

●健康服务●

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,青少年抑郁症问
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。专家提示,加强青少
年抑郁症防治,早发现、早
干预、早治疗尤为重要。



加强防治

新华社发 徐骏 作

《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。

发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,将青少年列入抑郁症防治的头号重点人群予以关注和干预;将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况……针对青少年心理健康问题,我国正在采取一系列措施,推动抑郁症防治关口前移,不断推进青少年抑郁症早发现、早干预、早治疗。

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;家庭结构的改变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、对他人和社会的看法极其负面;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、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

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。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”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。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药;一旦发现不适,应及时寻求医生帮助;日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪;建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系;家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。

据新华社

●营养“识”堂●

全脂、低脂、脱脂奶 哪种好?



买牛奶时,看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样,会不会有点纠结?到底哪种更好?今天我们一次说清楚。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,吃各种各样的奶制品,保证每天吃相当于300ml以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好?

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义,这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上,其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例,将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比,发现4点:

- 1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。
- 2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。
- 3.脱脂牛奶在脱脂过程中,除降低了牛奶中的脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,也被一并脱去了。
- 4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关,但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶?

根据自己的身体情况,选择合适的牛奶。

- 1.乳糖不耐受症:选择酸奶或舒化奶。
- 2.体重超重或肥胖:选择低脂牛奶或脱脂牛奶。
- 3.没有乳糖不耐受症,体重也没有超标:选择全脂牛奶。

看到这儿,如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪,那就来为大家算一笔账——

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升,约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉,约为一两(50克),一两猪肉含有18.5克脂肪,羊肉含有7.1克脂肪,牛肉含有2.1克脂肪,鸭肉含有9.9克脂肪,鸡肉含有4.7克脂肪。所以说,就算你喝了一瓶全脂牛奶,摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实,体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪,合理膳食才是最重要的。

据《北京青年报》

●星空有约●

银河观赏渐入佳季 科普专家详解人类如何探秘银河

新华社南京7月3日电(记者王珏 朱薇)七八月份是银河观测佳季。此时如果夜间天气晴好,人们抬头就可能看到一道横跨天际的乳白色光带,这就是银河。从古至今,“身在此山中”的人类如何探索银河“庐山真面目”?中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍,现代天文学家普遍认为,银河系是一个盘状的、带有旋臂结构的、密集的恒星群体,是宇宙数万亿个星系中的一员。但由于人类身处银河系中,始终无法看到银河系的全貌,对银河系的认知经历了漫长的过程。

人类对于银河系的科学认识,最早可以追溯到17世纪初。1610年,伽利

略首次利用望远镜观察银河,发现银河是由大量恒星组成的。18世纪末,英国天文学家威廉·赫歇尔自制一批望远镜观星,并首次尝试描绘银河系的形状和太阳在银河系中的位置。但在当时的观点看来,银河系是扁盘状的,太阳位于银河系的中心。

“下一位颠覆人类对银河系认知的,是美国天文学家埃德温·哈勃。当他在20世纪发现仙女座大星云是银河系之外的另一个星系后,人们才真正意识到,人类所处的银河系并非整个宇宙,只是宇宙无数星系里的一员。”王科超说。

进入21世纪,各国科学家继续尝

试构建更精确完整的银河系“地图”。2011年起,我国自主设计的郭守敬望远镜开始先导巡天,天文学家为银河系重新画像,发现它比原来认识的大了一倍。2013年,欧洲航天局发射“盖亚”探测器,到2022年,其收集到的约20亿颗恒星数据形成了新的银河系多维地图。

“近年来,天文学家还综合利用各种探测数据,还原出银河系幼年和青少年时期的形成演化图像,重新描绘了银河系旋臂结构。随着人类认知边界不断拓展,对银河系的认识也在不断修正之中。相信终有一日,人类可以拨开云雾,绘出银河系的‘庐山真面目’。”王科超说。