

健康关注

防坠落、防溺水、防中暑……这个暑假安全意识“不放假”

家长铸牢安全“防护网”，孩子暑假快乐无忧

心灵诊室

「含笑」的杀手同样致命 警惕「微笑抑郁症」带来的伤害

近日，歌手李玖因抑郁症轻生去世，这一事件引发人们对抑郁症这种疾病的极大关注。在各类公开的活动影像中，李玖留给大众的印象总是阳光而乐观的，因此有不少人疑惑：为什么看起来阳光开朗的人，也会得抑郁症？北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升对此做出的解释让人们对于抑郁症有了更为深入的了解。宋崇升日前在公开发表的文章中指出，大部分的人对于抑郁症的理解存在一些误解和刻板印象。一种常见的刻板印象是认为抑郁症患者都是闷闷不乐的，而事实上，抑郁症表现形式因人而异，“微笑抑郁症”就是部分抑郁症患者所表现出的状态。

宋崇升表示，“微笑抑郁症”是一个非临床术语，用于形容一种抑郁症患者在外表上看起来积极乐观，但内心却经历情绪低落和抑郁的状态。它传达了患者在社交场合或公众面前掩饰情绪困扰的能力，以至于他们的症状可能不被他人察觉。

“抑郁症是一种常见的心理障碍，也被称为临床抑郁症或抑郁性障碍。它不同于普通的情绪低落或情绪波动，而是一种持久且严重的情绪障碍。主要特征为持续情绪低落、兴趣和快乐的丧失、睡眠问题、食欲改变、社交退缩等。”宋崇升指出，不同的人可能有不同的症状和表现。虽然悲伤和情绪低落是抑郁症的核心特征之一，但抑郁症还可能表现为其他症状，如焦虑、烦躁、内疚感、易怒、自责、无动于衷、丧失兴趣和快乐、注意力难以集中、自卑感等。

抑郁症是全世界范围内的一种常见病。《柳叶刀》发表的《柳叶刀-世界精神病学协会抑郁症重大报告》显示，全世界每年约有5%的成年人患有抑郁症。在高收入国家，约一半的抑郁症患者未得到诊断或治疗，而在中低收入国家，这一比例则达到80%~90%。另据世界卫生组织统计，全球抑郁症患者已超过2.8亿人，且遍布各个年龄组。

北京市疾病预防控制中心于日前发文提醒公众，警惕抑郁症带来的伤害。文章指出，抑郁症是世界各地的主要致残原因，是导致自杀的最重要的危险因素，每年有数十万人因此而失去生命。

“如果心境持续低落，需要警惕抑郁症。”宋崇升表示，在专业分类上，抑郁症归属为心境障碍。心境是情绪的背景、底色或基调，是一种相对稳定持久而又不是很强烈的情绪状态。如果出现抑郁症状后，可以在精神专业机构进行心理评估，来确定抑郁的严重程度。

“抑郁症不像感冒，不可能简单地扛一扛就会痊愈。抑郁症的治疗是以药物治疗为主，并结合心理治疗、物理治疗和其他治疗方式的综合治疗。”宋崇升表示，对于抑郁症患者，可以进行心理治疗，同时鼓励积极运动；对于中重度抑郁，要首先选用药物治疗，在病情部分缓解或基本缓解的时候，进行心理治疗最佳。

就个人而言，运用一些方法可以在一定程度上自我缓解抑郁、焦虑情绪。

做一些放松训练。比如腹式呼吸——主动缓慢地深深吸气和呼气，吸气和呼气时间各达到6秒钟左右。

运动。在力所能及的条件下，选择适合自己的运动。如果体力允许，可以进行有氧运动，每周四到五次，每次大约半小时。

沐浴阳光。可以在每天在阳光不太强烈的时段，晒晒太阳，时间大约20分钟。特别是上午晒太阳，也有助于缓解抑郁情绪。

多和外界保持联系和交往。尽量走出家门参与社交，不让自己处于孤独、封闭的状态。

合理宣泄不良情绪。比如适当哭泣、向亲友倾诉等，获得更多的他人、社会的支持。

多增加一些积极的自我暗示。在生活当中注意积累、收集、体验一些比较微小的快乐，经常地体验和回味生活中的小幸福。

努力改善睡眠。若有睡眠障碍，遵医嘱使用改善睡眠的药物。

总的来讲，出现抑郁情绪，不一定是得了抑郁症。但是，患了抑郁症，不要自己扛，及时寻找专业医生的治疗，才是关键。（禹建）

防病鲜知道

孕妇饮食炎症指数高 增加孩子患心脏病风险

近期，中国西安交通大学医学部公共卫生学院研究小组在《营养学》杂志发表的一项病例对照研究表明，妇女孕期饮食相关炎症与子代先心病风险有关，饮食炎症指数高，增加孩子患先心病风险。

研究小组招募符合条件的待产妇女，收集怀孕期间的饮食和其他信息，以2:1的比例，将胎儿为孤立性先心病且无遗传畸形的孕妇纳入病例组(474例)，将胎儿为正常且无出生缺陷的孕妇纳入对照组(948例)，分析孕期饮食炎症指数与先心病之间的关系。

结果显示，孕妇饮食炎症指数评分每增加1分，胎儿患先心病风险上升31%。与抗炎饮食组相比，促炎饮食组先心病风险增加2.04倍。

促炎饮食主要包括高糖食物、精制碳水化合物、加工肉类、反式脂肪酸、酒精等。（宁夏夏）

多吃“镁”食少骨折

镁是人体细胞内的主要阳离子，也是骨骼的主要成分。近期，意大利巴勒莫大学和恩纳科雷大学等研究小组在《营养学》杂志发表的一项研究表明，血清镁浓度降低与意外骨折风险有明显关系。

研究小组利用计算机技术，对多个相关数据库进行系统检索，将符合纳入标准的119755名参与者纳入系统评价和荟萃分析。结果显示，较低的血清镁浓度与较高的意外骨折风险显著相关，可致意外骨折风险增加约58%，接近六成左右。

研究人员指出，鉴于血清镁浓度与骨折发生密切相关，因此在膳食中应注意补充，尤其是老年人，应多吃如豆类、蔬菜(绿叶蔬菜)、水果、坚果、海产品等。（夏普）



要。溺水者通常并不会大声呼喊救命，可表现为5个征象：面朝岸边，口露水面，头向后仰，身体直立、爬梯动作。在发现溺水者后，周围人应大声呼救，寻求附近人员的帮助，并立即拨打110、120急救，寻求专业人员的援助。在专业救援到来之前，可向溺水者投掷竹竿、衣物、绳索、漂浮物等将其拉回岸边。不推荐多人手拉手下水救援。若需要人水救人，施救者应从背后接近，可用一只手从溺水者的腋下插入后握住其对侧的手臂，也可托住头部，用仰泳的方式将其拖回岸边。注意防止被溺水者紧抱缠身，应缩回自沉，待溺水者松手后再行救助。

对于溺水者实施现场急救要遵循ABCD原则：按照开放气道(airway)、人工呼吸(breathing)、胸外按压(compressions)和除颤(defibrillation)的顺序急救。疾控中心专家表示，溺水的损伤程度与时间相关，获救时间越早，损伤越小。

高温天气出游防中暑，给孩子做好健康防护很关键

进入6、7月份以来，全国多地出现高温天气，特别是北方地区连续数日的40摄氏度极端高温令假期在外旅游的孩子叫苦不迭。7月2日，北京一名导游带研学团在颐和园游览两个小时，因热射病抢救无效死亡。孩子相较于大人而言，对温度会更敏感，高温下的出游对孩子的健康是极大的挑战。

北京市教委官方账号“首都教育”近日发文，针对暑期出游的孩子如何做好高温下的户外防护进行了衣、食、住、行几个方面的指导。带娃旅行的家长以及参加各类研学活动的孩子们，可以从中得到借鉴，让这个假期在安全健康的前提下收获满满。

夏季穿衣要选天然纤维。孩子的夏季衣物要尽量选择棉、麻、丝等天然纤维材质，这些材质的衣服具有柔软舒适、透气清爽的特点，散热性较强，且能够吸收相当于自重20%的水分，并迅速释放水分。化纤布料虽然较轻薄，但吸水性、透气性不好，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热。同时，由于孩子的汗腺分泌旺盛，容易出汗，汗液滞留过多，还会使皮肤分泌物腐败、发酵，容易诱发过敏和多种皮炎。孩子的衣物、被单和枕巾更要勤洗勤换。

穿衣并非越“清凉”越好。很多家长夏天会给孩子穿得非常“清凉”，背心、短裤，甚至会给孩子剃光头。但如果气温超过35摄氏度，皮肤裸露在外不仅不凉爽，反而会吸热，容易导致中暑。夏季防中暑最好给孩子穿浅色衣服，而不要少穿或不穿。

■ 闻唱

随着火热7月的开启，全国各地中小学生又迎来了他们的暑假生活。每年暑假既是孩子玩得快乐的时候，也是中暑、溺水等各类意外伤害的易发、高发期。教育部近日印发通知，部署各地做好中小学暑期安全工作，严防各类安全事件发生。通知要求各地认真做好暑期安全教育，提醒中小学生暑期外出时注意自身安全的同时，要求各地要会同相关部门加强对重点公共场所的管理，为中小学生提供安全有序的活动空间。

如何在给孩子们一个快乐、充实假期的同时，又能为孩子们的暑期安全提供保障？这是学校、家长和社会需要共同面对的问题。作为孩子的监护人，家长们应该时刻意识到安全隐患其实就隐藏在孩子们的身边，防患意识不能松懈，安全知识一定要牢记。

坠楼事件假期高发，二楼以上必须安装防护网、忌留孩子独自在家

6月5日，青岛某地发生一起儿童从租住处窗口坠落的事件。当时孩子的母亲到楼下取物时，独自在家中的4岁孩子从4楼窗口跌落，导致两胳膊骨折，面部受伤。

事故来自“心存侥幸”，孩子从家中窗口坠落并非个例。2022年元旦假期，一位妈妈到小区外打水，将4岁的孩子留在家中。当时她认为自己下楼一会儿就返回不会有事，就让儿子在家看动画片。随后便发生了孩子坠楼事件。2022年6月30日，一名年轻母亲在家中照看4岁的儿子以及刚满月的女儿。就在这名母亲给女儿喂奶时，4岁的儿子从卧室窗口坠落……

事实上，全国各地每年发生的儿童坠楼事件触目惊心，而且这些坠楼事故集中发生在家中，其中2~6岁的儿童占了八成。调查发现，事故发生时，四成以上家长不在孩子身边，这些家长普遍思想麻痹，高估了孩子的能力，或抱着不会有事的侥幸心理，将孩子独自留在家中，有的甚至将孩子反锁家中，导致了悲剧的发生。

除此之外，一些窗户设计过低，低龄儿童轻易就能攀爬上去，无疑增加了儿童坠楼事故的发生概率。世卫组织就此指出，增加窗户的保护措施，能使儿童窗口跌落死亡事件降低50%至90%。对此业内人士做出具体指导：防止儿童坠楼的最好办法，就是在飘窗、阳台等处安装安全系数高的防护栏，二楼以上必须安装防护网；可加装内开式窗户，高层的内倒窗可有效防止孩子坠楼意外；阳台和窗台附近不要放置矮柜、凳子等可供孩子攀爬的家具；阳台围栏应定期检查与维修，以免老旧松动。同时要加强对安全教育，让孩子知道哪些行为是危险的，绝对不能做的。

专家特别提醒，现在一些快递、外卖都放在小区门口或楼下某个集中存放点，有些家长下楼自取时，会把孩子单独留在家，容易造成短暂的“空白点”。殊不知，这些“空白点”往往容易引发悲剧。身为家长，永远不要心存侥幸。

溺亡位居我国0-17岁年龄段意外伤亡首位，暑假儿童溺水多发，家长务必做好监护

今夏全国普遍高温，天气格外炎热，有水的地方往往也成为孩子们最喜欢的地方。7月5日，在珠海金沙湾，一名男孩在海边玩耍时溺水，所幸被沙滩救生员及时发现，立即下海将人救上岸。而同是发生在7月5日的一起溺水事件竟导致3人死亡：浙江宁波鄞州区横溪镇5名十六七岁的年轻人结伴到一山塘玩耍，结果其中3人溺水，经抢救无效，全部遇难。

在青少年意外伤害致死事件中，淹溺事故绝对是头号杀手。仅6月份，各地就发生了多起青少年儿童溺亡悲剧。据媒体报道，6月30日，河北邯郸邯山区代召乡3名小学生结伴在河渠玩耍时溺亡；6月24日，山东菏泽鄄城县富春镇3名少年不慎溺水，有多名热心群众下水营救，最终1人被救起，而另外2名少年不幸身亡；6月22日，广东惠州一名11岁男孩跟随爸爸到东江一处沙滩玩水纳凉，爸爸仅是一眨眼工夫没照看到，孩子便不幸溺水身亡；6月18日，湖北荆州洪湖市2名中学生在鱼塘边洗脚，一人落水，一人施救，结果双双溺亡……

一组数据，令人触目惊心——人民网舆情数据中心、人民在线发布的《2022中国青少年防溺水大数据报告》显示，因溺水造成的伤亡位居我国0-17岁年龄段首位，占比高达33%；1~14岁溺水事故的比例超过40%。而溺水者的获救率仅有11.34%，溺亡率高达88.66%。因此，教育孩子加强防溺水意识、学习防溺水知识成为暑期安全的一道重要的“防护网”。

近日，全国妇联家庭和儿童工作部、全国妇联女性之声发布提示，提醒广大家长要教育孩子做到防溺水“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水游泳。另外，家长的监护责任重大，对孩子的行踪要做到“四知”：知去向、知同伴、知内容、知归时。

疾控中心专家提醒家长，在孩子空腹、刚吃饱饭或感到身体不适时避免下水或进行水上活动。进水前应做好热身活动，适应水温，避免抽筋。要远离激流，按照场所要求穿戴救生衣，避免在自然环境下使用充气式游泳圈，因其容易爆裂。不建议使用过度换气的方法进行水下闭气前的准备。如有可能，应从儿童期尽早开始进行游泳训练。

专家特别提醒，家长学会及时识别溺水征象非常重

