

抑郁情绪不等于抑郁症,抗郁要避坑!

新华社记者 黄凯莹 徐鸣航

近年来,年轻人常用“emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。

然而,一些不法机构或个人却盯上了这样的需求。国家卫生健康委在近期的发布会上提示,以心理健康科普名义违规诱导诊疗、带货卖课均涉嫌违反相关法律法规,需提高警惕。

“Emo”了到底该如何应对?为此,记者进行了采访。

“Emo”了,是情绪还是疾病

持续情绪低落、兴趣减退、精力下降……北京市王女士说,她近期受到工作压力和家庭问题的“双重打击”,在网上搜索“抑郁症的表现”时,发现与自己的情况——对应上了,“我怀疑自己真的抑郁了”。

抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。“精神心理问题可以分为一般心理困扰、常见精神障碍和严重精神障碍。”北京大学第六医院公共卫生事业部主任马宁介绍,几乎每个人都有可能在人生的某个阶段出现心理困扰,一般表现为短暂的情绪低落、焦虑、烦躁、失眠、注意力不集中等。

马宁表示,一般而言,包括抑郁情绪在内的一般心理困扰不是疾病,是跟情境密切相关的、暂时性的心理反应,可以通过自我调节,向家人、朋友倾诉,以及寻求专业帮助等方式减轻或消失。

而抑郁症是一种精神障碍,会表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、精力减退等,有的患者甚至会出现自伤、自杀行为。

当出现抑郁等负面情绪时,如何判断是否需要马上就医?北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰说,第一个标准是时间,焦虑持续一个月以上每天出现,抑郁情绪持续两周以上每天出现,就需要引起重视;第二个标准是严重程度,即焦虑抑郁状态是否让个体非常痛苦,且影响正常学习、工作和生活。

抗抑郁,需警惕“消费陷阱”和“智商税”

“为抑郁的孩子担心坏了吧?刷到我们的家长可以放心了,我们治好了上千例……”

“只要坚持打卡,再重的抑郁也能恢复!”

记者调查发现,在网络直播间、短视频平台上,一些主播自称“心理咨询师”“家庭教育师”等,宣称可以“解决抑郁问题”。近年来,一些不法机构或个人打着心理健康科普的旗号,将精神心理问题简单归因、制造焦虑和对立、售卖高价“课程”或者违规诱导诊疗等。

其中,青少年的心理问题成为了“重灾区”,初二学生家长覃先生就遭遇了这样的“消费陷阱”。他因孩子内向寡言、遇挫折易久陷悲伤而担忧其有抑郁倾向,在刷到某“心理博主”直播“科普”后,当即在直播间下单了“心理训练课程”和“心理训练营”。

照着“课程”内容做了以后,覃先生的孩

子情况未见好转。“我当时也退退款了,但客服总是说‘转变需要过程’,还危言耸听地说‘轻易放弃可能会耽误孩子一辈子’。”覃先生说,他在客服“洗脑”下买了上万元的课程后才彻底醒悟,拒绝再“续课”。

广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,有的家长由于受到网上误导,认为孩子患上了抑郁症而去“治疗”,可能会引起后续过度诊疗的发生;若孩子本身确实患上了抑郁症或其他心理疾病,轻信网上的“训练治疗”也可能造成漏诊和误诊。

对此,国家卫健委提醒,精神心理问题的病因是多因素的,其诊断和治疗必须由具备资质的医疗机构和医务人员,进行心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。如果发现相关违规行为,可以通过涉事账号所在平台或者国家卫生健康委官网“健康科普辟谣平台”进行举报。

“安放”不良情绪,要理性也要科学

“身体会感冒,心灵也会‘着凉’。”北京回龙观医院康复科主任医师崔勇提示,要学会与情绪共处,而非对抗,接纳焦虑、允许悲伤。当自我调节难以奏效时,寻求专业帮助是智慧的选择。

崔勇说,出现抑郁等负面情绪,不是“矫情”“软弱”,更不是“不正常”,而是心灵正在发出“求救信号”。学会自我觉察与心理调适,及早识别这些信号,是守护心理健康的“黄金窗口期”,更是预防心理问题恶化的关键一步。

精心挑选搭配“鞋花”、工位摆放减压玩

具、定制带“个性签名”的手机壳……“情绪消费的火热,折射出大众对于‘安放’不良情绪的积极态度。”雷灵说,这类消费通过赋予物品情感意义,构建专属心理慰藉载体,进而调节心理状态、缓解压力,为情绪找到安全释放出口,降低负面情绪累积引发抑郁的风险。

北京大学第六医院院长岳伟华说,通过掌握一系列针对日常场景的快速自助与互助技能来做好心理调适。比如,在职场高压引发瞬间焦虑时,可以运用“STOP”技术——即暂停手中事务(Stop)、深呼吸(Take a Breath)、觉察身心状态(Observe)后再理性决策(Proceed);在与家人争吵情绪升温时,主动启动“战术性暂停”,彼此约定短暂离开冷静后再回归对话;当陷入低落无力时,则可以使用“5分钟启动法”,告诉自己只做5分钟,如散步5分钟、整理书桌5分钟,行动本身会带来成就感情绪的改善。

一直以来,应对“emo”都不是“孤军奋战”的事。国家卫生健康委确定2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”,组织广大医疗卫生机构和医务人员积极开展心理健康科普。《“儿科和精神卫生服务年”行动方案(2025—2027年)》明确提出,要加强精神卫生服务体系建设,及时填补“空白点”,充实专业队伍,推动心理健康服务向社区延伸。数据显示,全国统一心理援助热线“12356”开通以来,已服务约50万人次。此外,各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置,面向社会提供服务。

◆健康科普

冬季进补 这几类人群应慎用膏方



近日,国家卫生健康委举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。立冬之后天气越来越冷,很多人觉得“冬补就得大补”,担心不补就会抵抗力下降,民间流行用膏方进补。什么是膏方?膏方是否人人适用?

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出,膏方是中医的八种剂型之一,由十几味或者几十味中药,经过长时间的煎制,收汁以后加入胶类或者蜂蜜类物质,制成的半固体膏状物。膏方一般是偏于补益滋养的方子,所以膏方更适合体质虚弱的,或者体质虚寒的这类人群来使用。

有以下几类人群是不适合服用膏方的:一个是体质湿热的人群,形体比较肥胖,口干口苦、心烦急躁,或者大便干燥、黏滞或者舌红,苔是黄腻的,这一部分病人中医认为是湿热的体质,如果用膏方进补,就等于火上浇油,反而会加重原本湿热的体质。二是存在急性感染的患者,比如像感冒发烧,或者有肺炎、胆囊炎、急性胃肠炎等这些急性感染的时候,中医认为他体内有邪气,这个时候进服膏方,就等于把这个邪闭在体内了,邪气不能正常地排泄,反而会加重病情。三是膏方一般是含糖的,所以对于有糖尿病的患者,要尽量不吃。

齐文升提醒,慢阻肺病人在平常没有发烧、痰量不多的时候可以用个体化配制的膏方来进补。一旦出现急性感染、病情加重,比如痰量增多、痰黄、难咳,或者伴有发热、喘憋,就应该及时到医院就诊,不能自行进食膏方。(中央广播电视总台记者 文永毅 龙晓勤)

◆新研究

发现可提高化疗效果的抗癌微生物

人的皮肤和肠道中存在大量微生物,一项新研究发现肿瘤内部也存在独特的细菌群落。这些与肿瘤相关的微生物能够产生一种可控制癌症进展并提高化疗效果的分子,有助于开发出更有效的新型抗癌药物。

由英国医学研究委员会医学科学实验室等机构组成的国际研究团队,发现了一种由结肠直肠癌相关细菌产生的抗癌代谢物,为癌症治疗提供了新思路,包括开发能增强现有疗法效力的新型药物。相关研究成果已发表在国际学术期刊《细胞系统》上。

科研人员发现,大肠杆菌产生的一种名为2-甲基异柠檬酸(2-MiCit)的分子能提高化疗药物5-氟尿嘧啶的疗效。在线虫、果蝇及人类癌细胞中开展的实验均证实了该分子的显著抗癌疗效。

研究显示,2-MiCit分子通过抑制结肠癌细胞线粒体中的一种关键酶发挥作用,导致DNA损伤并激活可减缓癌症进展的信号通路。这种多管齐下的攻击策略削弱了癌细胞,并与化疗药物5-氟尿嘧啶产生协同作用,比使用单一化合物能更有效地杀死癌细胞。

研究人员还与药物化学家合作,对2-MiCit化合物进行修饰以增强其效力。这种合成版本在杀死癌细胞方面更高效,证明了基于天然微生物产物开发新药的潜力。研究人员指出,这些重要发现不仅揭示了癌症相关微生物组影响肿瘤进展的机制,还展现了利用这些细菌产生的代谢物改进癌症治疗的前景。这意味着在个性化抗癌治疗中不仅要考虑患者本身,还需关注其体内的微生物群落。(新华社发)



11月9日,一场冬雨过后,山亭区出现云海景观,群山在云雾中若隐若现,美如仙境。

(李宗宪 摄)

仙境山亭

◆视野

免疫细胞为诊疗衰老相关疾病提供新思路

以色列内盖夫本-古里安大学近日发布公报说,该校研究人员发现了一类可能有助于延缓衰老的免疫细胞,为诊疗衰老引起的相关疾病提供新思路。

人体内的衰老细胞是指在压力作用下因染色体受损而不可逆地停止分裂的细胞。随着年龄增长,衰老细胞在机体组织内累积,可导致许多与年龄相关的疾病,但此前尚不清楚免疫系统如何调节衰老细胞带来的负担。公报说,一类此前未被充分认识的CD4辅助性T细胞亚群会随年龄积累。起初,研究人员并未意识到其重要性,但日本一项关于百岁以上老人的研究显示,他们的免疫系统中充满这种辅助性T细胞亚群。

研究发现,CD4辅助性T细胞具有“清理”衰老细胞的能力。研究人员通过小鼠实验确认,减少小鼠体内这类辅助性T细胞的数量,小鼠会更快衰老,寿命也缩短;相反,增加这类T细胞数量有助于延缓机体老化。

“人们常说,要逆转衰老、恢复‘年轻’,就要让免疫系统回到二十岁时的状态。但我们的研究显示,事实未必如此。”领导这项研究的阿隆·蒙索内戈教授说,人类并不需要“超强免疫系统”,而需要一个运作正常、与生命阶段相符的免疫系统。研究团队认为,这一发现还可作为延缓衰老以及诊断和治疗衰老引起的相关疾病提供新方向。相关论文近日发表于英国《自然-衰老》杂志上。(新华社记者 王卓伦 冯国芮)

更年期女性学会调整饮食很重要

周艳娜

女性步入更年期,卵巢的内分泌功能会逐渐衰退,雌激素水平随之波动式下降,进而引发一系列身体变化。数据显示,女性在更年期每年骨量流失1%~2%,若不加以干预,之后患骨质疏松症的风险将大大增加。同时,雌激素水平降低还可能影响血脂代谢,使得心血管疾病的发病率上升。此外,更年期女性的基础代谢率平均降低5%~10%,这意味着身体消耗能量的能力减弱。如果仍然保持以往的饮食习惯,很容易导致体重增加、脂肪堆积。因此,在饮食调节上,不仅要补充特定的营养素,还要合理控制能量摄入。

钙,骨骼健康的守护者

钙是更年期女性最需要补充的营养素之一。雌激素水平下降会加速钙的流失,充足的钙摄入能够有效减缓骨量丢失,预防骨质疏松症。参考《中国居民膳食营养素参考摄入量》的建议,50岁以上女性每日应摄入1000~1200毫克钙。乳制品是理想的钙来源,每100毫升牛奶含钙约104毫

克,每日饮用300~500毫升牛奶,即可满足约50%的日常补钙需求。除了牛奶,酸奶、奶酪也是不错的选择。乳糖不耐受的女性可以选择低乳糖或无乳糖牛奶,或者食用豆制品、深绿色蔬菜、坚果等含钙丰富的食物。例如,每100克豆腐含钙约164毫克,每100克菠菜(焯水后)含钙约66毫克。

钙的吸收离不开维生素D的帮助。适当晒太阳能够促进皮肤合成维生素D。建议更年期女性每天在阳光下暴露15~30分钟,避开正午强光时段。如果无法保证充足的日晒,也可以通过补充维生素D制剂来满足需求,一般每日补充400~800国际单位。

大豆异黄酮,植物雌激素的力量

大豆异黄酮属于天然植物雌激素,其分子结构和人体雌激素极为相似。它能与体内雌激素受体结合,发挥双向调节作用。当雌激素水平较低时,它可补充雌激素;当雌激素水平较高时,它又能起到抑

制作用。研究表明,每天摄入50~100毫克大豆异黄酮,有助于缓解潮热、盗汗等更年期症状。但要注意,虽然豆制品对更年期女性有益,但也不能过量食用,每天食用大豆及其制品相当于50~100克黄豆为宜。

膳食纤维,肠道健康与体重管理帮手

更年期女性的肠道蠕动功能随着年龄增长而变弱,导致便秘发生。膳食纤维可增加粪便体积,促进蠕动,预防和改善便秘。同时,膳食纤维具有很强的饱腹感,能够减少其他高能量食物的摄入,有助于控制体重。例如,每100克燕麦片含有约10.6克膳食纤维,每100克苹果(带皮)含有约2.4克膳食纤维。更年期女性每天要摄入膳食纤维25~30克。

ω-3脂肪酸,心血管健康的保护伞

雌激素水平降低会干扰血脂代谢,致使低密度脂蛋白胆固醇增多、高密度脂蛋白胆固醇减少,进而增加心血管疾病的患病风

险。ω-3脂肪酸具有调节血脂、抗炎、降低血液黏稠度等作用,对心血管健康十分有益。ω-3脂肪酸主要包括二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),深海鱼类如三文鱼、金枪鱼、鲑鱼等是其优质来源。当然,也可以在医生的指导下补充鱼油制剂。

避免食用刺激性食物

辛辣、油腻、生冷等刺激性食物有可能使潮热、失眠症状加剧,咖啡和浓茶中的咖啡因也可能影响睡眠,因此,更年期女性应尽量减少吃或不吃这些食物,尤其是在晚上。如果更年期女性同时患有其他慢性疾病,如糖尿病、高血压、高血脂等,饮食调节要更加个性化。例如,患有糖尿病的女性要严格限制碳水化合物的摄入,选择血糖生成指数低的食物;患有高血压的女性除了限盐,还应增加钾的摄入,多吃香蕉、土豆等含钾丰富的食物。这类患者要咨询营养师或医生,制定专属自己的饮食方案。(来源《大众健康》杂志)