

如何守护“心灵健康”

★ 小验方 ★

为提高大众心理健康意识,国家卫生健康委2月13日举行新闻发布会,邀请心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、

校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适:理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱

乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持:加强情感联系,避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

北京安定医院主任医师张

庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。



提醒

“红眼病”真的会传染吗

我得了“红眼病”,都说会传染,请问,我需与其他人隔离吗?

读者 李先生

李先生:

“红眼病”一般是指急性结膜炎,主要包括流行性角结膜炎、咽结膜热和急性出血性结膜炎,这类急性结膜炎可由腺病毒、肠道病毒、单纯疱疹病毒等多种病毒引起。“红眼病”会引起包括眼红、异物感、分泌物增多、灼烧感、流泪等不同眼部症状,如不及时治疗,炎症严重,可能对视力造成直接影响。

“红眼病”是近40年来世界范围内的流行性传染性眼病,传染性强,人群普遍易感。不过,“红眼病”不会通过空气和呼吸道传播,所以因为看一眼“红眼病”患者就被传染,这是一个夸张的谣言。眼科医生在平时工作中会经常接诊大量的“红眼病”患者,但是被传染的几率很低。

作为健康人,如果周围有“红眼病”患者,尽量与其保持隔离,避免接触,尤其是避免接触与患者眼部接触过的物品。家庭成员和患者使用的毛巾要分开摆放,不要放到一起;不能共用洗脸盆,建议用流水洗脸;不要躺在患者躺过的床铺上,尤其不要触碰患者用过的枕头和床单被褥,因为上面可能会残留患者眼部的分泌物和泪水。

平时尽量不用脏手触碰自己的眼部,如果想触碰自己的眼睛,触碰之前必须手部消毒或使用消毒棉签触碰眼部。如果不小心眼部接触了患者接触过的物品,或者去过公共泳池或浴池,发现其中有“红眼病”患者,可以先观察,或在医生指导下预防用药。

读者来信

在中医理论中,脾性属土,有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒天气温低,人体阳气收敛,脾胃运化功能减弱,尤其是原本脾胃功能不好的人,容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。

康的关系密切。中医认为,忧思伤脾,过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态,避免过度思虑和情绪波动,有助于保持脾胃的健运。

日常保健 冬季注意

脾胃不好怎么调养

饮食调养 冬季,我国不同地区温度和湿度差异较大,调养脾胃时应注意地域差异。北方地区人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药,在饮食中加用黄芪、党参、苏叶、白芷等。

保暖,尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感,可以艾灸腹部穴位,如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。可以按摩腹部,搓热双手,以肚脐为中心,和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

怎样选购和使用电热毯

市场监管总局发布了电热毯消费提醒。提醒消费者在购买和使用电热毯产品时应注意以下几点:

通过正规渠道购买,选择知名厂家生产的电热毯产品,查看产品名称、生产厂家和厂址、规格型号、使用说明书、质量检验合格证等信息。

选择符合强制性产品认证标准、标注有3C认证标志的产品。

检查电源线和电源接口是否完好无损,确保产品表面平整

柔软,针迹缝合牢固,开关或旋钮等部件灵活耐用。

关注产品的性能,选择适合使用人数的电热毯,并优先考虑带有控温模式、自动断电等安全功能的产品。

电热毯安全使用指南

除了选购合格的电热毯外,使用时也要格外小心。以下是一些使用建议:

仔细阅读说明书,确保按照说明书

正确使用电热毯,避免过度使用导致老化、损坏或引发火灾。

避免长时间使用电热毯,使用时不要离开,离开时务必拔掉插头,做到“人走电断”。

保持干燥,避免电热毯接触水源,不要将其放置在金属物品或尖锐物体下,以免损坏。

定期清洁电热毯,清洁后在阴凉通风处晾干,存放时确保其完全冷却后再收纳,避免压重物或存放在潮湿环境中。

正确理解0糖、0脂、0添加

近几年,很多食品商家都热衷于宣传“0”概念,比如“0糖”“0脂”“0添加”等。不少消费者对这些标“0”的食品也是趋之若鹜,纷纷购买。

这些“0”真的代表食品更健康吗?“0糖”“0添加糖”“0蔗糖”等,这些都意味着什么呢?

“0添加糖”

添加糖是指人工加到食品中的糖类,即除了原料本身含的糖,再额外添加进去糖。“0添加糖”只说明产品在生产时没有额外加糖。“0添加糖”的食品依然可能含有其他糖。比如,“0添加糖”的果干本身就有糖,“0添加糖”的果酱也含有天然糖。“0添加糖”也不等于“0能量”。比如,“0添加糖”的饼干、面包,在制作时要用到面粉、黄油、鸡蛋等,能量依然很高。

“0蔗糖”

“0蔗糖”只是没有添加蔗糖,并不代表该食品不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同,有着本质的区别。

“0糖”

按照我国食品安全国家标准,“0糖”或者“无糖”的定义是每100克或

者100毫升食物中的糖含量不超过0.5克。这里的糖,是指各种单糖和二糖,包括天然存在的糖和人为添加的糖。但是,很多商家把“0糖”概念偷换成“0添加糖”“0蔗糖”等,大家在购买食品时一定要注意。

“0添加”

市场上有各种“0添加”产品,如包装上标有“0香精”“0色素”“0代糖”“0增稠剂”“0防腐剂”等。

实际上,茶饮料、酸梅汤等本身自带香味,无需添加香精,没有必要刻意强调“0香精”。香菇、柠檬汁饮料等无需添加色素,强调“0色素”也没必要。蜂蜜、方便面、咸菜等本身无需防腐剂,没必要强调“0防腐剂”。维生素C本身有防腐作用,也无需强调“0防腐”。

“0添加”之所以很时髦,有一个原因是人们对食品添加剂的恐慌。但实际上,只要是批准使用的食品添加剂,合理使用都是安全的。“0添加”食品并非食品安全的“优等生”,也不一定更健康。而且,现代食品工业中完全做到不使用食品添加剂的食品几乎没有。大家在选择食品时,看到各种“0”能多一些理性,不要盲目购买。

当流感来袭,家长如何科学护理流感患儿;若遇到突发情况,家长又该怎么办呢?

居家护理应避免哪些误区

给孩子服用退烧药的主要目的并不是将其体温降至正常,而是在适度降温的同时缓解孩子的不适,让孩子舒适地度过发热期。当孩子发热时,家长在护理时要注意以下三点:

不能同时服用两种退烧药,会增加孩子的肝肾负担,造成不良反应。此外,也不建议两种退烧药交替使用,因为这种方式并不能增加退烧效果,反而可能导致药物过量。

家长在给孩子服用退烧药时,要严格按照说明书的要求规范给孩子服药,注意剂量和时间间隔,切记不能因为孩子的体温没降到正常而随意增加服药剂量或次数。

如果同时给孩子服用复方感冒制剂,家长一定要阅读药物成分表,避免与正在使用的其他药物如退烧药等成分重复。

日常生活中,应让孩子保持规律的作息,保证充足的睡眠;在饮食方面,要注意营养,均衡饮食,多吃蔬菜水果,多喝水。同时,避免家庭环境过于干燥,保证湿度,有利于孩子恢复。

孩子发生热性惊厥怎么办

如果孩子发生了热性惊厥,家长一定要保持冷静,不要慌张,可以按照以下操作步骤处理。

让孩子侧卧或者头偏向一侧,清理周围有尖角的东西,保证孩子在惊厥发作时不被伤害。

惊厥发作时,不要给孩子口中塞入任何东西,也不能喂食任何东西,更不要尝试通过按压肢体而阻止抽动。

记录孩子的惊厥持续时间和发作特点,如果惊厥持续时间超过5分钟或既往有过惊厥持续状态的发生,应呼叫救护车。多数情况下,孩子的惊厥会在5分钟内停止。

科学护理流感患儿