

## 孩子有“心事儿”？

## 青少年心理科门诊开诊

## 开诊首日已约满

“今年过年不开心？”“有没有参加寒假学校活动？”“你有没有玩游戏？”“你喜欢校园的环境吗？”……2月20日上午，在无锡市儿童医院门诊二楼左手边悬挂着“心理门诊”的诊室里，市儿童医院心理科副主任医师方林正在跟13岁的男孩小周（化姓）聊着天。记者获悉，为更好地满足儿童青少年日益增长的心理健康就医需求，有针对性地解决儿童青少年心理健康问题，当天，市儿童医院心理科门诊正式开诊。据悉开诊首日预约号已满。

小周是一名初一学生，半年前出现厌学状态，做作业拖拖拉拉，人也出现萎靡不振，经常跟妈妈说“不想去上学”一类的话。他妈妈开始以为是一时的不顺心导致也没放在心上，结果半年过去了，小周的状况非但没有改善，考试成绩还一落千丈，家长说两句他还会生闷气。难道是心理出现问题了吗？听说市儿童医院开设了心理门诊，他妈妈赶紧提前预约了当天的号。

记者发现，心理门诊室外墙面

上贴满了儿童心理科普小常识，绚丽的色彩搭配也给等待就诊的家长和孩子带来了暖意。来到诊室，里面其实更像是一处“谈话间”，医生并没有把孩子当成患者，而是以“拉家常”的方式跟孩子沟通，通过慢慢深入了解，全面掌握孩子在日常生活中以及学校里的心理及行为状态，以利于综合评估孩子的症状。除了心理门诊，旁边两间诊室还分别设置了心理评估室以及心理咨询与治疗室，以达到精准治疗的效果。

“孩子出现的问题主要体现在情绪和行为上面。”据方林介绍，当下，很多儿童青少年虽然拥有良好的生活、学习条件但同时也承受着压力。学校的课业负担、同学的相互内卷，让迷茫和犹豫成为常态。沉溺网络、社交恐惧让人逐渐封闭自己，成为“手机控”、“社恐一族”，与他人难以建立亲密关系。失眠问题日益普遍，影响身心健康。烦躁、抑郁、敏感、自卑等情绪笼罩着孩子，让孩子心情沉重，出现家庭关系不和谐等问题。家长或者孩子的监护人可以陪同孩子来到医

院进行和医生的第一次面诊，接着还会进行一个病史的采集，针对孩子的一些情况进行相关的检查和心理评估，最后给到一个准确的诊断，制定治疗方案。

方林提醒，在日常生活中若孩子出现学习困难、厌学情况导致显著的学习成绩下降，情绪波动大，甚至出现逃学情况时，家长要特别关注一下。除此之外，若孩子常出现白天嗜睡、晚上入睡困难，有时还会出现自我伤害、冲动暴力的情况，要及时来医院治疗。方林建议，在校期间，老师要跟孩子建立良好的互动关系，提升孩子的心理健康指数，家长也要跟孩子建立良好的亲子关系，保持家庭内部环境稳定，构建一个和谐的家庭环境。

据悉，目前该院心理科配有心理卫生方向临床精神科医生、心理治疗师的综合评估团队，致力于为3-18岁儿童及青少年提供心理问题评估与咨询、相关心理疾病的诊断与干预治疗服务，有需求的家长可以提前预约取号。

（葛惠）

寒潮会带来哪些健康风险？  
这些提示要牢记

2月22日，中央气象台继续发布寒潮橙色预警。受寒潮影响，预计2月22日08时至2月23日08时，江南中东部和南部、西南地区东南部、华南大部等地大部将先后降温6~8℃，其中，江南南部、西南地区东南部、华南北部和西部等地部分地区降温可达10~14℃。寒潮会带来哪些健康风险？又该如何预防？

“气温下降可导致人体血管收缩，呼吸频率加快。”中南大学湘雅三医院急诊科副主任医师刘怀政介绍，寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮，加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常，引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。易引发心脑血管系统疾病，如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时，还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，如慢性肾病、糖尿病等。

刘怀政提示，寒潮橙色预警期间，婴幼儿不宜外出，确需外出时，要特别注意其头部、胸腹部、足部的保暖。儿童不宜长时间外出，确需外出时，应由成年人陪伴，穿着防寒衣物。同时，家长要密切关注其冻伤和失温症状的发生。孕妇外出时宜有人陪伴，注意防滑防摔倒，如出现紧急情况及时就医，也需要密切关注冻伤和失温症状的发生。老年人不宜外出，外出时宜有人陪伴。使用手杖、轮椅等助行器的老年人要注意设备的防滑。独居老年人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

患有慢性基础性疾病的人群不宜外出。出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息，服用急救药物，如果持续不能缓解，应立即拨打急救电话，并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药，服药需遵医嘱。

户外作业人员尽量减少户外作业时间。户外作业时，宜使用便携式取暖物品，穿戴防寒工作服，并避免潮湿。衣物潮湿时，及时更换。注意了解周围的救援设施和联系方式，如出现紧急情况及时寻求帮助，并停止作业，尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

（人民网）



“医生，我天天拿扫把，肩膀疼是咋回事？”近日，环卫工人围在厚桥街道社区卫生服务中心中医科医师身边询问。中心医师在街道一家茶坊为环卫工人开展义诊，进行疾病防治知识宣教，对反映的健康问题仔细诊疗，并为她们建立健康档案。

（崔寿伟）

## 复制贾玲减肥是否可行？

## 专家提醒：量身定制方案至关重要

今年的电影春节档，《热辣滚烫》成为焦点。作为主演贾玲的私人拳击教练，在该片担任拳击技术指导的上海体育大学教授、巅峰减重总教练王德新坦言，贾玲的付出称得上“无比惊艳”，整整一年，每天坚持运动6-8个小时；有时一边演戏，一边导戏，还要一边训练。这一年来，角色扮演与减重其实困难重重，但贾玲坚持了下来。贾玲说：“这一年，我以非常健康的方式循序渐进地减重，大概每个月减8-10斤，所

以我从来没有质疑过自己要完成这个角色的决心。”

《热辣滚烫》引发人们对减重话题的热议。贾玲一年减重100斤，对普通人而言有没有参考价值？除了合理膳食和科学运动，有没有不这么“痛苦”的捷径可走？

西南大学体育学院教授彭莉认为，贾玲的案例是普通人可以复制的，因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤，一年52周，按照每周减2斤的速度，大体重人群就可以减去104斤。

专家表示，肥胖的本质就是消耗低于摄入（因特定疾病诱发的肥胖除外）。因此，减重的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗，让能量负平衡。

看到贾玲减了那么多，不少爱美人士、肥胖人群也纷纷列起了减重计划。对此，上海体育大学教授陈文鹤特别提醒：制定科学、合理、可行、个性化的减肥运动处方，是保证运动安全和减重效果的基础，切忌盲目跟风。

（解放日报）