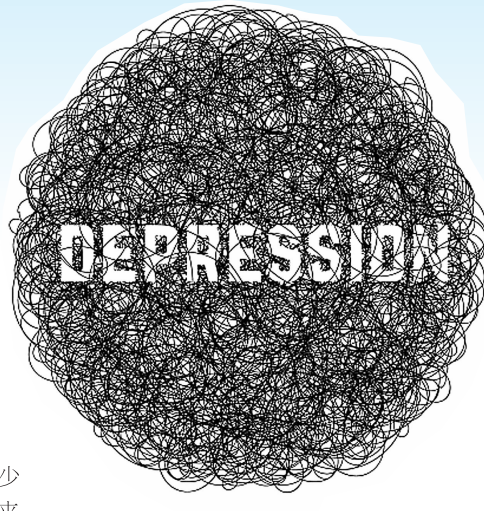


社区科普

从青少年的日常生活到知识教育,都成为人们关注与关心的重点。然而,青少年抑郁症的发病率却在逐年增高。

别小视青少年抑郁症



赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

我们正处于一个飞速发展的时代,虽然物质条件在不断提高,但日常生活中仍存在各种各样的问题。其中,青少年的心理健康问题在近年来越来越受到关注。那么,你对青少年抑郁症了解多少呢?

很多人都会把抑郁和抑郁症混淆,这两者是有区别的。抑郁是每个人都会有情绪,而抑郁症则是一种精神障碍,一种以抑郁消极、情绪低落为主要特征的心理疾病。其发病机理可能与患者体内的去甲肾上腺素和5-羟色胺神经递质失调有关。

对于青少年来说,有很多原因都能使他们患上抑郁症。

首先,处于青春期的孩子心理敏感、脆弱,容易受到外界环境变化的刺激。这样的变化可能来自学校、家庭或是一些突发事件。如果周围的环境不能给予他们美好的

成长体验,一件小事也会使他们幼小的心灵受到摧残,再加上日积月累的沉淀发酵,有可能会诱发抑郁,最终患上抑郁症。

其次,父母在孩子的成长过程中是不可缺少的,青少年患上抑郁症也与父母有很大的关系。一方面,如果父母的婚姻出现问题,对青少年的成长会产生严重影响,再加上婚姻问题使很多家长无暇顾及到孩子的心情,很多青少年会因此患上抑郁症,对婚姻失望;另一方面,有些父母望子成龙心切,不顾及孩子的接受力和承受力,不断给孩子施压,导致孩子因无法达到父母期望或者压力过大而患上抑郁症。

另外,除了父母,老师是青少年生活中接触较多的长辈之一,而他们自身存在的心理障碍也会影响青少年。一些老师可能会由

于自身所面临的生活困扰而对学 生缺少热情、冷眼相待,将情绪带到工作中,使得学生因畏惧而患上抑郁症。

说起学校,自然也少不了同学之间的影响。和同学之间的人际关系问题,一直以来都是许多青少年的心病。与同学吵架、被同学排挤等都会使青少年变得抑郁,如果遇上校园暴力,青少年患上抑郁症的概率会大大提升。

当然,上述都是青少年患抑郁症的主要因素,在生活中,还存在很多其他因素使青少年患上抑郁症。如果青少年患上了抑郁症,可以采用抗抑郁药治疗、认知行为治疗、人际关系治疗、家庭治疗或者联合治疗等等。

在治疗过程中,来自家庭的支持和鼓励不可缺少,这是抑郁症青少年接受治疗、配合治疗的一大动力,也是他们得到有效治疗的保障。平时要给患上抑郁症的青少年提供一个安全舒适的环境、营养丰

富的饮食,保证他们有充足的睡眠;同时要配合药物治疗,密切关注青少年的心理变化,严格收放危险物品,防止他们伤害自己;另外,可以鼓励他们多做户外运动,比如跑步、游泳等,这些方法都能够缓解或治疗抑郁症。对这些患上抑郁症的青少年,我们需要多一些关心,多一些体谅,帮助他们走出阴影,回归正常快乐的生活。(星华)



书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

《感谢自己的不完美》 武志红



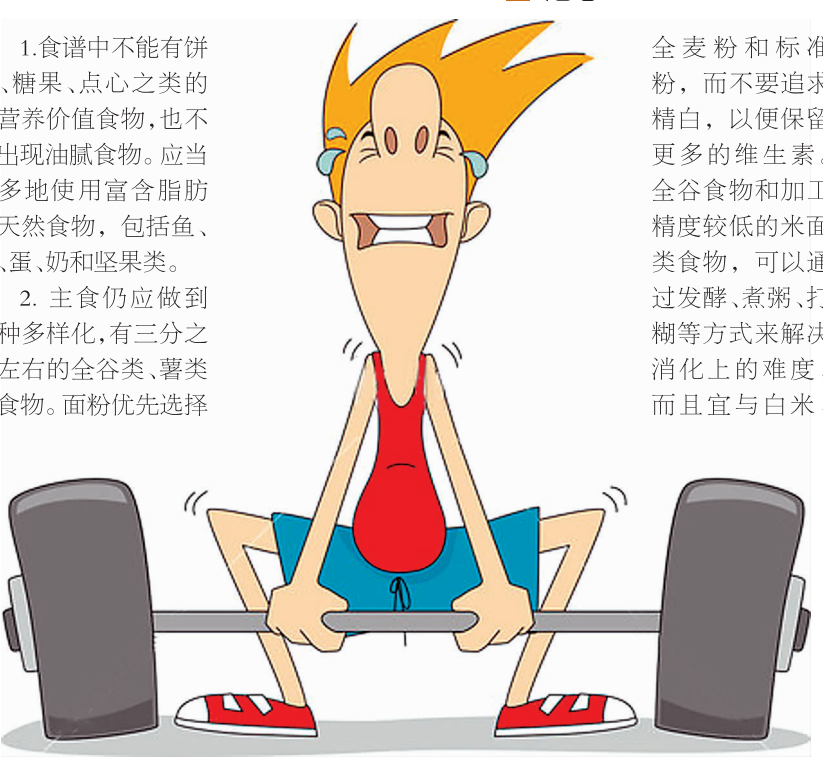
推荐理由: 我们一直以为一些负面情绪,如坏习惯、痛苦、悲伤、愤怒、恐惧等是不好的,甚至认为这些是不完美的,阻碍了我们成长,我们努力去避免和克服它们。在《感谢自己的不完美》中,作者从新的角度、用心理学的知识告诉我们,这些坏情绪,对我们有极大的帮助和正面意义。这些情绪是伴随我们一生的,而且这些情绪并不是我们的敌人,是我们的朋友,我们应该接纳它们,并要感谢它们让我们越来越坚强,体验更多生命的无限精彩。



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

提升体能 健康增重

(下) 范志红



1. 食谱中不能有饼干、糖果、点心之类的低营养价值食物,也不能出现油腻食物。应当更多地使用富含脂肪的天然食物,包括鱼、肉、蛋、奶和坚果类。

2. 主食仍应做到品种多样化,有三分之一左右的全谷类、薯类等食物。面粉优先选择

全麦粉和标准粉,而不要追求精白,以便保留更多的维生素。全谷食物和加工精度较低的米面类食物,可以通过发酵、煮粥、打糊等方式来解决消化上的难度,而且宜与白米、

白面食物配合食用。只要安排得当,它们可以为健康增重做出很好的贡献。

3. 饮食要注意三餐均衡,早餐必须吃好,不要一顿多一顿少。只有均衡地供应蛋白质,身体才能充分地利用它们来构建组织。

人体是智慧的,只要供给合理的食物,保持正常的消化吸收能力,好的睡眠,放松的心情,加上适度的运动,它就能够很好地进行自我维护。健康的增重往往会增加一个有趣的现象,就是身体增加了好几千克重量,原来枯瘦的四肢变得充实了,穿衣服却没有变紧的感觉,同时身体感觉很轻松,精神和体力变得更好。这说明,增加的体重主要用于充实内脏和肌肉,脂肪含量并没有明显增加。

远行要选对鞋

蒲昭和

张大爷老两口去国外旅游前,给自己买了一双轻便的平底鞋。不料旅游回来后,却出现了较严重的脚疼。到医院就诊,医生认为张大爷患了“阿基氏筋膜炎”,可能是穿平底鞋惹的祸,后经两周的治疗才得以康复。

“阿基氏筋膜炎”,本名称是来源于希腊神话“木马屠城记”中的一位骁勇善战的战士阿基氏(Achilles)。传说此人虽然刀剑不入,但因长期徒步远征,唯一弱点却在脚跟,这组筋腱组织后来被命名为阿基氏筋腱。过去,这种疾病多见于捕役、邮差、挑夫等职业的人群,他们因长时间行走,易引起脚跟的阿基氏筋腱受伤。

平时在家附近的步行,穿平底鞋应该会比较舒服的,但外出旅游,不可避免会比平时走路更多。俗话说“千里之行始于足下”,出门远游肯定要选择一双

合适的鞋子。有的人不愿穿旅游鞋,觉得旅游鞋穿脱不便,而且易生湿气;而高跟鞋肯定不适合长距离的行走。于是有人觉得穿无跟的平底鞋最好,其实并不尽然,因为这鞋子的“跟”对脚的健康大有关系。一般人走路都是脚跟先着地,会产生脚跟压力,虽然平底鞋内加了软鞋垫,仍然不足以吸收这些压力,如果穿平底鞋连续走路,加上休息不够,会不断冲击脚跟,形成重复性压力,这样会使后脚跟的阿基氏盘腱(位于足跟后的跟骨上)被反复性拉长,最后导致后脚跟的肌腱发炎而疼痛不已。尤其较胖的人,穿平底鞋带来伤害会更大。所以,为了减轻久走对脚跟的冲击力,外出远行时,最好穿着后跟至少有1厘米高的鞋子。



破除谣言 以示



前段时间,郑州一小伙子晒太阳的视频火了,在别人都忙着防晒吹空调的时候,他却中午光着背在公园木椅上暴晒。问他为何这样做时,他说:“太阳下暴晒能出汗、排湿毒,对身体有益。”那么,这种暴晒养生,真的靠谱吗?

晒太阳与养生

暴晒会导致晒伤和皮肤病

“在传统观念中,晒太阳是一件有益健康的事情。但是像上面案例中的小伙子那样暴晒在炎炎烈日下,并非如我们想象中那么健康、安全。”温州医科大学附属第二医院育英儿童医院皮肤科科主任、温医大第二临床学院皮肤病学教研室主任高宇表示,暴晒不仅会让人中暑,还会引起晒伤,导致皮肤病的发生。夏季紫外线强烈,在阳光下晒15分钟,就会感觉皮肤火辣辣的。短时间的晒伤会引发皮肤红、肿、痛,如果长时间处于日光下不做任何防护,晒后的皮肤会出现严重疼痛和脱皮。更糟糕的是,晒伤次数越多,造成的损伤就越严重。高宇提醒说,一般情况下,人体细胞在损伤后会自我修复,一旦没有自然修复或者自然修复能力不强,人体细胞发生突变,就有

可能患上皮肤癌。患有遗传性皮肤病的人和老年人经反复晒伤就更容易得皮肤癌了。”经测定,人体皮肤接受紫外线量最大的部位是头部、面部、颈后、手部,鳞状细胞癌几乎全部发生于这些部位。“因此,暴晒我们是不提倡的。”高宇说。

适度日光“晒疗”有助健康

虽然夏季在太阳下曝晒不可取,但是这个小伙子说的也并非完全错误,在适当的情况下进行日光浴,确实有一定的养生作用。高宇说,在了解日光养生之前,必须先弄明白什么是日光浴。日光浴是指利用太阳照射人体以治疗疾病,促进身心康复的方法,亦称“晒疗”。日光浴对健康的影响是多方面的。研究表明,适度的日光照射,可以使皮肤血管扩张,促进新陈代谢以增进皮肤功能,使皮肤健

康;可以增加维生素D的合成和吸收,有助于骨生长发育,预防成人骨质疏松和小儿佝偻病的发生;红外线能穿透表皮达到深部组织,使照射部位组织温度升高,血流加快,血液循环改善,加强皮肤新陈代谢;可见光通过皮肤和视觉对人有振奋情绪作用,使人心情舒畅。因此,日光养生是有一定道理的。

晒太阳要注意 选择最佳时间

晒太阳要注意些什么?高宇说,日光浴一般应采用直接照射法,可采取卧姿或坐姿,一般先照射背部和下肢,然后再照射胸部和上肢。必须强调的是,脸部长期暴露在日光下,会导致不可逆转

的光老化,久而久之就会出现色素斑点或类似老年斑等色素沉着异常,甚至表现为深浅不均的色素失调现象。晒太阳还应注意选择最佳时间:春夏季适宜在上午8~9点或下午4~6点进行,秋冬季适宜在上午9~10点进行,时间先从晒10分钟开始,逐渐增至1~2小时。(李禾)



科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第269期

请图片作者与本报联系,以付稿酬。

遗失公告 四川大学华西药学院遗失成都益顺达商贸有限公司开具的增值税普通发票(发票代码:5100172320,号码:19366349,金额:4700元),声明作废。 2018年8月31日

遗失公告 四川大学华西药学院遗失上海优宁维生物科技股份有限公司开具的增值税普通发票(发票代码:031001800104)①号码:11869025,金额:1850元;②号码:11872000,金额:798元;③号码:11874551,金额为8324元;④号码:11869793,金额:7534元;⑤号码:11869791,金额为9254元,声明作废。 2018年8月31日