

如何守护“心灵健康”?

国家卫生健康委权威解读

新华社记者 李恒 董瑞丰

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委13日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员的帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适:理性看待网上的心理测量表

网上有很多心理测量量表,该如何理性看待测评结果?上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测量量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指



谨慎对待。

(新华社发)

导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持:加强情感联系,避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子

女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

(新华社北京2月13日电)

研究发现免疫球蛋白对暴发性心肌炎有治疗潜力

新华社武汉2月13日电(记者闫睿)记者13日从华中科技大学同济医学院附属同济医院获悉,该院心内科汪道文教授团队联合华大生命科学研究院方晓东研究员团队,研究解析了暴发性心肌炎的发病机制,并揭示了静脉注射免疫球蛋白疗法在暴发性心肌炎治疗中的免疫调节和治疗潜力。相关研究成果近日于国际学术期刊《信号转导与靶向治疗》上在线发表。

据介绍,暴发性心肌炎是一种由病毒感染引起的严重心脏疾病,起病突然且病情进展迅猛,患者可能在短时间内出现血流动力学紊乱、恶性心律失常,甚至猝死。现有研究表明,过度免疫激活引起的组织损伤在暴发性心肌炎的发生发展中起到重要作用,而传统的研究方法难以全面揭示疾病的发生发展过程。

为深入探究暴发性心肌炎发病

机制,研究团队利用华大时空组学技术和单核RNA测序技术,在柯萨奇病毒感染的小鼠模型中,绘制出暴发性心肌炎时空动态基因图谱,发现间皮细胞是柯萨奇病毒最早攻击的目标,这些细胞在感染后1天时表现出最高的病毒载量和感染响应评分。间皮细胞在感染后表达损伤相关的分子模式,与巨噬细胞上的模式识别受体结合,释放C3补体信号激活巨噬细胞,从而促进炎症环境的形成。

研究还发现,免疫细胞在暴发性心肌炎中会被过度激活。团队据此进一步探索免疫调节药物静脉注射免疫球蛋白对暴发性心肌炎的治疗作用。实验结果显示,使用静脉注射免疫球蛋白治疗后,小鼠的死亡率显著降低,心脏功能也得到显著改善。

汪道文说,该研究不仅揭示了暴发性心肌炎的发病机制,还有望转化为临床治疗手段,帮助更多患者摆脱疾病威胁。

新AI模型助力预测急性肝损伤恶化风险

新华社东京2月13日电(记者钱铮)日本研究人员日前在新一期美国学术期刊《国家科学院学报·交叉学科》上发表研究成果说,他们开发出一个人工智能(AI)模型,可根据急性肝损伤患者初诊时的血检结果等信息,预测患者病情是否容易恶化成急性肝衰竭。

日本九州大学、名古屋大学等机构日前发布联合新闻公报说,急性肝损伤患者中,约99%不需要治疗就能恢复,约1%的患者会出现肝功能下降,发展成急性肝衰竭。急性肝损伤恶化产生的急性肝衰竭治疗很困难,每年发病人数又不多,缺乏经验的医疗机构难以迅速采取合适的应对措施,从而直接影响患者存活率。

借助AI技术,研究人员分析了319名急性肝损伤患者住院后一周

内血检指标——凝血酶原(生成于肝脏的一种血液凝固因子)变化情况。他们发现急性肝损伤患者根据临床病程和预后的不同,可分成6组。第一组和第二组仅需要观察病程,患者能够自然恢复;第三组和第四组对内科治疗有反应,治疗后可恢复;第五组和第六组对内科治疗无反应,需要接受肝移植或者最终死亡。

研究显示,应用AI技术,仅通过患者初诊时的血液检查结果等信息,就能较精确预测患者会进入哪一组。会不会发展到需要移植的第五组和第六组的预测准确率约为90%,会不会进入第三组和第四组的准确率约80%。

公报说,这项研究成果能帮助临床医生作出快速且合理的判断,有望尽早治疗病情可能恶化的患者,改善急性肝衰竭的预后。

立春之后保肝护阳

立春之后,天气由寒转暖,中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”,保肝护阳成为重点。

衣要下厚上薄。俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春天阳气生发,体表腠理开始打开,抵抗寒气的能力减弱,而初春天气变化较大,乍暖还寒。所以,天气开始变暖时不要马上脱去棉衣,尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎,注意对颈、膝、足等部位的保暖。

眼要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达,提倡早睡早起,规律起居,晚上11时之前上床休息。早晨到户外散散步,放松身心,摆脱倦怠思睡的习惯,主动调

心摄神与自然顺应,保持精力充沛。

食要少酸多辛。立春后阳气初生,适当增加气味辛甘温性的食物,可帮助发散阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,以免上火。

动要适当舒展。立春后需要适量多做舒展运动,最简单的就是经常伸懒腰,可以帮助身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气生发。

脚要常泡祛寒。晚上泡脚,可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。泡脚需以温水慢慢加热,不能一下水很烫,因为会把寒气逼回体内。泡脚30分钟左右为宜,不要大汗淋漓。(据《人民日报》)

(上接第一版)开创了“1+X”综合实践课程教育模式。她希望通过这一模式,为孩子们搭建更广阔的学习平台,让他们在充实与快乐中学习成长。

“1+X”综合实践课程教学模式,从课程理念上说,1是国家课程,X是地方课程和校本课程等。但从另一个角度看,我认为1便是一个个活生生的生命,X便是那无限的可能。”冯兴娟说。

时光荏苒,冯兴娟的学生曲吉白姆从拉萨市第八中学毕业,考入西藏大学,后又进入拉萨市实验小学任教,曲吉白姆的孩子也成为了冯兴娟的学生。曾经的师生情谊,如今延续成了同事关系,更是教育传承的生动体现。“以前冯老师是我的老师,后来成了同事,也是学校的领导。我觉得现在自己所拥有的一切都是我来之不易,也离不开冯老师的悉心照顾。在我成长过程中,有这样一位老师,值得庆幸。”冯兴娟的同事曲吉白姆感慨道。

长期的超负荷工作,让冯兴娟的身体状况越来越差。头晕眼花、四肢酸痛时常困扰着她。

2006年,她调至教育教学管理岗位,却因一次教学活动摔倒,导致双侧股骨头骨坏死。即便如此,术后的她依然热衷于送教下乡,走遍了全市的乡村学校,将科学的教育理念传递到每一个角落。30年的教育生涯,冯兴娟把青春和热血都奉献给了西藏这片土地,却无暇顾及四川老家的父母。母亲病故时,她未能在身边送别,女儿也说她是好老师,却不是好妈妈。这些遗憾成为她心中难以言说的痛。2024年10月,冯兴娟光荣退休。但在退休仪式上,她满是对30年讲台岁月的深情回顾,对西藏这片“第二故乡”的深深眷恋。30载春秋,冯兴娟用青春与爱心,在三尺讲台上辛勤耕耘,培育了两代人。她用行动诠释了教育的真谛,坚守着教育的初心,如同一盏明灯,照亮了高原学子的成长之路。她的经历,更是激励广大教育工作者不断奋进的精神力量,引领着后来者在教育道路上坚定前行。

“我在坚持做一件自己喜欢且有意义的事情。教育的本身本来就是一个急不得的事儿,慢点儿,细点儿,自然可以静待花开。”冯兴娟说。



预防校园流感

疾控专家提示,因人员流动和聚集因素,流感等呼吸道传染病存在一定反弹风险,仍需重点关注并加强防控。学校和家庭可采取科学有效防控措施,确保学生健康安全。(新华社发)

《习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想学习读本》出版发行

(上接第一版)《读本》的出版,有利于广大党员干部群众深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想,牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念,坚定对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的高度认同。

专家表示:不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化

新华社北京2月13日电(记者李恒、董瑞丰)针对一些医院陆续开设学习困难门诊、拒绝上学门诊等专业门诊,在国家卫生健康委13日举行的新闻发布会上,专家表示,学习困难与厌学拒学门诊的开设,体现了医学界对儿童青少年成长困境的积极回应。要理性看待这一问题,既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化。

“通过‘学习困难’或‘拒绝上学’等通俗化名称,让家长更积极和更有针对性地带孩子就诊。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容介

绍,学习困难和厌学拒学门诊整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能够帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性治疗和干预。

吴仁容表示,儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。发展性问题,包括青春情绪波动、短期学习动力不足等导致的学习困难,很多时候可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解。家长要用轻松对话代替催促唠叨埋怨,营造宽松包容的家庭氛围;与孩子共同商定学习计划,激发内在学习动力;合理安排业余时间。

全国共建成宁静小区2132个

新华社北京2月12日电(记者高敬)记者12日从生态环境部获悉,为推动解决群众家门口的噪声污染问题,生态环境部推动打造一批“消除噪音、睡得安心”的宁静小区。截至目前,全国共建成宁静小区2132个。

噪声污染是环境领域集中投诉的热点。近五年来,全国城市声环境质量总体向好,声环境功能区昼间、夜间达标率均呈现上升趋势。2024年,生态环境部不断夯实声环境管理基础,加快完善噪声污染防治监管体系,持续创新噪声管理手段,大力推动部门协同联动,噪声污染治理各项工作取得积极进展。

实时监测身边噪声有“耳”:为了连续监测声环境质量,更科学地反映声环境状况,生态环境部推动功能区声环境质量自动监测系统建设工作,截至2024年12月底,全国338个地级及以上城市完成4005个点位自动监测系统建设。

工业噪声排放有“证”:依法逐步将排放工业噪声的企业事业单位和其他经营者纳入排污许可管理,推动排污单位申请取得排污许可证或者填报排污登记表。截至目前,约17.7万家工业企业将噪声纳入排污许可证管理,“十四五”期间工业噪声排污许可管理将实现全覆盖。

保障人人安睡有“质”:为共同维护居住小区生活环境和声环境安宁,全国共建成宁静小区2132个,不断提升群众的生态环境获得感、幸福感、安全感。噪声敏感建筑物集中区域划定有“责”:以试点带动全国的方式,推动开展噪声敏感建筑物集中区域划定。2024年,共计11个省份结合各地实际,划定噪声敏感建筑物集中区域总面积超过860平方公里。

全国共建成宁静小区2132个力促「睡得安心」