

# 世界精神卫生日：关注少年儿童心理健康

新华社西安10月10日电(记者 简娟)10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。专家表示,儿童、青少年心理问题不容忽视,家庭、学校、社会需共同关注,形成合力,呵护少年儿童心理健康。

西安市儿童医院儿童保健中心主任医师张婕介绍,抑郁是青少年最为多见的一种心理健康问题,会对青少年的认知、社交、学业等多方面发展产生消极影响。据中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示,在对我国3万多名10至16岁的中小学生进行的调查中,约14.8%的青少年存在不同

程度的抑郁风险。针对儿童青少年心理健康现状,提升大众对儿童青少年心理问题的认知迫在眉睫。

张婕表示,儿童、青少年阶段是孩子生长发育的关键阶段,是孩子性格养成和人格塑造的关键时期,情绪变化可能是孩子心理问题的直接表现。家长应特别关注儿童、青少年的行为和情绪状态,尽早发现问题,及时进行干预。如孩子出现长时间的情绪低落、烦躁易怒、兴趣减退、持续控制不住担忧未发生的事、对某件事物或场所明显回避、失眠、食欲与进食行为异常、睡眠质量低、对游戏成瘾等明显情绪行为异常,或者与之前的行为表现有严重差异,就应及时向

专业儿童青少年心理卫生机构求助。

张婕建议,儿童、青少年心理健康需要家庭、学校、社会共同关注,携手努力。家长应该学习一些基本的儿童心理健康的技能和知识,增加与孩子独处的时间,学会真诚、耐心地倾听,与孩子沟通时不要急着打断和说教,多鼓励孩子的良性行为,为孩子树立自信心,创造一个愉快、轻松的家庭环境,在日常生活中多去观察孩子、理解孩子。学校可以对教师进行相应培训,引进专职心理咨询师,建立心理咨询流程,对儿童、青少年定期进行心理健康评估,建立学校和家庭之间的关联机制。全社会应该形成合力,推进儿童青少年心理健康

机制的建立,通过各种途径宣传儿童、青少年心理健康知识,为他们营造一个良好的心理健康环境。



## 秋季运动预防受伤有妙招 专家提醒科学热身

国庆长假期间,不论是跋山涉水游览祖国美好山河,还是日行万步探索不同城市风光,参与户外运动成为不少人的假期“必修课”。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒秋季运动做好科学热身准备,预防运动损伤和秋燥。

秋季气候舒适,正是适合户外运动的好时节,但同时也有早晚温差较大等特点。根据健康提示,在气温降低的情况下,人会反射性地出现血管收缩,肌肉韧带黏滞性增加、伸展度降低等现象,锻炼前若不充分做好准备活动,容易引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。

北京大学第三医院运动医学科主任医师王成表示,秋季运动前要牢记做好运动前热身准备,热身运动非常重要的作用在于防止运动损伤。在正式运动之前,要进行短时间、低强度的活动,目的是唤醒肌肉、关节,调动人体的神经、心肺血管,告诉身体的各个部位“我们要开始运动了”,这样才能提高运动效率。

秋季气候干燥,易引起咽喉干燥、口舌少津、鼻出血、便秘等症状。专家还建议,运动者应多喝水,多吃梨、苹果、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物,防止咽喉肿痛。如运动中出汗过多,可在饮用水中加少量食盐,保持体内电解质比例平衡。

新华社记者 顾天成 李恒



## 专家支招

# 节日期间如何保护孩子牙齿健康

新华社北京电(记者 沐轶城 彭韵佳)进入中秋、国庆假期,不少父母选择带着孩子出门就餐吃饭,走街串巷品尝各种美食。专家提示,品尝美味的同时,也要注意保护好孩子的牙齿健康。

中日友好医院口腔医学中心副主任李婧介绍,龋齿出现的主要常见因素是饮食。现在的饮食过于精细化,比如含糖量高、黏性较大的食物比较多,这就容易导致龋齿发生率增加。此外,儿童很难做到有效刷牙,这也容易导致出现龋齿。

“要想孩子有一个很好的口腔卫生,有效清洁非常重要。”李婧说,孩子应该每天早晚两次有效刷牙,每次刷够3分钟,尽可能做到每颗牙齿“面面俱到”。通常,如果孩子能够握住笔清楚地写下自己的名字,这就说明孩子具备自己清洁牙齿的能力,但在这之前,家长应帮助孩子清洁牙齿。

“乳牙的解剖结构、表面硬度和恒牙有一定差异,这就更容易塞牙。”李婧建议儿童应当尽早使用牙线,帮助清洁牙齿。

那么,孩子使用牙线会让牙

缝变大、牙齿过早松动吗?答案是不会。李婧说,其实这存在误区,牙线跟缝衣服的线是不一样的,它在进入到牙齿间隙的瞬间会变成一个很扁的平面,可以有效清洁菌斑和食物残渣,正确使用牙线不会导致牙缝扩大,也不会导致牙齿松动。

专家建议,儿童处于生长发育快速时期,营养摄入很重要。家长可以让孩子多吃一些天然蔬菜和水果,这类食物中富含粗纤维,在咀嚼的过程中能帮助清洁牙齿,同时也要避免过多食用点心、饮料等含糖量高的食物。

## 换季降温时,小心护好“心”



新华社济南电(记者 李志浩)专家提醒,夏秋交替时节,气温骤升骤降,容易引发心血管疾病,需要做好保温措施。此外,近年以主动脉夹层动脉瘤为代表的主动脉大血管疾病发病率上升较快,公众既要坚持运动,也要避免突然剧烈运动,并在饮食、作息上采取积极行动,戒烟少酒、保持良好心情。

山东第一医科大学附属省立医院(山东省立医院)心外科主任王安彪表示,近期温度变化较大,忽冷忽热容易导致血压变化,引发冠心病等心血管疾病,做好保暖非常必要。

除做好平时保暖外,专家还建议注意饮食健康。“很多传统饮

食高糖高盐,对心脏影响很大。”王安彪表示,研究表明,如果饮食是低糖低盐,胃肠道受刺激小,对盐和糖的吸收能力会降低,反之,对盐和糖的吸收能力更强,“所以养成低糖低盐的饮食习惯非常重要”。

国家心血管病中心今年发布的《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,心血管病患病率处于持续上升阶段,高血压、高血脂、高血糖是心血管疾病重要危险因素。

随着高血压病人数量增加,近年主动脉夹层动脉瘤发病率呈明显上升趋势。王安彪表示,主动脉夹层动脉瘤虽然有“瘤”的头衔,却并非真正的肿瘤,而是由各

种原因造成的主动脉壁内膜撕裂,并在内膜与中外层之间形成壁内血肿。

王安彪表示,突然剧烈运动、情绪紧张、过度疲劳都是主动脉夹层动脉瘤的重要诱发因素。肥胖、高血压患者需要特别注意健康饮食、控制血压,如果感到剧烈胸痛,要赶紧就医。

专家提醒,适度的体育锻炼可以使心血管系统的调节与适应能力提升,同时减轻焦虑情绪,减少对心血管的危害。此外,如果突感胸闷、胸痛或不明原因的颈背部疼痛及牙痛,应该引起警惕,这可能就是心脏在“报警”,中青年不要因为工作忙碌等原因耽误了及时就诊。