

■关注

如何守护“心灵健康”？

国家卫生健康委权威解读

在当今快节奏的社会中，心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识，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，邀请多位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，提前调整作息時間，按照学校的作息安排，逐步适应新的生活节奏。

针对青少年可能遇到的心理问题，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的渠道。

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“我怎么了吗？”“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。

首都医科大学附属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。

(新华网，2.14文/李恒 董瑞丰)

■给您提个醒

肝癌复发率高 专家：高危患者必须定期复查

一位72岁的男性患者，18年前在医院接受肝癌手术，该患者在术后经历了多次复发，但经过接受根治性治疗和恢复，目前身体精神等各方面状态良好。广东省人民医院肝胆外科主任金浩生表示，肝癌复发率高，对于高危人群，尤其是有乙肝病史的人群，建议定期进行一次影像学检查和血液肿瘤指标检查。

肝癌作为一种恶性程度较高的肿瘤，其5年生存率一直较低，其中重要的一个原因是术后复发率高。据统计，肝癌的3年复发率最高可达50%，5年复发率最高可达70%。

肝癌为什么容易复发？金浩生表示，主要的原因是导致肝癌的影响因素并未改善，即肝癌生长发生的土壤没有改变。比如，由病毒性肝炎导致的原发性肝癌患者，如果术后没有进行规范化抗病毒治疗，病毒会继续破坏正常的肝脏细胞，导致正常肝细胞恶变，造成肿瘤复发。此外，有些患者手术后没有改善饮食习惯、生活方式，吸烟酗酒或者其他不良生活习惯仍然继续，也是造成癌细胞卷土重来的重要因素。

肝癌术后复查是预防治疗复发的重要手段之一。通过定期的复查，可以及时发现复发的迹象，从而采取有效的治疗措施。金浩生建议，肝癌患者在术后应严格按照医生的指导进行复查，包括抽血检查肿瘤指标和影像学检查等。

目前相关指南推荐肝癌术后1个月患者需复诊1次，之后需每隔3个月密切监测影像学及血清肿瘤学标志物的改变，2年后可适当延长至4个月至6个月，并建议终身随访。有乙肝的患者根据情况需要终身服用抗病毒药。“目前肝癌的治疗新方法较以前增加很多，早期发现早期治疗，临床效果非常好，可以达到长期健康生存。”

除了复查，预防肝癌复发还需要从多方面入手。首先，高危的患者术后选择适当的治疗方法预防复发，其次保持健康的生活方式，如避免过度饮酒、保持饮食均衡、避免接触黄曲霉素等有害物质，也有助于降低肝癌复发的风险。

(中国新闻网，2.11文/蔡敏婕)

■发现

中药靶向治疗椎间盘退变有了新策略

近日，中国中医科学院望京医院教授、中国工程院院士朱立国团队在椎间盘退变研究领域取得重要突破。研究团队首次突破了靶向递送中药有效成分在治疗椎间盘退变引发下腰痛方面的应用难题。相关研究近日发表于国际学术期刊《先进医疗材料》。

椎间盘退变是导致下腰痛的主要病理原因。由于椎间盘是一个营养供给相对封闭的组织，其营养代谢差，且部分中药的生物利用度和安全性不够高等问题，中药在椎间盘退变治疗中的临床应用受到限制。

近年来，纳米技术的快速发展为解决上述难题提供了新思路。研究团队核心成员、中国中医科学院望京医院骨科副主任医师展嘉文介绍，已有研究表明外泌体是椎间盘终板退变进展的关键靶点。

研究团队将外泌体作为天然药物载体。凭借优越的渗透和滞留效应，外泌体能够被动靶向，或通过配体—受体识别机制主动靶向病变部位。这将提高药物在椎间盘的积累量，有效改善椎间盘微环境，进一步增强治疗效果、减少药物副作用。

通过外泌体递送系统，中药活性成分可实现精准输送，提升了中药的靶向性和生物利用度，为中医药现代化二次开发提供了参考。上述创新成果有望为椎间盘退变防治提供新策略，为下腰痛患者带来更高效安全的治疗方案。

(科技日报，1.20文/李诏宇)

北京发布中小学“体育八条”

近日，北京市教育委员会、北京市体育局联合印发《关于加强新时代中小学体育工作的若干措施》（简称“体育八条”）。通过打造“能出汗的体育课”、大力开展学生“班级赛”、科学精准提升学生体质等八条举措，落实健康第一教育理念。图为新学期，老师在课堂上鼓励孩子们积极参与体育锻炼，享受运动的快乐。图源：中新网



■健康新知

“易胖体质”真的存在吗？

最近，“减肥爆改的杀伤力”上了网络热搜，为什么别人减重那么容易，我喝凉水都胖呢？我一定是“易胖体质”！这话听着像自我安慰，“易胖体质”真的存在吗？

肥胖是全球第二大可预防性死因，它会增加2型糖尿病、心血管疾病和癌症等疾病的发病风险。目前，全球有超过10亿的肥胖人群，肥胖正成为全球日益严重的

健康危机。

事实上，“易胖体质”确实存在。除了不当的生活方式会引起肥胖，“易胖基因”作祟也是原因之一。目前，已有研究确定与肥胖相关的750余个基因，如肥胖相关基因（FTO）、黑皮色素4受体（MC4R）等。这些基因的某些点位一旦发生变异，会让人经常感觉饥饿，不容易吃饱，并且更有欲望

摄入高脂肪、高碳水、高蛋白的食物，从而导致代谢紊乱，体重、体质量指数、腰围等出现异常。

减重应该这样做：少吃油炸食物，不喝含糖饮料，不要过分控制主食摄入量，不要只吃单一食材，不要断食成瘾，减少盐摄入，饭前喝水，每天吃早餐，晚餐宜清淡，少吃加工食品。

(央视财经，1.13)