

以社会主义核心价值观引领主流 呵护青少年心理健康

本报记者 李 莹

在学业压力、人际交往、亲子关系等多重因素交织下,青少年心理健康问题日益凸显。面对复杂的环境,如何抓住关键,营造健康快乐的成长氛围,记者采访了宁夏医科大学总医院心理卫生中心主任方建群。



A 心理问题因在“土壤”

方建群从事心理健康工作已有近30年的时间,她对接诊的青少年患者心理问题的表现和成因很有经验。

“青少年成长过程中常见一些行为障碍和情绪障碍,比如学习困难、社交困难、逃避行为和冲动、低落、失眠等,达不到疾病诊断程度,但又确实影响孩

子正常学习和生活。方建群说,随着社会发展进步,青少年群体经常会遇到成长烦恼、学业压力、亲子关系及情感认同等问题,这些正在成为激化心理健康问题的诱因。

方建群表示,孩子生活在家庭、学校、社会大环境中,父母养育方式是温暖

型、溺爱型、放任型还是专制型,家庭成员之间关系是否和睦,孩子在校园中是否遇到过创伤事件,社会对孩子学业成绩与德智体美各方面发展的评价标准,都会影响青少年心理健康,因此关注青少年心理健康,需要家庭、学校及社会组织共同努力。

C 坚持正确 导向引领

青少年时期是一个人价值观形成的关键时期,缓解他们的心理健康问题一定要有抓手。

方建群谈到,对父母、老师进行心理健康辅导培训是一方面,但最关键的是让孩子感受到自身的价值、生命的意义。她认为一定要让孩子看到我们讴歌的榜样其实就是有血有肉的普通人。可以用身边的人和事,讲述普通人面对生活和工作压力,仍然做好本职、积极生活的良好品质,这样的教育让敬业、诚信、友善的价值观自然而然植入孩子的心灵,减少产生思想困惑的机会。

“解决青少年成长过程中的心理问题不可忽视社会导向的作用。只有坚持正确的社会导向才能培养出孩子的健全人格,让孩子们走向社会后多为国家社会作贡献,我们的祖国才有未来,民族才有希望。”方建群说。

B 让社会主义核心价值观成为主导孩子的积极因素

方建群说,心理健康并不抽象,表现到孩子身上一般就是自信、快乐、活泼、有上进心等,当这些表现消失后,我们应认识到背后的危害和深层次的根源。

“青少年对情绪的控制能力不比成人,思想如果被社会上不正确的价值观念引导,很容易偏离健康轨道,就会产生心理问题。”

方建群说。她认为,社会环境是影响青少年心理健康的最主要因素,现在学业竞争压力大,一些家长、老师唯成绩论,给孩子造成压力,让他们感到焦虑和不安,日久成疾,埋下了心理疾病隐患。

“让孩子认识到学习不是唯一出路就要在改善社

会环境方面做大量工作,绵绵用力,久久为功。”方建群说,特别需要注意的是,要营造清新的网络环境,由于网络上的信息真假难辨,容易在青少年成长中把价值观“扭偏”,而现在手机、电脑等工具孩子随时能接触到,她呼吁要强力整治网络环境,净化网络空间。

—— 养生有术 —— 正确护腰有方法

数据显示,我国腰椎病患者人数众多,且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治?平时应怎样锻炼腰部肌肉?

“学习工作中的不良坐姿站姿、腰部长期过度负重,或运动中导致腰部急性扭伤后未愈等情况都可能引起腰痛,最常见的问题可能是腰肌劳损。”中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任医师王尚全介绍,腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

日常有必要佩戴护腰吗?王尚全表示,急性发作期可以佩戴,一般不超过1个月,腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰,长期佩戴可影响腰部肌肉活动,导致腰部肌力减退。

王尚全说,从预防上来说,日常生活中应培养习惯,避免久坐、久站,每小时站起来活动5分钟至10分钟。腰痛的患者,如果处于稳定期或者亚健康期,可以采取合适的肌肉锻炼来治疗,如平板支撑动作、小燕飞动作、三点支撑动作、腰部伸展等。此外,腰肌劳损的患者不适合睡太软的床,不要突然弯腰搬重物,搬重物前要做好准备动作。

“腰痛患者应当积极应对,否则一旦形成慢性劳损需要长时间的锻炼和治疗才能恢复,并给生活造成不便。”王尚全强调,腰肌劳损可以通过艾灸、理疗、针灸、肌肉锻炼等对症治疗。而对于腰椎间盘突出症的患者,并非一定要进行手术,如果患者的活动不受限、没有太过疼痛,可以视情况选择保守治疗方案,并及时咨询医生对症治疗。

(据《人民日报》)



秋天的第一个喷嚏 找你报到了吗? 关于过敏 你需要收藏的7个健康提示

金秋时节即将到来,不少朋友计划出游,出游期间、居家生活、养宠……关于过敏,有哪些需要注意的问题呢?

北京协和医院变态反应科的专家为您准备了关于过敏的7个健康提示。

立秋拉开花粉过敏大幕

秋季花粉过敏有哪些症状?立秋是“二十四节气”中的第十三个节气,也是秋季的起始,自然界万物开始从繁茂成长趋向成熟。很多一年生的草本植物,在这段时间借助风力开花授粉。当这些花粉与过敏体质患者相遇,就会引发眼红眼痒、喷嚏流涕、咳嗽喘憋、皮肤痒疹等症状,如果不慎大量吸入花粉,还可能引发过敏性休克。

收好这份抗敏指南

花粉过敏体质的患友该如何度过特殊时期?第一,建议患友前往医院查明过敏花粉的种类,根据气传花粉监测数据,指导户外活动;第二,外出做好充分防护,比如佩戴防花粉眼镜、口罩,使用鼻用花粉阻隔剂;第三,在专业医生的指导下,规范使用抗过敏药物治疗,症状严重的患友还可以使用生物制剂,例如奥马珠单抗等,进行封闭抗体的短期治疗;第四,对于希望根治花粉过敏的患友,可以在花粉季节后,前往变态反应科接受花粉针剂脱敏治疗。

金秋郊游当心昆虫过敏

金秋野外游玩,昆虫过敏会有什么症状?在我国,常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊,它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗,叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹,叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察,会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔,严重时会出现小水泡、破溃,瘙痒明显,通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应,不但发作急骤,通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难,严重者血

压下降、意识丧失,甚至危及生命。

需要注意的是,户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。

过敏者出游记得随身带药

昆虫过敏症状严重怎么办?严重过敏反应患者在查明过敏原因后,除了采取相应回避措施以外,均需配备急救包——急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。

根据欧美国家经验,使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂蜂毒进行脱敏治疗,可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

此外,过敏体质人群在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物,必要时还需携带急救药物和设备,确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

霉菌过敏可选脱敏治疗

近期多地洪涝,霉菌引发过敏性哮喘怎么办?一旦过敏性哮喘急性发作,应尽快前往医院急诊治疗以控制症状,并查明过敏原。如果过敏原明确为霉菌,就要加强针对霉菌的环境控制,从而减少对霉菌的吸入。

如果家具等室内物品遭洪水浸泡,要尽快进行充分烘干,并使用具有除霉菌功效的清洁剂等,以尽可能清除霉菌;同时,要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。

过敏体质也能安全养宠

过敏体质患友如何安全养宠?第一,建议给宠物定期洗澡,喂食添加了可以中和过敏原抗体



成分的特殊口粮,尽可能减少宠物释放过敏原;第二,可以利用空气净化器,尤其是新风系统,降低室内过敏原负荷;如果过敏症状十分明显,建议您在变态反应专科医生的指导下,使用抗敏药物治疗,定期监测过敏症状的发展。

如果通过上述方法还是不能控制过敏症状的发展,但又希望继续养宠物,可以考虑使用猫或狗的过敏原疫苗进行脱敏治疗,提升对宠物过敏原的耐受力。

预防过敏把握这些细节

日常生活中,如何预防过敏?洗澡时不宜过分搓洗皮肤;使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后,应尽可能将其冲洗干净,必要时涂抹润肤霜;手洗衣物时可戴橡胶手套,减少接触洗涤剂;机洗衣物时,洗涤剂应适量;不要让皮肤破损处接触日化品。

此外,低龄儿童更易出现湿疹等过敏问题,因此尤其要注意保护他们的皮肤,如穿戴柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿专用护肤品等。

正确识别过敏现象,也是阻止过敏发生和发展的重要前提。日化品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏,表现为皮肤瘙痒、红斑、皮疹等。如果外用某种日用品、食用某种食物或药物后总是伴随相同症状反复出现,应怀疑可能为过敏反应。

(据《北京青年报》)

医疗健康 | 07

五谷六谷和百谷

稻粱菽,麦黍稷,此六谷,人所食。稻、粱、菽(shū)、麦、黍(shǔ)、稷(jì),是六种主食。

稻:通常指水稻,稻是亚洲热带广泛种植的重要谷物,中国南方为主要产稻区,北方各省均有栽种。

粱:北方通称“谷子”,一年生草本植物,籽实脱壳后叫小米。中国北方人民的主要粮食之一,谷粒的营养价值很高,含丰富的蛋白质、脂肪和维生素。

菽:豆类的总称。《诗经·小雅·小宛》有:中原有菽,小民采之。上古只称菽,汉以后叫豆。

麦:指一年生或两年生的草本植物,是我国北方重要的粮食作物,有小麦、大麦、黑麦、燕麦等。

黍:黍子,一年生草本植物,叶线形,籽实淡黄色,去皮后叫黄米,比小米稍大,煮熟后有黏性。《诗经》里常见黍稷连称,可见黍在上古也很重要。上古时代,黍被认为是比较好吃的粮食,所以《论语·微子》说:“杀鸡为黍而食之。”

稷:我国古老的食用作物,即粟,也有说法属黍一类。稷在古代很长一段时期内是最重要的粮食。古人以稷代表谷神,和社神合称为社稷,并以社稷作为国家的代称。由此可见稷在上古的重要性。

“稻粱菽,麦黍稷,此六谷,人所食”的具体含义是:稻米、谷子、豆类、麦子、小米、稷子,这六种谷类统称为“六谷”,是人类常吃的主要粮食,人们食用它以维持生命。

古代的粮食作物有所谓五谷、

六谷和百谷之称。按照一般的说法,五谷是稷、黍、麦、菽、麻;六谷是稻、稷、黍、麦、菽、麻。

与六谷相比,人们最熟悉的还是五谷的说法,如五谷杂粮、五谷丰登等,只不过,现代的五谷与古时的五谷有所不同。

五谷杂粮泛指粮食作物,是粮食作物的统称。五谷是指:稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类,同时,也习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮。

五谷杂粮不仅含有丰富的营养物质,可以补充人体所需的各种营养,并且含有各种微量元素,对人体的健康也有着不同的功效与作用。多吃五谷杂粮,对于身体健康十分有好处。人们常说“五谷丰登”,是希望粮食丰收。

至于百谷,不是说上古真有那么多的粮食品种,而是多种谷物的意思。

在人类文明的发展长河里,粮食的种类也在慢慢变多。联合国粮食及农业组织的粮食概念就是指谷物,包括麦类、豆类、粗粮类和稻谷类等。

《三字经》教导,启蒙须知“六谷”,其实就是要告诉孩子们这样的道理:民以食为天,我们对粮食要心怀敬意。自古至今,粮食供养万民,怎么赞之、颂之,都远不达意。

人要吃饭,就得耕耘播种。当我们吃到香喷喷的饭菜时,千万不要忘了辛勤耕种的农家人。

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,要知道爱惜每一粒粮食。

(据《北京晚报》)

健康提示

空腹不能吃山楂



许多人喜欢饭前吃点山楂,觉得酸酸甜甜的山楂比较开胃,其实这样做并不健康。持证医师、国家二级公共营养师郭志清建议,空腹时最好不要吃山楂。

郭志清介绍,山楂味酸、甘,性微温,有开胃消食、化滞消积、化痰行气的作用。但山楂含有大量的有机酸、果酸、鞣酸(也就是单宁酸)

等,空腹食用山楂,会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃发胀满、泛酸。曾有学者在人体外用胃液做过实验,在胃液中加入咀嚼过的不成熟山楂团,结果发现,山楂团15分钟即可成块。因此,对于胃蠕动较差、胃酸较高的人群来说,应尽量避免空腹吃山楂。

(据《侨乡科技报》)

痛风也有真和假

痛风性关节炎是一种因尿酸盐沉积在关节中引起的炎症反应。主要表现为关节的红肿热痛,发病前可没有任何先兆,发作后24~48小时疼痛剧烈,局部关节皮肤肿胀,肤温升高,皮色潮红。

很多人不知道,痛风也有真假之分。有一种“假性痛风”,被称为焦磷酸钙沉积病,因为它的临床表现与痛风表现很相似,因此容易被误诊为急性痛风发作。

焦磷酸钙沉积病是一种与二水焦磷酸钙晶体沉积有关的晶体性关节病,是一种较少见的代谢性关节病,与遗传、年老、代谢等因素相

关。该病急性期以急性自限性的滑膜炎最为常见,患者血清尿酸不高,表现为突然起病,疼痛剧烈,常伴有关节僵硬、活动受限及屈曲挛缩;慢性期表现为慢性关节炎,合并骨关节炎表现,多见于膝、腕、肩、髌等大关节,严重者也会导致关节畸形。

“假性痛风”与真痛风的主要区别为,“假性痛风”的主要病变部位在膝、髌、肩等大关节,以膝关节较为多见;真痛风多发于第一跖趾关节、踝关节、足背关节等部位,肩部和髌部少见。临床上主要通过X线、关节镜、关节液等检查来诊断。

(据《医药养生保健报》)

吃盐多 伤血管



日前,一项由瑞典学者进行的研究发现,不管有没有高血压,吃盐多都容易让血管发生动脉粥样硬化。

研究分析了10778名平均年龄为58岁的成年人,均接受了冠脉CT检查。分析发现,吃盐越多,颈部动脉与冠脉粥样硬化进展也较

快。尿酸排泄量每增加1000毫克,颈动脉斑块、冠脉钙化积分和冠脉狭窄的严重程度分别增加3%、4%和4%。在血压低于140/90毫米汞柱或无心血管病人群中进行的分析结果也是如此。

研究者表示,这提示吃盐多损害血管,甚至出现在患高血压之前。研究结果也再次加强了世界卫生组织和其他学术组织的推荐,即限制食盐到每日5克以内。对于有高血压和心血管病者,尤其要限盐。

对中国人而言,吃盐更需要重视,国人盐摄入量达12克/天。替代食盐也是个好办法。如果每个家庭将普通盐更换为低钠盐,所有餐馆、食堂和食品企业也都使用低钠盐,那么全中国就将减少10%以上的死亡。

(据《北京青年报》)