

## 心理健康

## 青少年“心病”多发为哪般？

如今青少年心理健康问题日益增多，青少年“心病”多发为哪般？学校、家庭与医疗机构如何携手，为青少年的“美丽心灵”构筑起防护屏障。

甘肃省第二人民医院青少年心理健康门诊，每年接诊量近5000人，其中六成是初中生，三成是高中生。“孩子们的心理疾病以抑郁症为主，还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍问题。”甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳说。

她介绍，青少年面临学业、升学与交友等方面的压力，但是正值青春期的他们，身心都处在不稳定状态，时常感到彷徨和迷茫，而父母对这一

变化没有充足准备，难免无意识地打压孩子的负面情绪，导致青少年心理压力增加。

2020年起，甘肃省精神卫生中心与兰州市教育局合作，在兰州市中小学构建心理危机预防、预警、干预体系，组建心理危机专家团队，帮助青少年及时化解心理危机。兰州市多所学校还加入甘肃省精神卫生专科校园联盟，让遇到心理障碍的学生，享受专业医疗机构绿色就医通道，同时心理医生通过举办专题培训，促使更多家长、教师掌握心理危机应对策略。

目前，心理健康教育已经是兰州市许多中小学开展的常态化课程。兰

州市外国语学校每年通过心理普查，为每个学生建立心理健康档案，心理教师借助教育部门云平台数据，对孩子们的心理问题鉴别，出现严重心理问题的学生及时进入专业医疗机构接受干预。

兰州市外国语学校专职心理教师张文靓说，随着社会各界的努力，人们对精神卫生疾病的认识发生了明显的变化，社会大众对心理疾病的认知度、接受度和包容度均有提高，“许多人从遮遮掩掩，转为主动寻求就医，同时对心理健康疾病的病耻感开始下降。”

心理专家认为，帮助青少年塑造

“美丽心灵”正迎来更多良好外部环境。其中，“三孩政策”的放开，会让更多独生子女有家庭玩伴，这有助于锻炼孩子的综合能力；而“双减”政策的出台，能够减轻青少年负担，更有助于他们的身心健康发展。

“尽管我国精神卫生和社会心理服务体系日趋完善，但良好的家庭关系仍然是青少年心理健康成长的基础。”何蕊芳说，父母首先应该拥有健全的人格、稳定的情绪，并注重与子女构建健康的亲子关系，随时接纳孩子的负面情绪，为其创造良好的疗伤环境。

(梁军)

## 健康提醒

## 老年人警惕“沉默的杀手”

提醒：加强运动、勤晒太阳、多进食鱼虾等富含钙质蛋白质食物

随着我国已进入老龄化社会，老年人的健康问题牵动着每个家庭的神经。据了解，随着年龄增长，“硬骨头”也有变脆的一天，要高度警惕骨质疏松这一“沉默的杀手”给老年人生活带来的影响。

哈尔滨医科大学附属第一医院骨科主任王文波介绍，原发性骨质疏松，多见于中老年人。随着年龄增长，人体激素分泌水平降低，影响钙代谢和钙质吸收，造成骨量减少、骨骼脆性增加。通常女性在50岁、男性在60岁后，易出现骨质疏松。一些慢性病患者，由于经常服用激素类药物，易出现继发性骨质疏松。

“骨质疏松早期并没有明显的临床症状，不易引起人的注意，直到突然出现骨折。”王文波表示，需要留意身高变矮、直不起腰、驼背，或莫名腰酸背疼这些潜在信号。

那么“硬骨头”是怎样变脆的呢？专家介绍，骨骼主要由有机成分、无机成分两大部分组成，有机成

分如蛋白、胶原，无机成分如钙质、矿物质。人到一定年龄后，骨骼中钙质、矿物质流失，骨强度降低，撑起骨骼“四梁八柱”的骨小梁数量减少，易致骨质疏松，在受到轻微创伤后出现脆性骨折，常发生于髋部、腕部和骨盆等。

髋部是骨质疏松性骨折多发部位。王文波说，高龄患者髋部在轻微创伤、发生骨质疏松性骨折后，常常因为发现晚、处理不当，发生下肢深静脉血栓、坠积性肺炎等并发症，给患者及其家庭带来沉重的精神和经济负担。

预防骨质疏松带来的潜在危害，需要家庭、医疗机构、养老机构等多环节努力。黑龙江一些养老机构提示，独居老年人要增强自身防护意识，家中地面不要太滑，照明要足够亮；日常生活所需物品，要存放在方便拿到的地方。

“老年人走路一定要慢，防止跌倒。因为患骨质疏松造成骨折后，还



易出现多次骨折。”王文波说，临近冬季，一些患有高血压、心脏病等慢性心脑血管疾病的老人，一迷糊也容易摔倒骨折。一旦摔倒，不要慌张，要减少骨折肢体的活动，及时送医治疗，接受正规的“复位、固定、功能练习、抗骨质疏松治疗”。

多位专业人士表示，骨质疏松是人体正常衰老的表现，不用过于恐惧，但也不能轻视。年老者可定期服用钙片等进行钙质储备，延缓骨量流失。从预防角度看，要调整生活方式，多进食鱼、虾、奶制品、豆腐、瘦肉等富含钙质、蛋白质食物，以及新鲜蔬果，加强运动，勤晒太阳，尝试打太极拳、跳广场舞、慢步走等缓慢运动。(闫睿)

## 健康资讯

预防职业性冻伤  
国家卫健委发文  
部署冬季防寒保暖工作

国家卫生健康委办公厅日前印发《国家卫生健康委办公厅关于做好冬季防寒保暖工作的通知》，要求各级卫生健康行政部门提前对本地区防寒保暖工作作出部署。

通知要求，各级卫生健康行政部门会同有关行业主管部门，加强对存在低温作业和低温天气作业的重点行业用人单位的监督检查，督促用人单位严格落实各项防寒保暖措施，包括改善作业环境和劳动条件，设置必要的取暖、烘干等设施设备，提高作业场所温度或为劳动者提供温暖的休息室，根据天气情况合理安排和调整劳动者低温天气工作时间，尽可能减少劳动者在严寒时段的户外工作时间等。

通知明确，加强低温作业和低温天气作业的女职工保护，不得安排女职工从事《女职工劳动保护特别规定》中的低温相关禁忌作业。

通知强调，在疫情防控常态化条件下，要提前做好冬季突发大规模核酸检测等疫情防控场所的防寒保暖应急预案，为低温天气下防疫工作者提供必要的取暖设备及防寒保暖用品，合理安排作息时间，切实做好冬季疫情防控保障工作。(新华)

## 警惕肥胖和近视眼

## 中小学生健康体检管理办法修订

为全面掌握青少年儿童生长发育状况、促进青少年儿童健康发展，国家卫生健康委、教育部对《中小学生健康体检管理办法》进行了修订，形成了《中小学生健康体检管理办法（2021年版）》。办法明确提出教育行政部门应当对出现健康问题的学生建立档案并随访。重点围绕超重、肥胖、营养不良、脊柱弯曲异常、视力不良、龋齿等健康问题开展工作。

与修订前相比，办法结合现阶段我国中小学生常见健康问题，对体检项目进行了适当调整，并将体检项目划分为基本项目和可选项目两部分。基本项目中，新增腰围、臀围、听力、外耳道与鼓膜、扁桃体等项目。(徐鹏航 邱冰清)

## 医生在线

中医学是中国古代科学的瑰宝，但中药的服药时间、服药频次和服药温度都有不少讲究。专家提示：中药以温服为宜，且不建议与食物同时服用。

一位患者为改善咳嗽、咳痰、调理脾虚湿热体质寻找中医看诊，医生针对他的病症，为他开了袋装汤药。由于上班热药不方便，患者中午吃药时剪开药袋便直接服用。

“这种服用中药的方式是不妥的。”沈阳市卫生健康服务中心主任中医师李涵说，“我们服用中药时，可以看下包装，一般上边都会标注‘温服’，就是不要凉着喝药。熬好的袋装汤药可以用开水烫一下

你会喝  
中药吗？

再喝，也可以剪开药袋后加热到合适温度再喝。”

李涵介绍，中药药液过冷会伤及脾胃阳气导致呕吐，过热则易烫伤口腔及咽喉，而温服利于药力通行。除阳盛格阴、热毒炽盛的情况需要冷服以导引药力，或一些特殊方剂如侯氏黑散标明需要冷服外，绝大部分汤药均以温服为宜。

除服用时的温度，服用中药的

时间也要注意。食物与中药同服容易产生络合物，因此中药不宜与食物同服。一般来说，驱虫药和治疗便秘的中药空腹服，滋补药宜在饭前服，对胃肠有刺激的药宜饭后服，治疗失眠的药宜睡前服。从服药频次上看，“日三次温服”更有利于维持稳定血药浓度。

“中医的服药时间、服药频次和服药温度都是很有讲究的，并非简单的‘早饭前、晚饭后’。事实上，很多古方都标明了‘空腹服’‘食远服’等服药方法，每个患者病情不同，因此一定要问清主治医师，以利更佳疗效。”沈阳市中医院内分泌科副主任医师王丽说。(于也童)