

幸福感離不開心理健康

學習知識和掌握技能都重要

“心理健康促進行動的主要內容可概括為‘二九九’，即兩項行動目標，個人和家庭9項行動措施，社會和政府9項行動措施。”國家衛生健康委疾控局副局長雷正龍介紹，兩項行動目標，一是提升居民心理健康素養水平，二是心理相關疾病發生的上升趨勢減緩。

雷正龍表示，當前公眾對常見精神障礙和心理行為問題的認知率仍比較低，制約了人們對心理健康服務的需要和利用，亟須通過心理健康教育和健康促進，使居民了解心理健康知識和求助信息。為此，行動提出，到2022年和2030年，居民心理健康素養水平分別提升到20%和30%。與此同時，專家分析認為，我國焦慮障礙、抑鬱癥、失眠等常見精神障礙和心理行為問題的患病率將呈上升趨勢，但隨着心理健康工作不斷推進，可減緩這一趨勢。

“心理健康素養包括知識、意識、技能這3個要素。通俗地說，不僅要掌握心理健康的知識，要有促進自身心理健康的意識，而且要知道該怎麼做。要達到行動提出的目標，個人、家庭、社會、政府都要承擔起責任來，全方位提高居民心理健康素養。而且知識的學習和技能的掌握都很

重要。”中國科學院心理研究所副所長陳雪峰強調，“心理健康技能和心理健康水平是密切相關的，這就要求我們不僅要注重知識的積累，更要注重技能的學習。”

緩解壓力要靠科學方法

從個人和家庭層面，行動提出維護心理健康的9項措施包括：提高心理健康意識，使用科學的方法緩解壓力，重視睡眠健康，培養科學的運動習慣，正確認識常見情緒問題，出現心理行為問題及時求助，精神疾病治療要遵醫囑，關懷理解精神疾病患者，關注家庭成員心理狀況。

“遇到心理問題，如果自己掌握的知識、技能不足以解決，一定要向專業機構、專業人員求助。醫療系統的專業機構有精神專科醫院、綜合醫院的專科門診，教育系統也有面向社會提供服務的心理諮詢平臺，以及社會上有資質的心理健康服務機構。”陳雪峰強調，要重視心理問題的預防，主動學習相關的知識和技能，養成健康的、適合自己的生活習慣。遭遇壓力時，如果還沒有痛苦到需要求助專業機構時，要懂得用科學的方法自我調節。避免採用不恰當的方法減壓，如抽煙、酗酒、沉迷遊戲等。

北京回龍觀醫院院長、主任醫師楊甫德還推

薦了一個有效方法——心理援助熱線。“祇要拿起手機，就可以通過電話得到幫助，是方便、及時且經濟的方法，同時可極大保護隱私，在發達國家已經成為保障社會公眾心理健康的重要方式和手段。”

據介紹，2008年全國心理援助熱線建設啓動，2010年全國心理援助熱線項目管理辦公室在北京回龍觀醫院建立，對全國的心理援助熱線進行管理。楊甫德介紹，截至目前，全國醫療衛生機構設置的心理援助熱線約53個，覆蓋51個城市。據統計，2018年打進全國心理援助熱線的求助電話約60多萬人次。

在社會和政府層面，行動提出促進心理健康的9項措施包括：加強心理健康知識普及，構建心理服務網絡，完善心理健康工作人員培養與使用機制，強化嚴重精神障礙患者綜合管理服務，規範發展心理危機幹預和心理援助，醫療機構提升服務能力，強化精神衛生醫療機構職責，各行各業開展心理健康服務，開展重點人群心理健康服務。

楊甫德介紹，國家正在推進社區防治和康復機構的建設，幫助患者進行康復訓練，提供生活指導，幫助患者痊愈後能夠回到家庭和工作學習中去。

年齡和身材都阻止不了性

很多人會把美好的性愛和理想的身體聯系在一起，比如優美的曲線和結實的肌肉。事實上，年齡和身材，不能完全決定性愛生活質量。

全球知名婚戀交友網站“配對網”2018年展開的一項調查顯示，超半數人表示，他們最滿意的性生活發生在60多歲。這個研究證實，美好性愛沒有截止日期，祇要有欲望，就可以享受。

研究指出，75%以上的老年人對自己的性生活都很滿意，是因為他們更了解自己想要什麼樣的

性生活，而且經驗更加豐富，同時，擺脫了年輕時對身材、性愛頻次和時長等方面的“外在要求”。這個年齡段的老人更重視心理上的滿足，相互的支持和安慰。與之形成鮮明對比的是，很多年輕人，却因為對性生活期望太高而不那麼滿意。

研究認為，一個人不應該因為“年齡大了”就拒絕享受性愛的快樂。祇要調整心態、方法和期待，年老時的性愛一樣可以很美好。

愛發火的老人易得青光眼

彭女士性子急，不久前因瑣事跟人發脾氣後突然眼脹、頭痛、視物模糊。到醫院檢查，被診斷為急性閉角型青光眼。

中國中醫科學院眼科醫院屈光手術科主任醫師尹連榮表示，臨床上像彭女士這樣的患者很多。青光眼是一種身心疾病，其發作和性格、心理不無關係，脾氣暴躁、多疑偏執的人往往更易患病，這種情況被稱為“青光眼性格”。男性患者多表現為抑鬱或癥瘕氣質，女性中多表現為類偏執狂傾向。

有“青光眼性格”的人，往往對周圍環境的急劇變化適應性差，一點小事就可能引起劇烈情緒變化。情緒波動會導致人體發生血管痙攣、血壓上升、眼壓波動大、心率不齊、激素的分泌紊亂等變化，誘發青光眼的急性發作。不僅如此，情緒波動還會導致視神經供血不足、供氧減少，

加速視神經損害，使青光眼進一步惡化。

有“青光眼性格”的老人該如何調節？尹連榮給出幾個建議：

1. 保持平和、樂觀情緒。日常生活中多從事有益身心健康的文娛活動，借此陶冶情操，調節心血管功能。
2. 與人多交流。一旦發現自己有心理問題，及時和親友溝通，或尋求心理疏導。
3. 起居有規律。勞逸結合，睡眠充足。
4. 飲食清淡。口渴時不要在短時間內飲水過量，防止眼壓升高。
5. 適度鍛煉。可使全身血管輕度擴張，降低鞏膜上靜脈的回流阻力，降低眼壓，增加視神經的血供。
6. 早發現早治療。建議老人每年檢查一次眼睛，有家族史的更要注意。



中暑不都發生在室外

烈日炎炎，一年裏最酷熱的時候來了。此時也是中暑頻發的時節，江蘇省中醫院急診科鄺永平主任醫師提醒，高濕高熱天氣，人體極易中暑，要積極採取預防措施。

中暑愛找這些人：在高溫、高濕、暴曬、通風不良的環境中，人體會出現散熱障礙，導致體內熱量蓄積，發生中暑。這種季節不僅是室外工作者，室內通風不良，疲勞過度、睡眠不足等也可能誘發中暑，特別是老人，兒童，體弱多病及有基礎性疾病、慢性病，肥胖者，熬夜者，劇烈運動者，腹瀉者，不愛出汗者更容易發生中暑。

中暑分三類：一般來說，中暑的癥狀可分為先兆、輕度和重癥中暑三類。先兆中暑是指在高溫環境中出現乏力、大汗、口渴、頭痛、頭暈、眼花、耳鳴、惡心、胸悶等癥狀。除以上癥狀外，輕度中暑主要表現為面色潮紅、皮膚灼熱、體溫升高至38℃以上，也可伴有惡心、嘔吐、面色蒼白、脈率增快、血壓下降、皮膚濕冷等；重癥中暑除輕度中暑表現外，還有痙攣、腹痛、高熱昏厥、昏迷、虛脫或休克，嚴重的會引起死亡。

怎樣預防中暑：1. 避免長時間滯留於高溫、高濕、密閉環境中。夏季室外作業，應積極採取防曬措施，避免長時間暴露於高溫、高濕、密閉環境中。老人、孩子不要長時間在室內，最好有一段時間的外出活動，以早晚適宜，時間在15分鐘~20分鐘左右；2. 保證足量飲水，大量出汗後應適量飲用鹽水。夏天要保證充足的睡眠，在空調房間不能時間太久，要經常到室外走走，以身體微汗為宜，以增加身體的環境適應能力，可減少中暑的發生；3. 如果出現中暑初期癥狀，要及時降溫、休息和補水，重癥患者應及時就醫。出現中暑先兆或輕度中暑，應及時轉移至陰涼、通風處靜臥休息，密切觀察體溫、脈搏、呼吸和血壓變化。

牙不好，長血栓

牙齒與血栓似乎很難扯上關係。然而，《美國心臟協會雜誌》刊登芬蘭一項最新研究發現，牙齒不好可增加血栓風險。

研究由芬蘭坦佩雷大學研究員奧利·帕特拉卡博士及其研究小組完成。他們對介入放射科醫生從75名急性缺血性腦卒中患者身上取出的血栓抽吸物進行分析，並通過複製細菌DNA對樣本進行深入研究。結果發現，84%的患者血栓抽吸物樣本中檢測到細菌DNA，79%的人含有來自口腔的鏈球菌DNA。

這項研究是為期10年的“細菌感染對心血管病發展影響研究”的子項目。該項目早前研究發現，心臟性猝死、冠狀動脈狹窄、心肌梗死、破裂腦動脈瘤以及下肢動脈靜脈栓塞患者，血栓抽吸物及動脈血液中都存在相同的牙源性細菌。87%的腦卒中病例是因為腦動脈血栓形成所致，大多數血栓源于頸動脈狹窄，並由此影響大腦血液循環。

帕特拉卡博士分析指出，與患者自身正常血樣相比，其血栓中發現的大量祇在口腔內存在的綠色鏈球菌DNA一旦進入血液循環系統，就可能引起心臟瓣膜感染。鏈球菌會直接與各種血小板受體結合，導致患者更容易形成血栓。新研究表明，口腔感染若不及時治療，輕則導致口臭或掉牙，重則危及生命。因此，日常應保持口腔衛生和良好的護牙習慣。

六個階段信號 語言有障礙



家長們的育兒圈常有“貴人語遲”的說法，認為孩子說話晚不是大事，其實這種觀念是錯誤的。每個年齡段的孩子語言發育都有特殊標志，一旦偏離正軌就有可能語言發育障礙，需引起警惕。東南大學附屬中大醫院兒科副主任黃莉為您逐一解析語言障礙的“紅燈區”。

新生兒期。剛出生的寶寶會用哭聲表達自己的不舒服，餓了、困了都會啼哭，且啼哭聲音響亮。但如果寶寶哭聲微弱，容易受到外界驚嚇，則要引起注意。

3-6個月。喜歡笑，有不同需求時能發出不同的聲音，且有節奏，聽到聲音會主動快速地尋找聲源。如果此時不會互動式微笑，或者要麼過分安靜、要麼持續哭鬧，動作顯得遲鈍呆板則要引起警惕。

6-12個月。咿呀學語逐漸變得習以為常，嘗試着使用聲音和手勢來表達需求。有語言障礙的寶寶，這個階段無法發出與人交流的咿呀聲，不能伸手抓物，反應依舊遲鈍、表情呆板、無法與周圍的人互動，或聽到聲音不會做出轉頭、眨眼等反應，也不會笑出聲。

12-18個月。對簡單指令開始有反應，開始模仿別人的語音。如果對父母的招呼沒有反應，不會使用揮手或搖頭等動作交流，也不會用手勢表示“你好”“再見”等則需要引起注意。

18-24個月。更多地使用正規字詞，具備50~100個字詞的表達能力，能明白至少300個或以上字詞。這個階段如果有以下三個節點達不到標準，要高度警惕：15個月時，不會指出5個以上物品，不會叫媽媽、爸爸或其他稱呼；18個月不會指認身體部位，不會使用3個以上詞匯；2歲時不會執行兩步指令，不會使用50個以上詞匯。

24-36個月。會指書中的圖畫，簡單的交流沒有問題，說的話大多能被家人或熟悉的人聽懂。但如果30個月還不會以口頭語言或使用點頭、搖頭來回應別人的提問，不會使用雙詞短語或36個月時不能理解三步指令、詞匯量少于200個、不會使用簡單句就要及時幹預。

黃莉說，語言發育遲緩是指由各種原因引起的兒童口頭表達能力或語言理解能力明顯落後於同齡兒童的正常發育水平，常表現為開始說話的年齡晚，語言表達能力明顯低於同齡正常兒童。導致這一現象的原因很多，通常由智力低下、聽力障礙、中樞神經系統疾病等導致。同時，語言環境也非常重要，如果孩子在語言發育的黃金期經常輾轉在幾種方言之間，受到不同語音的幹擾，可能會造成孩子語音語調不準等情況。

提醒大家，如果發現孩子的語言發育明顯晚於同齡孩子，要及時帶孩子到兒科進行智力運動發育評估、社交行為評估、聽力檢查，以排除智力障礙、腦癱、孤獨癥、聽力損害等因素導致的語言發育落後。家庭教育方面，父母平時要多與孩子交流，看到什麼，就教孩子事物的名稱，帶孩子了解世界，讓孩子在玩耍中快樂地學說話。