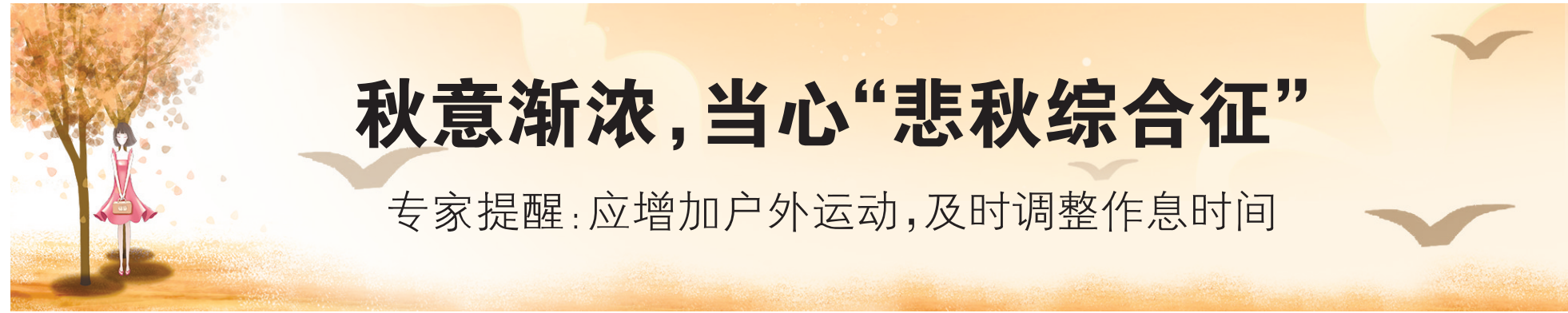


秋意渐浓,当心“悲秋综合征”

专家提醒:应增加户外运动,及时调整作息时间



秋意渐浓,但今年的夏天却似乎格外留恋古都的美景。有人在社交媒体发出感慨:“去年的今天已经穿上卫衣,今年空调还定格在25℃。”

但是秋天的凉意往往说来就来。根据天气预报,国庆节前西安市将迎来一次明显降水、降温天气,日均气温将下降8℃—10℃。气温骤然下降,也到了“悲秋综合征”的高发季节。这是一种病吗?普通人又该如何去预防?

什么是“悲秋综合征”

落叶,秋雨还有日复一日的秋凉,是秋天带给人们最直接的感受。与此同时,也有部分人时常会感到莫名的伤感、情绪低落,对什么事情也提不起兴趣。这个时候,可能就是受到了“悲秋综合征”潜移默化的影响。

在社交平台,有医生曾经做出科普,医学上并没有“悲秋综合征”这一说法。但是由于秋季到来,天气转凉,部分人受季节影响,加上自身压力较大,如果不能及时调整,确实容易感到情绪消沉。这也就是坊间

所说的“悲秋综合征”的由来。

“患者总体表现是精神状态不佳,注意力难以集中,情绪低落而且遇到意外事件容易崩溃。”9月26日,国家二级心理咨询师黄鹤向记者介绍了她最近接待的一位年轻女性患者的基本情况。

“‘悲秋综合征’在心理学上被称为季节性情感障碍,通俗来说,这是一种情绪病。”黄鹤向记者介绍,在秋冬季节,来到心理咨询机构或者医院心理科的患者一般会比平常更多。根据她日常接触到的焦虑、抑郁患者表现来看,每到季节变换、气温下降的时候,很多患者的症状会有明显加重或反复,甚至部分症状严重的患者会产生轻生的念头。

放任不管还会加剧

“既然是季节性情绪病,等秋季结束,问题是不是就会自动解决了?”在咨询过程中,不少患者提出过这样的疑问。黄鹤提醒,虽然“悲秋综合征”在秋季多发,但是如果一直拖延不去治疗,甚至会一定程度上引发或加重身体疾病。

专家表示,引起“悲秋综合征”的一个主要原因就是季节变化。通常来说,外部自然环境变化也会对人体生物钟和激素水平产生影响。进入秋天后白天变短,一方面,人体褪黑素分泌水平会有所增加,使人出现嗜睡、意志消沉的现象。另一方面,光照不足也会使能够产生快乐的血清素,也叫5-羟色胺减少,造成人们在秋季抑郁高发的情况。当这些体内激素水平的变化积累到一定程度以后,就可能加重患者原本身体疾病的症状。

此外,夏秋换季期间,降水降温频繁,本就容易引发流感、过敏等疾病。情绪低落长时间没有得到缓解,也会影响到患者的日常运动、饮食,进一步降低身体对疾病的抵抗力,从而导致这些秋季常见的季节性疾病和其他疾病乘虚而入。

充分准备消除隐患

一般来说,性格敏感内向的人更容易产生“悲秋综合征”。此外,工作上正在遇到较大压力的职场人士,以及部分孕妇、老年人、

儿童等特殊群体也都是这类情绪疾病的易发对象。黄鹤表示,如果连续出现精力减退、情绪不稳定、比较嗜睡或者失眠等症状后,就要留意,并及时调整,消除隐患。

不过,也不需要过于担心,治疗情绪疾病通常不需要药物干预,最重要的是调节心情。对此,黄鹤也给出了一些应对建议:

现在秋风刚刚,太阳也不再毒辣,趁着气温还没有大幅度下降,正是外出秋游散心的好时机。增加户外运动,不仅可以接收更多光照,也可以帮助身体释放内啡肽等物质,起到改善情绪,调节生物钟的功能。而且,漫步在自然之中,还可以脱离生活和工作中的烦恼,为心灵带来更满足。

其次,及时调整作息时间也十分有用。到了秋季,秋乏也是常见的现象。白天空闲时间可以进行一些有氧运动,激发身体活力;到了晚上,则最好适应中医养生里秋季养阴的原则,适当提前入睡,恢复精力。

当然,对于部分原本存在抑郁症等症状的患者,如果这段时间感觉情况加剧,就需要及时调整药量,去正规机构寻找专业医师帮助治疗。

见习记者 徐飞



“与同学掰手腕时手部粉碎性骨折”“军训踢正步把自己踢成骨折”“咳嗽就把肋骨震断”“一次弯腰就把脊柱掰折”……在各类社交平台上,越来越多的“脆皮”年轻人分享自己让人哭笑不得的疾病经历。看似是玩笑梗,但的确是现在年轻人实实在在的惨痛经历。

为何这些年轻人“一碰就碎”,很大一部分原因是得了骨质疏松症。提起骨质疏松,大家都认为是老年病,其实不然。

我们不禁想问,为什么年轻人也会得骨质疏松?年轻人又该如何有效预防?9月19日,记者采访了西安红十字会医院骨质疏松科主任曾玉红,请他从专业角度来给我们答疑解惑。

前期如何察觉?

骨质疏松,是一种由多种原因引起的代

谢性骨病变,以单位体积内骨组织量减少、骨密度降低、骨质变薄和容易骨折为主要特征。“人的骨骼不健康,在临床上主要是看骨量,骨质疏松会不会发生,主要取决于成年期前获得的峰值骨量的高低和成年后骨量的丢失速度。”曾主任解释道。

骨质疏松前期通常症状并不明显,有很大一部分人是通过常规体检,才知道自己得了骨质疏松。那么该如何发现呢?曾主任给出了一些可能帮助察觉骨质疏松前期的方法。

如果出现全身疼痛,尤其是负重的时候,腰背、髋部或者膝关节疼痛,特点为日间疼痛轻,夜间时加重。这种疼痛感是骨骼内部结构变化,骨密度降低,导致骨骼支撑力减弱所致。或者是发现自己身高变矮与驼背,随着骨质疏松的进展,脊椎椎体可能发生压缩性骨折,导致脊柱后凸,形成驼背。

“在日常生活中,并没有摔倒,但是出现前臂、椎体或者是髋部的脆性骨折,也应该注意是否得了骨质疏松。”曾主任提醒道。

除了身体上变化,如果本身患有影响骨代谢的疾病、服用了影响骨代谢的药物,或者是父母患有脆性骨折或骨质疏松的,即便没有症状,那也要去做一个骨密度的检测。

关注骨骼健康,不做“脆皮”年轻人

为何年轻化?

面对现在年轻人骨质疏松病例增多的现象,曾主任分析说:“有一个比较重要的原因是现在检查的手段和方法多了,在没有症状出现时,可以通过骨密度的检查或者骨代谢指标的化验,就能把它查出来。”

许多疾病也可能导致骨质疏松,也被归为继发性骨质疏松症。比如内分泌疾病如甲亢、甲状旁腺功能亢进症、皮质醇增多症等;以及风湿免疫性疾病、神经肌肉疾病,曾主任提醒道,有消化道疾病的人,也可能导致营养吸收的障碍,容易影响到骨代谢。除了这些原因,长期大量使用糖皮质激素来治疗其他疾病也可能引起骨质疏松。

现在很多年轻人的生活习惯,比如不爱户外运动、经常喝咖啡和碳酸饮料、吸烟、过度饮酒、蛋白质摄入过多或摄入不足、钙和维生素D摄入不足等,都是骨质疏松症的易患因素。

如何防治?

研究表明,35岁前后,人的骨量达到“巅峰”,随后就进入骨量的流失期。你的“巅

峰”骨量能有多高?这很大程度上取决于35岁前后,你的饮食营养摄入、你的生活方式。只有越健康的生活方式,越全面的营养摄入,你的“巅峰”骨量才会越高。所以预防是骨质疏松治疗的重要因素。

曾主任建议年轻人要注意调整生活方式,做到合理饮食,保持饮食均衡,多食用富含钙、磷和其他骨代谢必需物质的食物,如牛奶、豆制品、鱼类、坚果等。避免过多摄入高蛋白和高嘌呤的食物,如咖啡、浓茶及碳酸饮料,以减少体内钙的丢失。还要进行适量运动,如慢跑、跳绳、打篮球、健身操等,以促进骨组织的血液循环和骨量的增加。

一旦确诊,又该怎么治疗呢?大部分人认为,骨质疏松和补钙有必然联系,只要把钙补上,就能解决问题,其实这种想法是错误的。“在临床上,因为盲目补钙而加重病情的病例很多。所以,一定要经医生诊断,明确病因后,再配合医生治疗。盲目进行处理和干预,反而会导致病情的加重,或者是误诊、漏诊。”曾主任强调说。

骨质疏松并非老年人的“专利”,年轻人更应提高警惕。只有这样,我们才能远离“脆皮”的困扰,拥有健康强壮的骨骼。

□本报记者 王静

9月24日,30岁的胡政进入西安市中医医院内分泌科门诊,紧张地询问杨国春医生:“我最近总感觉喉咙有点不舒服,脖子也有点肿。”杨国春问:“有没有觉得容易疲劳?”她想了想说:“好像是有点,而且我的情绪也不好,容易焦虑。”

化验结果显示她得了桥本氏甲状腺炎。她很惊讶地说:“桥本氏甲状腺炎是什么?我怎么得这个病呢?”今天,西安市中医医院内分泌科主任主任医师杨国春就来为大家科普一下桥本氏甲状腺炎的相关知识。

桥本氏甲状腺炎,学名慢性淋巴细胞性甲状腺炎。杨国春指出,虽然也叫“炎”,但和我们平时所讲的感染性炎症并不相同。“它是一种外界的细菌、病毒等伤害造成的,而是一种自身免疫性疾病。”通俗地说,这是一种免疫细胞出现了“自己人打自己人”的现象,对甲状腺进行破坏,就是慢性淋巴细胞性甲状腺炎。

症状不同,这个疾病有点隐匿

桥本氏甲状腺炎起病隐匿,发展缓慢,病程较长,早期没有症状,很多患者都是在超声体检时才发现“中招”。出汗、烦躁、吃不饱,这是有些患者会出现的症状。不过,也有些患者表示,自己出现乏力、怕冷、还便秘。而更有一部分桥本氏甲状腺炎的患者每天好吃好喝,啥事没有。

在部分人的印象中,桥本氏甲状腺炎是一种“治不好的病”,但杨国春说:“作为一种自身免疫性疾病,桥本病是很难进行对症治疗,当然也不是所有的桥本病都需要临床治疗。”是否需要治疗主要取决于两点:一看甲状腺功能是否正常,二看临床上是否有症状。“如果甲状腺功能正常,也没有明显不适的症状,建议患者定期复查就可以。如果两者都有明显不正常及不适症状,则应当及时就医。”

根据桥本氏甲状腺炎相关表现,在中医属于“瘰疬”范畴。气滞、痰凝、血瘀结聚颈前而发病,发病部位为肝、脾、肾;病性属本虚标实或虚实夹杂。“一般中西医结合治疗,会缓解症状,对控制病情也是很好的。”杨国春说。

少摄碘,保持好心情很重要

“医生,平时生活中我应该怎么注意呢?是不是海鲜类和含碘食物都要戒掉?”胡政确诊后,仔细询问日常饮食该如何注意。“桥本合并甲亢的病人一定要严格限制碘的摄入,少吃高碘食物如海带、紫菜、海蜇等。”杨国春表示,高碘饮食会增加甲状腺过氧化物酶的浓度,诱发并加重自身甲状腺炎,含盐的加工食品也有一定的含碘量。如果吃加碘盐,海产品的控制可以适当放宽。保持规律的作息,不熬夜,多运动,增强体质,保持乐观开朗的情绪和积极向上的心态。

桥本氏甲状腺炎多发于30—50岁的女性。这让不少正处于孕龄的女士们也很担心,作为桥本病患者还可以正常怀孕要宝宝吗?杨国春表示,虽然桥本有一定的遗传倾向性,但这不代表妈妈患了桥本,宝宝就一定也是。“关键看‘孕’气”,这就意味着,只要甲功保持正常,还是可以正常要宝宝的,“但值得注意的是,不管是怀孕期还是备孕,都要记得定期复查。”杨国春提醒。

□本报记者 刘诗萌



甲状腺炎

(上接第一版)

2013年11月,湖南十八洞村村民石拔三同习近平总书记的对话,传为佳话。

8年后,河北大贵口村,村民霍金激动地跟总书记唠家常:“这些年来我们国家变化太大了,老百姓种地政府给补贴,病了有医保,大病还有救助,养老也有保障。有总书记领导,人民真幸福!”

“我们是人民的勤务员,这句话不是一个口号,我们就是给老百姓做事的。”习近平总书记回应道。

1949年新中国成立之初,全国居民人均可支配收入仅为49.7元,不少群众挣扎在贫困线上。2023年,全国居民人均可支配收入达39218元,扣除物价因素比1949年实际增长约76倍;居民人均消费支出26796元,比1956年实际增长约36倍。

从解决温饱到全面小康,从防灾减灾救灾到抗击新冠疫情,75年来,人民至上、生命至上,无一不是党和国家与人民心连心、同呼吸、共命运的生动写照。

正如习近平总书记强调的:“我们党没有自己特殊的利益,党在任何时候都把群众利益放在第一位。这是党作为马克思主义政党区别于其他政党的显著标志。”

坐落在高山深谷间的四川凉山彝族自治州布拖县阿布洛哈村,满山的脐橙郁郁葱葱。2020年6月30日,阿布洛哈村实现“车路双通”,标志着我国最后一个具备条件通硬化路的建制村彻底打通。

如今,村里的脐橙等农特产品不仅能够方便地“走出去”,外来的资源也能顺畅地“走进来”。一进一出,阿布洛哈村因而“兴”。

这条短短3.8公里的通村路是攻坚克难中之难、坚中之坚的缩影,见证了脱贫路上“一个都不能少”的承诺。

“人民就是江山,共产党打江山、守江山,守的是人民的心,为的是让人民过上好日子。”

发展为了人民,是马克思主义政治经济学的根本立场。党的百年奋斗史就是为人民谋幸福的史。75年初心不变,深厚的为民情怀和历史担当在神州大地回响。

脱贫攻坚取得全面胜利——新中国成立初期,人民生活处于极端贫困状态。20世纪50至70年代,城乡居民生活得到了逐步改善,但农村贫困问题始终突出。改革开放以来,我国高度重视“三农”问题,实施大规模、有计划、有组织的扶贫开发,农村贫困人口

大幅减少。

党的十八大以来,我国把贫困人口全部脱贫作为全面建成小康社会的底线任务,汇聚全党全社会之力打响脱贫攻坚战。经过8年接续奋斗,到2020年底现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫,832个贫困县全部摘帽,12.8万个贫困村全部出列,区域性整体贫困得到解决,完成消除绝对贫困的艰巨任务。

居住、生活条件全面改善——新中国成立初期,人们居住条件很差。改革开放后,城镇居民住房短缺的情况逐步改善。党的十八大以来,居民居住环境持续向好,生活更加便捷舒适。截至2023年,全国范围内通电话和通电话的社区已基本实现全覆盖。农村地区分别有99.9%和99.8%的户在社区实现通有线电视信号和通公路,比2013年提高10.7个和1.5个百分点。

各项社会事业欣欣向荣——大力发展普惠托育服务,多渠道扩大托位供给;推进养老服务体系,加强和改进失能老年人照护;不断推进建设各类保障性住房和棚户区改造安置住房……在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续发力。

新中国成立75年来,我国大力促进各项社会事业发展,全社会受教育水平显著提高,公共文化服务能力不断增强,医疗卫生体系逐步完善,竞技体育和群众体育硕果累累。“时代是出卷人,我们是答卷人,人民是阅卷人。”

时代在变,为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命,坚定如磐。

人民是推动发展的根本力量

根基在人民、血脉在人民、力量在人民。

2022年10月27日,党的二十大闭幕后首次京外活动,习近平总书记带领新当选的二十届中共中央政治局常委来到延安,瞻仰革命圣地。

一砖一瓦、一草一木,见证了我们在延安时期领导中国革命、探索马克思主义中国化时代化的光辉历程。

这一次瞻仰延安革命纪念馆,习近平总书记再次强调,“全党同志要站稳人民立场,践行党的宗旨,贯彻党的群众路线,保持党同人民群众的血肉联系”。

回望共和国75年岁月,巨大的发展进步,不仅是人民群众用勤劳双手“干”出来的,更是人民群众靠拼搏奋斗精神“拼”出来的。新中国的

历史,就是中国人民在逆境中奋起、在奋斗中自强的历史。

社会主义建设时期,勤劳的中国人民响应号召,投身社会生产建设,修建基础设施,支援边疆开发;改革开放后,从实行家庭联产承包、乡镇企业异军突起到农村承包地“三权”分置,人民群众蕴藏着无穷的智慧和力量;进入新时代,打赢脱贫攻坚战,攻克时艰战胜世纪疫情,力量和信心始终来自人民。

“只要我们党始终始终保持同人民群众的血肉联系,始终与人民同呼吸、共命运、心连心,就能拥有战胜一切艰难险阻的强大力量。”习近平总书记强调指出。

《红星照耀中国》的作者埃德加·斯诺曾感慨:中国共产党总能从大多数人民群众中汲取力量。

历史雄辩地证明,人民是历史的创造者,人民的创造性实践是理论创新的不断源泉,是决定党和国家前途命运的根本力量。只要我们党始终保持同人民群众的血肉联系,始终与人民同呼吸、共命运、心连心,就能拥有战胜一切艰难险阻的强大力量。

7月15日,党的二十届三中全会在北京召开。站在新的历史起点上,新的伟大变革开启。

全面取消在就业地参保户籍限制,完善生育支持政策体系和激励机制,优化基本养老服务供给……300多项重大改革举措,直接关系到百姓生活的方方面面。每个人既是改革的受益者,也是改革的参与者。对于进一步全面深化改革的原则,全会强调“坚持以人民为中心,尊重人民主体地位和首创精神”。

“大鹏之动,非一羽之轻也;骐骥之速,非一足之力也。”

这是2019年全国两会上习近平总书记引用的一句古语,意在强调中国要飞得高、跑得快,就要汇聚激发14亿多中国人民磅礴力量。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央尊重人民首创精神,充分调动人民群众的积极性、主动性、创造性,书写了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章,我国发展具备了更为坚实的物质基础、更为完善的制度保证,实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

收集群众诉求、听取社区服务建议、沟通就业创业政策……在深圳市莲花街道福中社区,“党员摆摊,群众赶集”成为周末新场景。让企业和群众享受家门口多样化服务,切实擦亮民生底色。

坚持和发展新时代“枫桥经验”;健全人民

当家作主制度体系……新时代,共产党人仍需要自觉问计于民、问需于民。

“一路走来,我们紧紧依靠人民交出了一份又一份载入史册的答卷。面向未来,我们仍然要靠人民创造新的历史伟业。”在二十届中央政治局常委同中外记者见面时,习近平总书记话语坚定。

不断满足人民群众对美好生活的需要

75载载歌奋进,一组对比令人感慨万千——新中国成立之初,全国八成以上人口是文盲;如今,我国建成世界最大规模且有质量的教育体系,有2.91亿学历教育在校生。

“要坚持以人民为中心,不断提升教育公共服务的普惠性、可及性、便捷性,让教育改革发展成果更多更公平惠及全体人民。”在日前召开的全国教育大会上,习近平总书记指明方向。

进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。城乡区域发展和收入分配差距仍然较大,民生保障等方面仍存在短板……从“有没有”到“好不好”,迫切需要通过改革来打通“不平衡不充分的发展”的制约。

习近平总书记多次强调,老百姓关心什么、期盼什么,改革就要抓住什么、推进什么。

进一步全面深化改革,必须坚持以人民为中心,面对人民群众新期待,着力解决突出问题,更好地促进社会公平正义,持续增进人民福祉。

——加快补齐民生短板,着力解决人民群众急难愁盼问题。

75年来,我国不断增加民生投入,夯实民生之基,厚植人民福祉,使发展成果更多更公平惠及全体人民。

就业形势保持稳定:75年来,我国就业总量大幅增加。党的十八大以来,就业优先战略贯穿经济发展的方方面面,就业空间不断拓展,就业形势保持稳定。

多层次社会保障体系加快构建:75年来,我国社会保障制度从无到有、从小到大。党的十八大以来,社会保障体系改革进入全面覆盖和深化阶段,社会保障水平显著提升,建成世界上规模最大的社会保障体系,覆盖更密的社会保障网有力发挥了可持续发展的托底作用。

生态环境质量持续改善:75年来,我国不断深化对生态文明建设规律性认识,促进人与自然和谐共生。地表水环境质量持续向好,重点流域水质改善明显;空气质量持续改善;土壤污染加重趋势得到初步遏制;城乡人居环

境明显改善,美丽中国建设全面推进……

——提高人民生活品质,让现代化更好回应人民各方面诉求和多层需要。

当前,人民对美好生活的向往更加强烈,期盼有更满意的收入、更可靠的社会保障、更优质的教育、更舒适的居住条件、更优美的环境、更丰富的精神文化生活,必须更加自觉、更加坚定地为人民对美好生活的向往作为奋斗目标,推动高质量发展,创造高品质生活有机结合、相得益彰。

聚焦提高人民生活品质,党的二十届三中全会作出系列部署:完善收入分配和就业制度、健全社会保障体系、增强基本公共服务均衡性和可及性……

如今,覆盖城乡的现代公共法律服务体系建设持续推进;普惠型养老服务覆盖面不断扩大;高校毕业生、农民工、退役军人等重点群体就业支持体系逐步完善;收入分配制度改革不断深化……一系列举措和部署持续回应人民对高品质生活的期盼。

——扎实推动共同富裕,持续推进的全面方面。

日前,浙江一些地区在市集上融入了“共同富裕”元素,通过为低收入人群和灵活就业人员等群体减免摊位费、开展公益慈善活动、助推村集体经济增长分红等方式助力共同富裕,百姓称之为“共富市集”。

2021年6月,《中共中央 国务院支持浙江高质量发展建设共同富裕示范区的意见》发布,选取浙江省先行先试,为全国促进共同富裕探索示范。

从试点先行,到推动协调发展解决区域发展不平衡问题,再到进一步健全城乡融合发展体制机制……奔向共同富裕,蹄疾而步稳。

“着力维护和促进社会公平正义”“促进物的全面丰富和人的全面发展”“提高公共服务水平,增强均衡性和可及性”……展望未来,党的二十届三中全会指明方向路径,着力推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。

过去的辉煌属于人民,新的征程依靠人民。新时代新征程上,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,坚持人民至上,想人民之所想,行人民之所嘱,定将凝聚起14亿多中国人民磅礴力量,创造更加灿烂的明天!

(新华社北京9月26日电)