



阳光明媚却“情绪流感”高发春天“惹的祸”？

□ 谷训 王琼



春光明媚，万物复苏，医院心理科门诊却迎来一波特殊的就诊高峰。本该呼朋唤友、纵享春光的时候却莫名不高兴，专家表示，这也许不是你的问题，都是春天“惹的祸”。

陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）睡眠心理科主任李玲说，从门诊可以观察到，每年3月到5月都是心理健康问题的高发期，其背后主要有三重“推手”：

一是生物节律的“错频”振荡，人体血清素（5-HT）与褪黑素的季节性波动是核心诱因。春季光照时间骤增，松果体褪黑素分泌量急剧下降，而调节情绪的血清素系统需要2周至4周的适应期，这种神经递质的“青黄不接”，直接导致情绪调节系统失衡。

二是气候应激的叠加效应。春季气压频繁波动会影响血氧浓度，

引发疲倦感；湿度上升导致人体散热负荷增加，加重植物神经紊乱，出现心悸、失眠等躯体化症状。

三是社会比较的心理暗流也可能影响情绪。春天常被赋予“希望”和“新生”，社交媒体中铺天盖地的春日美好图景与繁忙琐碎的现实生活存在较大落差，形成隐形压力源，导致人们出现焦虑和抑郁等情绪。

李玲提醒，注意识别这些情绪问题的信号：情绪不稳定，比平时更为烦躁、易怒、沮丧等；睡眠质量下降，失眠、早醒或久睡不起，已影响到生活和工作；食欲改变，导致体重在短时间内明显增加或减轻；社交退缩，不愿参加社交活动，很难与他人交流；注意力涣散、思维迟缓、记忆力减退，常感疲惫、精力不足等。

值得注意的是，抑郁情绪是一种较短暂、较轻微的状态，有抑郁情绪不等于患抑郁症，两者在症状严

重程度、持续时间、病因、治疗方法等方面都存在差异。

专家建议通过自我调节来积极疗愈“情绪流感”：多到户外走走，晒晒太阳，尤其是早上醒来晒太阳，能刺激大脑分泌血清素，让人一整天都神清气爽；多多运动，尤其是置身于大自然中的户外运动，搭配冥想静坐，动静相宜；用健康食谱代替“垃圾食品”，香蕉、坚果、深绿叶菜、黑巧克力、深海鱼类、奶制品都是不错的选择；进行认知免疫训练，对社交媒体“断舍离”，实施“17:00后数字排毒”，降低镜像神经元过度激活，用与家人、朋友、宠物的真实互动来代替玩手机，可以增加内啡肽和催产素的分泌。

通过对自我健康的科学管理，在这个春天，让我们用大脑喜欢的方式与万物共同生长。

来源：新华社

网络图片



在重庆市巫山县曲尺乡，游客在李树种植园内赏花游玩。

新华社记者 唐奕 摄

健康指标何以屡上台阶

——世界卫生日看妇幼保健“中国答卷”

新华社记者 董瑞丰

4月7日，世界卫生日，今年的主题是“健康起点，希望未来”。特别的日子，一组数字格外亮眼——过去一年，我国孕产妇死亡率降至14.3/10万，婴儿死亡率降至4.0‰，5岁以下儿童死亡率降至5.6‰。

妇幼健康核心指标持续居于全球中高收入国家前列！这份“答卷”，稳稳托起千万家庭的幸福，也为健康中国写下温暖注脚。

高水平：关键指标持续改善

“孕妇呼吸困难，胎心慢，诊断为羊水栓塞……启动绿色通道，准备手术！”北京协和医院学术会堂，2025年世界卫生日主题宣传活动现场，医务人员上演了一幕由真实病例改编的“生命保卫战”。

妇女儿童健康是全民健康的基石。孕产妇死亡率和婴儿死亡率，是国际上公认反映一个国家国民健康水平和社会文明程度的综合指标。

近几年来，我国孕产妇死亡率保持约4%的年平均下降速度，婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率保持约5%的年平均下降速度。

不仅“保生存”，还要“促发展”。近年来，我国妇女儿童重点疾病防治也

成效显著。一组组数据，勾勒出妇幼健康水平持续提升的轨迹——

把好婚前、孕前、孕期、新生儿四道出生缺陷防治关口，出生缺陷导致的婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率较5年前均降低30%以上，神经管缺陷、唐氏综合征等5种严重致残出生缺陷发生率降低21%。

推进消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播行动，全国艾滋病母婴传播率降至1.3%，9个省份率先实现消除目标。

聚焦近视等重点问题，全国0至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达95.1%，2022年我国儿童青少年总体近视率、6岁儿童近视率分别比2018年下降了1.7和1.8个百分点。

正是基于妇幼健康水平的不断跃升，我国被世界卫生组织列为妇幼健康高绩效的10个国家之一。

提能力：服务体系不断完善

“援疆医疗队员在塔克拉玛干沙漠边缘组建了儿科救治中心，组建了援疆儿科医生联盟，线上线下培训累计逾1万人次。”

在主题宣传活动现场，第十一批上海援疆医疗队领队、上海交通大学医学院附属仁济医院副院长陈尉华讲述起

工作中的一步步进展。

这是各方呵护妇幼健康的缩影。以妇幼保健机构为核心、以基层医疗卫生机构为基础、以大中型医院和教学科研机构为支撑，我国妇幼健康服务体系不断完善。

国家卫生健康委的数据显示，目前全国已建成3491个危重孕产妇救治中心、3221个危重新生儿救治中心，共有妇幼保健机构3081家，妇产科医师数达到37.3万人。

截至2023年底，儿科医师数量增长到23.4万人，每千名儿童床位数为2.55张，较2015年增长了0.62张。

加强顶层设计，将妇幼保健服务网络逐步嵌入医疗保障网和三级医疗保健康网；推进生育友好医院、儿童友好医院和高水平妇幼保健机构建设；基层医疗卫生机构提供儿科服务比例达到90%以上……我国妇幼健康权益正在得到更充分保障。

国家卫生健康委主任雷海潮说，将进一步提升妇幼健康服务能力，优化全生命周期服务链条，提升妇女儿童健康获得感，推动妇幼健康高质量发展。

齐携手：共促全球母婴健康

妇幼健康的获得感，并非“环球共此凉热”。据世界卫生组织统计，每年全球有近30万名妇女因妊娠或分娩失去生命，超过200万名婴儿在出生后第一个月内死亡。

让“中国答卷”成为可借鉴的“中国方案”、可提供切实帮助的“中国力量”——

帮助发展中国家实施100个妇幼健康工程，与联合国儿童基金会共同实施“改善非洲八国孕产妇、新生儿和儿童健康项目”，中国助力提升当地在妇幼健康领域的服务水平。

中国援外医疗队在摩洛哥、埃塞俄比亚、东帝汶、圭亚那等44个国家和地区开展妇幼健康保障工作，传播推广适宜技术。2024年医疗队在对接生新生儿6.38万人次。

通过实际行动积极加强与国际组织合作，帮助有需要的国家建设符合国情的健康服务体系……

雷海潮说，中国将秉持人类卫生健康共同体理念，继续坚定支持世界卫生组织等国际组织提高全球母婴健康水平，与世界各国一道并肩奋进，共同为人类创造一个充满希望的未来。

新华社北京4月7日电

遗失声明

白小霖，男（父亲：白俊孝 622923*****4413，母亲：马小兰 632801*****2466），出生医学证明（证号：X630043562）不慎遗失，声明作废。
2025年4月9日

遗失声明

格尔木马杰便利店食品经营许可证副本（证号：JY16328010089305）不慎遗失，声明作废。
2025年4月9日

拟申请简易注销登记公告

格尔木市自然资源行政执法监察大队拟向事业单位登记机关申请简易注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年4月2日起30日内向本清算组

申请债权。
特此公告
格尔木市自然资源行政执法监察大队
2025年4月7日