

阳光开朗的人也会得抑郁症?

应警惕“微笑型抑郁”

本报讯 记者刘雅玲报道:7月5日晚,一则令人难过的消息在各大社交媒体刷屏:广受喜爱的华语流行乐女歌手、演员李玟,因罹患抑郁症不幸离世。消息一出,网友纷纷致哀的同时,也发出这样的疑惑:这么阳光开朗的人,为什么也会得抑郁症?

在人们的印象中,抑郁症总是和“情绪低落”“表情忧郁”“无精打采”“兴趣索然”“思维迟钝”“动力不足”等词汇联系在一起,很难想象“抑郁”和“微笑”之间有什么内在联系。那么,爱微笑就不会抑郁吗?珠海市第三人民医院精神卫生中心主任医师谢志兵的回答是“不”或“不一定”。

阳光开朗的人也会患抑郁症吗?

谢志兵称,抑郁症是情感谱系

障碍的一类,表现形式多种多样,前面所述是抑郁症较为典型和常见的表现形式。但有少数抑郁症患者尽管内心深处感到极度痛苦、压抑、悲伤,却表现得轻松,面带“微笑”,临床上称为“微笑型抑郁”。这种“微笑”不是发自内心的真实感受,而是出于“工作需要”“礼节需要”“尊严和责任需要”“个人前途需要”而特意“摆”出来的表情,常常见于那些学历高、有相当身份地位的成功人士,特别是一些演艺明星。

抑郁患者的“微笑”传递什么信号?

谢志兵表示,有些重症抑郁患者为了掩盖自己的痛苦体验而强颜欢笑,以此逃避亲友及工作人员的

监控和注意。重度抑郁患者的情绪突然“明显好转”,心情“豁然开朗”“笑容满面”可能是一个危险的征兆,应高度防范。

这些“微笑”的患者,其“微笑”背后是更深刻的孤独和寂寞。他们的行为表现具有表演性质,与他们的情感体验缺乏内在的一致,而难以表现其“真我”的一面。因此,他们不仅活着痛苦,而且表演得很累。

如何面对身边抑郁的朋友?

我们身边总有人时不时透露这样一些信息:“人活着到底是为了什么”“我最近很难受不开心”……很多人在听到这些话时,会习惯性地把这些呼救信号忽略,认为他们是无病呻吟、想太多,并表示谁都会有压

力,要从自己身上找原因、不要总没事找事……最终酿成苦果。

如果我们遇到患有抑郁症的朋友,如何帮助他们走出抑郁的泥潭呢?谢志兵建议,可以使用“四要五不”的关怀原则:即要倾听、要耐心、要陪伴、要支持,不批评、不指责、不急躁、不敷衍、不放弃。

谢志兵提醒,如果遇到自己无法调适的心理问题,也可拨打珠海市24小时心理援助热线(0756-8120120)求助。如果发现很难改变抑郁症亲友的状况,尤其是当他们有自杀自伤的念头时,请务必建议其到医院接受专业的治疗,并真诚地陪伴患者释放压抑的情绪,争取早日看到他们发自内心的微笑。

构建积极亲子关系 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,重则会影响到青少年的身体健康。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。专家表示,加强青少年抑郁症防治,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。

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官疾病。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;家庭结构的变化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者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣;生理方面,存在



抑郁症防治。新华社发

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,关注孩子的感受;孩子可寻求学校心理健康教育教师、心理咨询师等的指导;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。

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。

新华社北京7月3日电

小暑热浪来袭,如何养生?

中医支招:消暑宁心 去湿健脾

本报讯 记者刘雅玲报道:今年7月7日是二十四节气中的“小暑”,天气异常炎热。小暑时节如何养生?广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉认为,暑湿偏盛是小暑时期的气候特点,此时调理养生的重点为消暑宁心、去湿健脾。

● 静心宁神

小暑时期,气候炎热,人们常感心烦不安,有的人睡困难、梦多易醒。此时,情绪调整应以静心宁神为主。成杰辉称,小暑养心重点突出“静心”二字,即尽量保持心境平静,在任何情况下均不宜有过激的情绪反应。

他建议此时应减少外出,多做些静心宁神的事情,如绘画、书法、阅读、下棋、听音乐等室内活动,这些可使人精神有所寄托,并能陶冶情操,起到移情养性、调神健身的作用。

● 少动多静

夏季人体新陈代谢旺盛,容易感觉疲倦乏力。中医认为,汗出过多,不仅伤津,而且耗气,若再行剧烈运动,则更加耗损身体。因此,暑热天气应遵循“少动多静”的养生原则,避免运动强度过大,出汗过多。

成杰辉建议,此时运动锻炼宜选较为和缓的太极拳、八段锦、健步走、交谊舞、慢跑等,且运动时间不宜过长。另外,运动出汗多可适当喝些淡盐水以补充钠的流失,运动后最好洗个温水澡消除疲劳,但要注意运动后不可立即用冷水洗头浴身,以防寒湿伤人,导致感冒或关节疼痛。

● 饮食调理

夏日炎炎,体内湿热过重。体

虚者脏腑功能较弱,脾胃、心肺一时无法调整适应,从而引起多系统功能紊乱,特别是消化道症状突出,常表现为倦怠乏力、汗多身重、食欲不振、形体消瘦、口粘口渴、恶心呕吐、大便溏薄、小便短赤、舌苔厚腻。

“因不同体质的人往往有不同的症状表现,故饮食调理也需因人而异。”成杰辉建议,如腹胀满、口淡无味、大便溏薄、舌苔厚腻等重症状明显,可用藿香、苏叶、陈皮、山楂等煎汤内服,有芳香化湿、理气化痰功效;如口粘口渴、舌苔黄腻、小便短赤、口舌生疮等湿热症状突出,可用荷叶、薏仁、淡竹叶、白茅根等煎汤常饮,有清热利湿、消暑除烦功效;如疲乏倦怠、气短多汗、食欲不振、消瘦面黄等脾虚症状较重,可用北芪、党参、淮山、茯苓、红枣、砂仁、陈皮等煲汤饮用,有健脾开胃、益气

补虚效果。

● 谨防暑伤

小暑时节炎热高温。起居劳作如调护不当容易中暑。中医将中暑分为阳暑和阴暑,阳暑多因在阳光下曝晒或高热密闭环境下工作造成,阴暑是由于不恰当地乘凉、饮冷导致寒邪侵袭人体而发生的疾病,常表现为神疲倦怠、发热恶寒、无汗、身重酸痛,还有因着凉导致腹泻腹痛、关节疼痛。

成杰辉建议,夏日避暑切勿过度贪凉,睡眠时不要让电扇或空调出风口对人直吹,也不要大量饮进冷开水或冰镇饮料。患暑者可服藿香正气丸,能解暑化湿;胃肠受寒者可饮生姜红糖水温中和胃;关节疼痛者可行关节热敷,适量饮用红酒、米酒以温经通络。

敦促孩子科学用眼

家长要做好儿童青少年近视防控“守门人”

新华社北京7月5日电 暑期来临,假期作业、各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间,影响孩子眼健康。专家提醒,暑假是儿童青少年近视防控的关键时期,家长要敦促孩子在假期减少接触电子产品时间,科学合理用眼,保持用眼卫生,积极防控近视。

国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任医师李莉表示,家长要主动关注孩子

眼健康,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早诊疗。

“暑假时间长、天气热,儿童青少年容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间室内近距离用眼等情况,易发生近视或近视程度加深。”李莉表示,家长要树立科学育儿理念,在暑假期间加强亲子交流,引导儿童青少年合理规划暑假生

活,规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

养成良好的用眼习惯,是预防近视的关键。专家建议,孩子读写姿势要正确,要在采光良好、照明充足的环境下进行。读写时间40分钟后要休息10分钟,做到劳逸结合。同时,控制和减少电子产品的使用时间,增加阳光或自然光条件下的户外活动。

“近视是全社会面临的公共卫

生问题,需要形成个人、家庭、学校、医疗机构等多位一体的立体防控网络。”国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任医师余继锋表示,家长在假期可以带孩子到正规医院或视光机构进行一次全面眼部检查,主要包括视力、眼轴、眼轴、屈光度数等,排除眼部器质性病变和假性近视。一旦孩子被确诊为真性近视,应积极配合眼科医生进行矫正。

“让文体活动‘活’起来”

——健身秧歌“跳出”山东枣庄新实践

第四届全国老年人体育健身大会健身秧歌交流日活动日前在山东省枣庄市台儿庄古城开幕。枣庄市作为“全国健身秧歌城市”,正在努力探索通过文体活动促进社区治理和老年人工作新实践。

本届全国老年人体育健身大会,山东省承办了健身气功、钓鱼、健身秧歌三项交流活动。山东省老年人体育协会副主席钟永诚说:“做好老年人体育工作事关老年人的幸福。”

“山东省老年人体育协会坚持‘快乐健康,幸福长寿’的工作理念,积极打造老年人健身赛事活动品牌,努力提供更加科学的老年人健康指导服务,促进老年人身心健康,助力老年人高品质生活。”钟永诚说。

“山东省每年承办老年人健身赛事活动10余项。逐步形成了一批具有影响力、老年人喜爱的品牌活动,逐步构建起多层次、多样化的体育赛事活动体系,满足老年人多元化的参与需求。”钟永诚说。

本次健身秧歌交流交流活动包括自选套路和规定套路,全国25支代表队的近400名选手参加。“我们的(健身秧歌)活动蒸蒸日上,活动形式多种多样。”河南省代表队队员李朝说,现在我们(队伍)慢慢从业余向专业转变,说明大家已经有了长足进步,目前正在逐渐向高水平发展。

据介绍,枣庄的健身秧歌经过多年发展,现已走出国门,曾在比利时、澳大利亚、印度尼西亚等国家进行展演。

“我特别喜欢跳健身秧歌,练习后身心愉悦,我们的体能也得到了提高。”枣庄市代表队队员陈夏梅说。

枣庄市体育事业发展中心副主任李边疆表示,健身秧歌越来越受健身爱好者的喜爱,参与人群不断壮大,对基层群众参与体育活动的带动示范效

应明显,产生了积极的社会影响。李边疆说,希望以此次交流活动为契机,向来自全国各地的朋友展示枣庄的风土人情、自然风光,打造靓丽的城市名片。

“现在生活好了,社会风气也好,大家都喜欢在一起学习(健身秧歌),能有机会展示一下很开心。”四川省代表队队员王静说。

交流活动期间,三支各具特色的健身秧歌队来到台儿庄区运河街道北园社区体育公园进行展演,精彩的演出吸引了众多居民驻足观看。

运河街道党工委副书记刘琳表示,近年来,街道紧紧围绕“幸福街道、健康生活”的服务理念,以群众文体需求为出发点,丰富文体活动内容,不断提升群众文体生活幸福感、获得感。

“不断壮大的街道文体队伍,真正实现了让文体活动‘活’起来,让大家‘动’起来。”刘琳说。

目前,运河街道已经形成了“快乐星期天”“邻里一家亲”“文体活动赶大集”三大品牌活动,力求打造有文化、有底蕴、有人气的“百姓舞台”。

“通过开展喜闻乐见的体育活动,形成了邻里和谐、互帮互助的良好氛围,有效增进了邻里感情,丰富了大家的业余生活。”刘琳说。

运河街道办事处副主任沈悦说,我们将文体活动融入街道日常工作、治理之中,不断满足老年人的精神需求和健康需求。13处社区建立了体育公园、健身广场等,群众“15分钟健身圈”基本得到满足。

运河街道北园社区秧歌队队长杨玲说,我们的国家越来越好了,小家庭也越来越好,“在注重身体健康的基础上,我们要更上一层楼,光走路还不行,还要把健身秧歌跳好。”

据新华社山东枣庄7月6日电

针对9个养老辅具品类开展测评

中消协提出选购要点

新华社北京7月5日电 日前,中国消费者协会针对市面上常见的养老辅助器具及适老化产品,开展质量评价与消费监督,主要针对市场上宣传力度较大的电动轮椅、爬楼机等9个养老辅具品类开展了测评。根据实际测评以及老年消费者的体验感受,整理出养老辅具产品选购要点。

测评针对移位机、电动轮椅、爬楼机、助行车、坐便助力器、移动马桶、马桶扶手、洗澡椅、翻身器9个养老辅具品类,按照不同价格区间随机抽取了50款产品,测评维度包括安全性、易用性、舒适性、情感性以及性价比等全方位的衡量。

养老辅具并不是越贵越好,产品的功能点也并非“越多越好”,更不要盲目轻信进口、代购产品就是唯一选择。从产品的实测结果而言,有些价格较低的产品,反而在细节设计和功能设定上比价格昂贵的产品适老化水平更高。在选购时,最好能根据家中老人的实际需求进行合理选择,低价格依然可以买到集实用、安全、易学、舒适于一体的产品。

个别产品功能“鸡肋”,实用性差,可替代性强。有些养老辅具为贪图价格上的道高,会添加一些老年人根本用不到的“花哨”功能,如影音娱乐、蓝牙功能等,同时这类功能按钮还会出现在主操控区,复杂的界面设计不仅影响产品的正常操作,还会造成使用上的安全隐患。另外,有些产品的实用性较差,

容易致使老年消费者产生生理不适感,如背抱式移位机、吊式移位机等;有些产品由于自身体积较大,需要占用更多的使用空间,小户型家庭并不适合使用,如移位机、爬楼机等;还有些产品可替代性强,只需简单的辅具或人力辅助即可完成需求,如翻身器、移位机等。建议消费者考虑实际需求,可先去线下门店现场体验后再决定是否选购。

个别产品使用说明不全,安全警示不完善。由于设计简单,产品实物并未附带相应的使用说明,需要消费者通过购物网站的商品详情页“自行领会”使用方法,令人无奈。此外,有些产品在使用说明中未注明或强调使用禁忌及适用人群的身体情况等,如消费者不慎操作错误,容易造成老人身体损伤,如翻身器等。

养老辅具的实用性和价格并不能“画等号”,不少养老辅具的产品标价与质量不相符,货不对板、价格虚高、标价混乱比比皆是。一些普通的塑料制品售价居然高达几百元至千元,或者同一款产品在不同的购物平台价格差异巨大。例如,在此次随机抽取购买测评样品的过程中,通过在某电商平台“久蒙家装建材专营店”选购的一台标价为5878.6元的洗澡椅,实际到货的是只有百元品质的普通产品,可见价格乱象严重,即使消费者使用“七日无理由退货”等权利,商品是否完好、包装是否齐全、运费承担等问题也会使退货困难重重。

科普:

阿斯巴甜的“致癌”争议

据媒体报道,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构7月将宣布阿斯巴甜为“可能致癌物”。阿斯巴甜是什么?什么产品中含有阿斯巴甜?阿斯巴甜安全吗?

阿斯巴甜是一种人工甜味剂,多用于无糖饮料、口香糖、酸奶等。阿斯巴甜尽管有强烈甜味,但热量几乎为零,而且没有糖精那样的苦味,因此被食品工业视为代替蔗糖的甜味剂。

阿斯巴甜于1974年被美国食品和药物管理局批准用作甜味剂以及多种食品的添加剂。在欧洲,阿斯巴甜1994年获准作为蔗糖的替代物添加到食品中。

迄今,阿斯巴甜在食品中的使用已在英国、西班牙、法国、意大利、丹麦、德国、澳大利亚和新西兰等近100个国家获得许可。世卫组织和联合国粮农组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)建议的阿斯巴甜日容许摄入量每公斤体重40毫克以内。

但围绕阿斯巴甜对健康的影响,数十年来争议不断。在致癌性方面,美国“公共利益科学中心”2013年发表声明说,动物实验发现阿斯巴甜可能导致白血病、淋巴瘤等癌症,它不应出现在食品供应体系

中。然而,尽管一些动物实验称阿斯巴甜有诱发肿瘤的作用,但JECFA、美国食品和药物管理局等此前评估认为阿斯巴甜对动物无致癌作用。美国癌症学会此前指出,多项人体研究表明,阿斯巴甜与癌症风险增加之间没有关联。

美国哈佛大学公共卫生学院与奥地利路德维希·波耳兹曼研究所等机构2012年发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究称,与不饮用无糖汽水的人相比,每天饮用一杯以上含阿斯巴甜的无糖汽水的人会增加患白血病的风险;与不饮用无糖汽水的男性相比,每天饮用一杯以上含阿斯巴甜的无糖汽水的男性会增加患非霍奇金淋巴瘤和多发性骨髓瘤的风险。不过这项研究也存在争议。

今年5月,世卫组织发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用阿斯巴甜、安赛蜜、糖精等甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

据新华社北京电