

# 呵护青少年心理健康 精神卫生专家这样提示

今年10月10日是第32个世界精神卫生日,主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。精神卫生专家指出,由于儿童、青少年身心发展不成熟,在面临学业压力等问题时,容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力,呵护青少年的心理健康。

## 早干预、早治疗,孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿少心理科主任叶海森介绍,近年来,心理健康问题呈现低龄化发展趋势,儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

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》对3万多名青少年的调查数据进行了分析。结果发现,参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险,

需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题,要高度重视,尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说,一些家长仅凭自己的生活经验,容易忽视孩子的心理异常表现,需要了解相关的精神卫生知识,早干预、早治疗,才能打开孩子“心结”,治好他们的“心病”。

## 孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学专家高雪屏提醒,家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时,需要及时关注孩子的心理状况,观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅,孩子的情绪

是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续两周以上,应向老师寻求帮助,同时到医院进行评估。

叶海森分析,养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视,感受不到关爱,导致抑郁情绪得不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年,他们对很多事情失去兴趣,容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定等问题,不愿与家长、老师沟通,甚至会与家人发生对抗和冲突。

## 建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题,往往与

他们生活环境有关,而他们的心理康复,同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议,关注青少年心理问题,需要多措并举,完善中小学生心理健康服务体系,建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系,以呵护青少年健康成长。

赵伟建议,父母多陪伴孩子,为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中,家长不要过多苛责孩子,给孩子施加过多的压力。家长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议,要为学生进一步减负,增加体育课、心理教育课,不让孩子超负荷用脑,保证孩子有充足的睡眠时间,真正做到劳逸结合。

# 放假作息紊乱,节后想要调整 夜里睡不好的上班族们适合吃点啥?



国庆假期期间,很多人经常夜里一两点睡,中午到午饭时间才爬起来。现在假期已经结束,进入上班阶段,但很多人还没把生物钟调回来,仍然早上起不来,晚上不想睡,上班时就特别困倦,身心疲惫。所以,对于很多人来说,现阶段快速调整好自己的生物钟十分重要。

虽然单纯靠食物助眠的效果不是特别好,而且研究发现因人而异,不一定对每个人都有效。但很多食物还是对睡眠有一些好处的,这里给大家列出了推荐食物、最差习惯,还有包含了40种食物的超市购买清单,赶快拿出小本本记下来吧!

## 失眠最主要原因是

紧张、焦虑、压力大等情绪因素  
失眠的朋友们,其实你们并不孤单,相关研究显示,每个上班族中就有一个会偶尔失眠,每十个人中就有一个会长期失眠,而且失眠的人更容易发胖,这可能是因为在人困的时候会下意识借吃东西来给身体充电!所以想又瘦又美,先要睡好觉!

失眠的最主要原因就是紧张、焦虑、压力大等情绪因素。

## 对睡眠可能有有益的食物

**第一类:色氨酸系列**  
色氨酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质:第一种:褪黑素,有助于调节睡眠周期;第二种:五羟色胺,产生让人放松的作用。

1. 鸡蛋白  
如果原来你习惯早上吃鸡蛋,那么试试晚上吃看看有没有新的效果
2. 大豆  
包括大豆及大豆制品
3. 禽肉  
包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等
4. 低脂奶制品  
包括低脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪等
5. 各种坚果  
包括胡桃、亚麻籽、南瓜子、向日葵籽、黑芝麻、杏仁、核桃等,可以适量提高五羟色胺的水平

**第二类:维生素系列**  
主要指富含维生素B6的食物,B6与褪黑素的生成有关。

1. 三文鱼  
维生素B6在鱼类中含量丰富
2. 金枪鱼  
褪黑素在黑暗的条件下产生,所以建议晚餐时吃鱼

**第三类:矿物质系列**  
主要指含钙、钾、镁的食物。

1. 酸奶  
奶制品除了富含色氨酸外,还富含钙,可以稳定神经,促进睡眠。除了酸奶,也包括其他奶制品。
2. 羽衣甘蓝  
这种绿色植物也富含钙
3. 香蕉  
富含钾和镁,有助于镇静和促进睡眠
4. 全谷物  
富含镁,当镁含量过低时,睡觉的时候更有可能在夜里醒

**第四类:抗氧化物系列**  
主要指富含抗氧化物的水果类,其中的抗氧化物可能抵消睡眠障碍引起的氧化应激。

1. 浆果类水果  
如蓝莓、树莓、石榴、番石榴等
2. 猕猴桃  
对于睡眠障碍的人,可能改善睡眠时间(在一个月后将睡眠时间增加一个小时)

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物,但需要控制数量和频次,并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。

## 第五类:褪黑素

这种内源性激素可以调节身体的自然睡眠和觉醒周期,但是很多人吃了之后却发现——不管用!这是因为循证医学研究发现,外源性摄入的褪黑素可能对倒时差的人有效,对普通失眠的人助眠的效果却不一定(而且只能买营养补充剂的药片)。

## 第六类:其他

1. 燕麦+低脂牛奶:含有复杂碳水化合物、蛋白质和低脂肪的食物可能促进血清素和褪黑素的产生,适合睡前加餐。

2. 热牛奶:其与睡眠改善之间存在某种联系。但也许是“温度”的感觉带来的心理影响,舒缓的气氛会让人感到温暖轻松。

3.  $\alpha$ -乳清蛋白:有小型研究发现,睡眠不好的人晚餐摄入可能在第二天早晨减少嗜睡并改善注意力。  
这里大家要记住的是,含有钙、钾、镁、色氨酸和B6的食物是你需要的食物。

## 让你睡不好的最差饮食习惯

虽然助眠的食物证据不那么充分,但是让你睡不好的吃法证据确凿。比如以下这些可能会让你睡不着:

1. 睡前喝含咖啡因的饮品  
有些人基因强大不怕。  
建议睡眠不好的人睡前6小时内避免摄入咖啡因。咖啡因的刺激作用可能需要几个小时才能消失。
2. 睡前吃辛辣食物  
同样有些人基因强大不怕。
3. 睡前喝太多水  
夜里总起来上厕所,睡眠质量怎么能好呢?
4. 睡前两小时之内,吃饱和脂肪和含糖量高的食物  
尤其建议有人入睡困难和睡眠浅的人,晚餐不吃高油高糖的食物。
5. 睡前饮酒  
虽然酒精会让有些人昏昏欲睡,但也会降低睡眠质量,比如深度睡眠变浅,并且夜间容易醒。

## 一份包含40种健康食物的超市购物实操清单

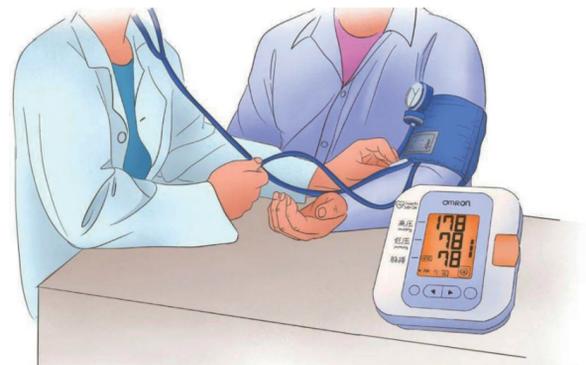
主食:全麦(糙米、全麦面粉、藜麦、燕麦、黑米、紫米等)、红薯、紫薯  
优质蛋白:鸡蛋、禽肉、豆腐、三文鱼、金枪鱼、鳕鱼  
奶制品:低脂牛奶、脱脂牛奶、低脂酸奶、松软干酪  
蔬菜类:羽衣甘蓝、生菜、彩椒、水果类:浆果(蓝莓、树莓、石榴、番石榴、葡萄)、猕猴桃、香蕉、樱桃  
零食:未加盐的各种坚果(杏仁、核桃、腰果、开心果、胡桃)、种子(南瓜子、向日葵籽、亚麻籽、黑芝麻等)  
饮品:牛奶(回家自己加热)、绿茶、洋甘菊茶

## 营养师温馨提示

食物对睡眠的改善作用不确定,因人而异,每个人基因不同代谢也不同,但吃有营养的食物总没有坏处的。某些食物如果对你有帮助,比如睡前1小时喝一杯热牛奶你就睡得香,那么就保留这种习惯。不过还是那句话,对你有效的对别人不一定有效。真正有严重的失眠,还是去看神经内科。

总之,吃健康的食物,多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质,保持健康的体重和适当的运动。健康作息,找到释放压力的出口,好好睡觉,永远错了!祝大家节后尽快调整好状态,夜夜好梦!

# 限盐控重多运动 避免血压“过山车”



2023年10月8日是第26个全国高血压日。今年全国高血压日的主题是“健康生活,理想血压”。根据国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2022》,中国心血管病患病率处于持续上升趋势,我国高血压现患人数约2.45亿。

高血压是一种世界性的常见病和多发病。国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院肾内科主任蔡建芳介绍,

如果发现不及时或治疗不当,高血压容易引发脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等并发症。因此,每个人都应该了解自己的血压、学习与血压相关的知识。

国家卫生健康委提示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。当血压超过130/80mmHg以上时,应给予关注。

如何判断血压是否达标?蔡建芳提示,一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下;合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,血压应控制在130/80mmHg以下;年龄在65至79岁的患者血压降至140/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至130/80mmHg以下;80岁及以上老年患者可控制在140/90mmHg以下。

除了与血压相关的基本知识,公众还应该学会辨别一些知识误区。有一些公众认为自己“血压高,但没有任何不适,那就不是严重问题”。

“大部分高血压患者的血压是逐渐升高的,所以感觉并不明显,但即便如此,高血压仍在损害你的血管、心脏、肾脏和其他器官。”蔡建芳说,如果不予以治疗,高血压会导致脑卒中、心肌梗死、肾衰竭、主动脉夹层等其他健康问题。

有一些人认为“年轻不会得高血压”,答案是否定的。

“高血压不是‘老年专属’,任何年龄都可能得高血压。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾病预防控制中心慢病处处长赖建强研究员表示,目前全国人群高血压患病率随年龄增加而显著增高,青年高血压也值得注意,同样

需要定期进行高血压筛查。

专家提醒,家中应常备一台血压计,定期测量,有助于看到血压变化,及时发现问题,控制危险因素。

还有一些患者认为“生活方式管理可以治愈高血压,不用吃药就行”。国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心脏康复中心主任冯雪介绍,虽然生活方式是预防和管理高血压的基础手段,但如果严格生活方式管理3个月后仍有高血压,或是中高危风险的高血压人群,应立即进行降压药物治疗。

运动可以缓解紧张情绪、减轻体重,专家建议患者可根据自身条件每周进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳或骑自行车等,同时进行适当肌肉力量练习和柔韧性练习。

“高血压患者想要控制好血压,建议少吃点盐,吃得清淡一些。”北京大学人民医院临床营养科副主任营养师王勃诗说,长期科学限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。同时,高血压患者也要多吃全谷物、果蔬和低脂乳制品的食物,少吃富含饱和脂肪及胆固醇的食物。

专家表示,除了饮食,患者还要关注五个方面,包括超重和肥胖者减轻体重、适量运动、戒烟、戒酒、保持积极乐观的心态。

# 爱吃炸物、烤串怎样减少对身体和皮肤的伤害?

说起吃烧烤,四季都火爆。尤其到了秋天,金风送爽更爱吃烧烤。但是,吃烧烤可能引来致癌物,吃了之后影响皮肤健康,也是很多人所担心的事情。其实真正需要担心的,是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分。我们又应该如何减少烤制肉品里的致癌物,或者减少它的危害呢?

## 炭火烧烤会产生两种致癌物用微波炉和电烤箱则致癌物含量少很多

脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物,蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤,或明火烤,就很难避免局部过热,产生致癌物这个事情就是不可避免的。

即便不是烤,而是油炸、油煎,也会产生这两类致癌物。

相对而言,如果用微波炉和电烤箱来烤肉的话,致癌物的含量就要小得多。因为烤箱可以控温,而只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下,产生致癌物的数量就会很小。

一般来说,烤箱温度调到200℃时,只要适时取出烤熟的成品,烤肉的实际受热温度不会达到200℃,因为水分蒸发会使肉表面的温度有所下降,而肉内部的温度就更低一些。所以,吃自家烤箱烤的肉串,还是安全的。

可是,有很多人就好那一口,必须用炭烤才觉得好吃,并认为那种油脂滴在炭火上冒青烟带来的烟熏味道是烧烤美味的组成部分。

## “看起来美、吃起来香”的美拉德反应会给身体带来一系列麻烦

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质,这些物质对皮肤非常不友好,会促进痤疮,恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香,是因为其中发生了“美拉德反应”,产生了很多香气物质。但是,如果这个反应比较强烈,也会产生大量的“糖基化晚期末

端产物”(AGEs)。

研究证实,不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是:煎炸/烧烤>烤箱烤>炖煮>新鲜食物。比如说,在烹制前的新鲜鸡肉中,几乎没有AGEs;但在烤鸡中含量就大幅度上升了,炸鸡更多,而烤或炸的鸡皮里,AGEs的含量超级高。

这些物质过多时,会给身体带来一系列的麻烦:诱导胰岛素抵抗;活化氧化酶,产生自由基;促进炎症反应;诱发细胞凋亡;减少能量产生等等。这些作用会促进皮肤的衰老。

前面所说的多环芳烃类致癌物和杂环胺类致癌物,本身也是促炎物质。美拉德反应中产生的丙酰胺类物质,也是促炎成分,再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。

已有研究证实,皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关,甚至和多种慢性疾病风险相关。例如,心血管疾病发作风险、动脉硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎等。

## 有很多研究者发现在肉类中添加香辛料可抑制烤制形成的致癌物

从制作方式来说,应当在保持风味的前提下,尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变,但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有许多研究者发现,通过添加香辛料处理肉类,可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。

所谓香辛料,包括了新鲜香辛料,比如葱、姜、蒜、洋葱、鲜辣椒等,也包括了干制香辛料,比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香叶、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香辛料都具有相当强的抗氧化性,一方面能减少致癌物的形成和突变作用;另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量,提高消化能力。

有研究发现,在牛肉饼里添加香辛料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒,



或1%的生姜,就能把杂环胺产量分别降低77%、67%和67%。大蒜和洋葱的效果会弱一些,要分别加到5%和9%,才能达到61%和48%的抑制效果。

也有研究者探讨了香辛料对烤牛肉饼时形成杂环胺的抑制作用,高良姜、月桂叶和花椒都有比较好的效果。国外研究早就发现,加入迷迭香、罗勒等香辛料,使用大蒜汁、姜汁等调味,都有利于降低烧烤食物的致癌物生成。

此外,餐馆可以通过提供搭配食物的方式来减少促炎物质的危害。例如,在吃烤肉的时候,劝告消费者用紫苏叶、生菜叶包着吃,配合生菜沙拉同食,或者在烤肉上挤上番茄酱、柠檬汁来调味,有利于减少有害物质的影响。

## 爱吃烧烤的你五个健康饮食建议

1. 给自己定个规矩,每个月只吃一两次烤串,两三次炸物,而不是经常作为夜宵或晚餐食物。

2. 尝试减少每次吃的数量,例如把一次吃好几串烤肉的饮食习惯,改成每次只吃一串解个馋就停下来。

3. 做食物替换。例如,把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品,把油炸的肉类换成炖煮的肉类。

4. 在吃烧烤和炸物的时候,多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。

例如,深绿色和橙黄色的蔬菜,橙黄色和蓝紫色的水果,各种蘑菇、木耳等,绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。

5. 一餐中吃了这些食物之后,后面一两天都要吃得清淡一些,少吃肉,少吃油腻,多吃全谷杂豆和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物,但需要控制数量和频次,并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。