

健康教育

正确认识焦虑症和抑郁症

情绪是人类对于各种认知对象的一种内心感受或态度,是人们对工作、学习、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪,主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等,使人感到有信心、有希望、充满活力。消极情绪又称负面情绪,主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等,过度的消极情绪会对人的身心健康造成不良影响,严重时可能发展为焦虑症和抑郁症等。

焦虑是人体处于不确定情境时的一种正常情绪反应,是与生俱来的生存本能,具有适应性和效能性,即适度的焦虑能提高效率。抑郁是一种短暂的、遇到具体事件后的不愉快、烦恼体验,包括悲伤、苦恼、沮丧。

焦虑和抑郁是正常的情绪反应,每个人一生中都会遇到。一过性的或短期的焦虑情绪和抑郁情绪,可通过自我调节或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。

焦虑症和抑郁症是两种常见的精神障碍。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时可有濒死感、失控感,如频繁发生,就有可能患了焦虑症。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,就有可能患了抑郁症。如果怀疑自己患有焦虑症或抑郁症,不要觉得难为情或耻辱,要主动就医,到综合医院的精神科或精神专科医院就诊,规范治疗。(小健)

下期刊登预告:《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第38条解读——“通过亲子交流,玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医”,敬请关注。

国家体育总局发布“儿童青少年科学健身20条”——孩子锻炼有了新指南

漫说健康

近日,由国家体育总局青少年体育司和国家体育总局体育科学研究所编制的“儿童青少年科学健身20条”正式发布。儿童青少年该如何锻炼,有了新的指南。

耐力、力量、速度、柔韧、平衡及灵敏素质都要锻炼

“儿童青少年科学健身20条”(以下简称“20条”)包括概述科学运动、打破久坐、运动类型、运动风险筛查、运动环节、身体素质、健康促进、良好睡眠8部分,具体如下:

- 1.科学运动强身健体、益智健脑,促进儿童青少年身心健康全面发展。
2.儿童青少年要打破久坐状态,每间隔40分钟起身活动10分钟;除教学外,每天其他屏幕时间累计少于2小时。
3.按能量代谢特点,运动类型分为有氧运动和无氧运动;儿童青少年应每天进行60分钟以上中高强度运动。
4.运动前宜进行运动风险筛查,以确保儿童青少年安全地参与体育活动。
5.一堂儿童青少年运动课通常分为热身、主体以及放松部分,应当遵循全面性、趣味性、安全性及有效性的原则,帮助儿童青少年全面发展各项综合能力。
6.运动前热身能充分动员机体、有效预防运动损伤,建议儿童青少年每次运动前热身5分钟至10分钟,以体育游戏和动态拉伸为主。
7.运动后及时放松能加快身体疲劳的消除,建议儿童青少年每次运动后放松10分钟至15分钟,以静态拉伸为主,可辅以按摩。
8.身体素质是指人体在肌肉活动中所表现出的各种能力,包括耐力、力量、速度、柔韧、平衡及灵敏素质等。
9.耐力练习可增强儿童青少年心肺功



(资料图片)

能、强化肌肉耐力、提升专注度、缓解焦虑和压力等,建议以不同方式进行3次至5次/周、30分钟至50分钟/次的耐力练习。

- 10.力量练习可提高儿童青少年肌肉力量、强健骨骼、增加瘦体重、促进心脏健康、预防运动损伤,应注重全身性,建议进行2次至3次/周、30分钟/次的力量练习。
11.速度练习可提高儿童青少年快速移动能力、动作频率、身体协调性、强化心肺功能,建议进行2次至3次/周、20分钟至30分钟/次的速度练习。
12.柔韧练习能提高儿童青少年关节的灵活性、强化身体的平衡性与协调性、预防运动损伤,建议进行3次至5次/周、10分钟至20分钟/次的柔韧练习,推荐采用静态拉伸。
13.平衡练习能提高儿童青少年运动感知能力、提升协调能力、预防运动损伤,建议进行2次至5次/周、15分钟至30分钟/次的平衡练习。
14.灵敏练习能提高儿童青少年的反应

能力、动作速度、身体的协调性以及神经肌肉适应能力,建议进行2次至3次/周、10分钟至20分钟/次的灵敏练习。

- 15.“天天户外120分钟,校内校外各60分钟”是近视防控的重要且有效手段;建议户外活动形式以视力追踪类为主。
16.儿童青少年阶段是掌握正确坐、站、走及写字姿态的关键期,“早预防、早教育、早发现、早矫正”是健康身体姿态促进的总方针。
17.应将儿童青少年的体质指数(BMI)控制在适宜区间,通过合理膳食和科学运动维持健康体重。
18.长期规律的体育锻炼不仅磨炼儿童青少年意志品质、增强团队凝聚力,还能提高抗压能力,并能降低焦虑、改善抑郁等不良心理状态。
19.骨强化练习可以激活形成新骨组织的信号,使得骨骼变得更加坚固和致密。对于儿童青少年强健骨骼来说,建议进行力量练习和冲击性运动。

20.充足、良好的睡眠对儿童青少年的身体和智力发育、认知能力、学习成绩,以及心理健康提升都至关重要,科学运动能有效提升睡眠质量。

体育锻炼磨砺心志让孩子受益终身

国家体育总局青少司副司长姜庆国指出,“20条”内容涵盖青少年近视防控、科学减脂、体态改善、心理健康、科学健身五大方面,让儿童青少年运动健身更加精确定位、精准发力,重点围绕健身方式、运动量、运动时间等提出指南性、精准性、凝练性的指导。

国家体育总局体育科学研究所副所长袁虹指出,“20条”聚焦当前儿童青少年体质健康所面临的问题与不足,在编制过程中,梳理了现有针对儿童青少年的健康促进指南类文件,遵循易操作、易实施、强干预原则,体现多样性特点,具备较强的可操作性及指向性,真正让儿童青少年有兴趣参与其中,提高科学健身素养,有助于他们养成终身锻炼习惯,从而全面促进孩子们的健康成长。

教育部义务教育监测中心体育健康组组长、北京师范大学教授李佑发指出,现在有些孩子会感到孤独、抑郁、很难与人交往,体育运动有助于缓解这一状况。在很多运动项目中,孩子可能会经历一次又一次的挫折失败、克服困难再迎接新的挑战这样一个往复过程。孩子在这个过程中,能够很好地培养坚韧不拔、顽强拼搏的意志和品质,真正通过体育锻炼做到“一体强心”。

中华预防医学会儿童青少年分会主任委员、北京大学儿童青少年卫生研究所原所长马军表示,目前儿童青少年的近视、肥胖、脊柱弯曲异常及心理问题不容忽视,这些问题都和运动不足有直接的关系。同时,青少年时期的健康也是维护全生命周期健康的基础,青少年时期保持良好的身心状态是受益终身的。

(楚超)

防打鼾,这些方法简单又实用

在日常生活中,很多朋友都被打鼾问题困扰着,想甩掉它却一直找不到有效的方法。肥胖是打鼾的常见诱因,因此,减重是减轻打鼾症状的重要手段。除此之外,在日常生活中,通过养成良好的睡眠习惯、进行防打鼾练习,以及使用一些防打鼾小妙招,一部分人也是可以实现减轻打鼾症状,甚至停止打鼾的。

要远离打鼾,我们要先知道鼾声从何而来。当人入睡后,颈部肌肉逐渐放松,导致上呼吸道变得狭窄,无法让足够的空气进入肺部。由于气流通过受阻,当人吸气和呼气时,上呼吸道周围的软组织就会产生振动,形成鼾声。气道越窄,振动幅度越大,鼾声就越大。另外,鼻中隔偏曲、鼻息肉、下颌短小,以及舌头或扁桃体肥大等,都会引发打鼾。

养成良好的睡眠习惯

——保持规律的入睡时间

睡前长时间工作或长时间睡眠不足,都会使身体极度疲劳。与正常人相比,处于疲劳状态的人睡着后,喉咙后部的肌肉要松弛很多,使得发生打鼾的可能性更大。

为了避免这种情况,大家每晚应在同一时间入睡,尽量不在非常疲劳的状态下入睡。虽然每个人的睡眠需求不同,但仍建议成年人每晚睡7小时至9小时。

准备睡觉时,将室内光线调至昏暗,可使用遮光窗帘,防止光线透过,或者佩戴睡眠眼罩,减少光线入眼。

——睡前避免各种刺激

睡前尽量不要在床上看电视或看手机。眼睛对电子屏幕发出的蓝光很敏感。睡前关闭所有电子设备,并调暗手机和电脑的灯光,有利于睡眠。

保持适宜的房间温度和湿度。如咽喉部因整夜呼吸干燥的空气受到刺激,也会加重打鼾。如果空气干燥,可尝试在睡觉时使用加湿器。

——避免在卧室放置刺激物

灰尘、花粉、动物皮屑和其他空气中的颗粒物,被人吸入呼吸道后,会刺激喉咙和软腭,导致咽喉黏膜肿胀、气道变窄,人就更容易打鼾。

养成定期清洗床单和枕套、定期更换枕头的习惯。对房间进行吸尘处理,并让宠物远离卧室及床榻。有过敏问题的人(如过敏

性鼻炎患者)要严格避免接触尘螨、花粉、动物皮屑等刺激物。

——侧卧睡眠

当人仰卧时,软腭更容易塌陷到舌头上和喉咽处,引起打鼾。侧卧有利于减轻气道受阻,减轻打鼾。使用抱枕有助于维持夜间侧卧姿势。

——睡前清理鼻腔

如果入睡时鼻腔堵塞,在睡觉时完全依赖口呼吸,人将更容易打鼾。建议睡前清理鼻腔,睡前几分钟洗个热水澡。热水和温暖、潮湿的空气,会使鼻腔张开。或者使用鼻扩张器,保持鼻腔通畅,这样能减轻打鼾。

经常做防打鼾训练

尝试伸展舌头。将舌头从门牙后面移向咽喉后部,然后尽可能伸出,同时反复做鼓腮动作。每天多次练习,每次持续3分钟,可以增强口腔和咽喉相关肌肉的力量。

锻炼喉咙肌肉。最好的喉咙肌肉练习就是唱歌。研究表明,经常唱歌不仅可以降低打鼾频率,还能提高睡眠质量。这是因为唱歌可以增强喉咙和软腭的肌肉控制力,从而防止它们在睡眠期间塌陷。

试试防鼾小妙招

——低枕睡眠

睡觉时使用较低的枕头有助于减轻打鼾症状。

——睡前敷鼻子

毛巾热敷法可以让鼻腔血流更通畅,增强鼻子的通气效果。也可以使用热水蒸气熏鼻子,可有效缓解鼻塞导致的打鼾。

——坚持泡脚

每天晚上用热水泡脚,能促进全身血液循环、放松精神、提高睡眠质量,从而帮助降低打鼾的发生风险。

——避免摄入辛辣、油腻食物

过度辛辣的食物,常常会引发口腔和咽喉部的黏膜充血。而鼻腔及气道分泌物增多,会加重打鼾症状。

——使用网球睡衣

通常情况下,打鼾的人在侧卧或俯卧姿势下不会发出鼾声。唯有处于仰卧姿势时,鼾声较为显著。

大家可将家中废旧的网球缝制在睡衣背面。这样一来,当打鼾者尝试仰卧时,网球会对其背部产生轻微的压迫感,从而自然地促使他们避免仰卧姿势,最终帮助减轻鼾声。

(滕国杰)

健康科普

吸烟可导致多种疾患发生

吸烟有害健康已经成为一个公认的事实。据了解,香烟中含有多种成分。吸烟时产生的烟雾里有多种致癌物质,还有十多种会促使癌发展的物质,其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。有关医学研究表明,吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素,可导致上述多种疾患的发生,吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。

有资料显示,长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10倍至20倍,喉癌发病率高6倍至10倍,冠心病发病率高2倍至3倍,循环系统发病率高3倍,气管类发病率高2倍至8倍。被动吸烟的危害更大,每天平均1小时的被动吸烟就足以破坏动脉血管。一些与吸烟者共同生活的女性,患肺癌的几率比常人多出6倍。全世界每年死于与吸烟有关疾病的烟民达500万人。因此,根据世界卫生组织提供的数据显示,虽然烟草业一直称这个行业带来的就业及税收对世界经济有很大贡献,但烟草业对经济的贡献远远不够抵消它对家庭开支、公共健康、环境及国民经济等造成的损失。因此,世界卫生组织将烟草流行,作为全球最严重的公共卫生问题列入重点控制领域。(华迅)



“讲文明 树新风”公益广告

垃圾不落地 赣州更美丽

