

竞争加剧压力大 熬夜久坐习惯差 维护心理健康是全球课题

本报记者 张爽

江苏省苏州市广济医院精神康复科主任医师朱晓敏在门诊中观察到了“轻症增多、重症稳定”的现象：一边是精神分裂症、双相情感障碍等较为严重的精神障碍患病率相对比较稳定，另一边则是轻症抑郁和焦虑的患病率在增加。

多重因素共同导致

为何焦虑、抑郁等心理问题愈发普遍？专家表示，这背后是社会变迁、不健康生活方式、社交媒体广泛使用等多重因素共同导致。

李慧指出，快速的社会现代化和城市化，导致竞争加剧、职业不稳定、生活成本上升，这些作为慢性应激源对心理健康有着潜移默化的影响。除了成年人，压力也传导至最脆弱的人群——孩子和老人。

不健康的生活方式正成为心理问题的催化剂。年轻人普遍存在睡眠不足、饮食不规律、过度使用电子设备、缺乏运动等问题，“只有黑夜属于自己”的熬夜文化、外卖依赖，都在无形中侵蚀着心理健康。

朱晓敏还提到，社交媒体的普及使人们更容易陷入“精装朋友圈”的对比焦虑中：“大家好像都过得比我好”。这种持续的社会比较，让许多人回不到自己的生活，被外界裹挟。

人人增强心理韧性

相比其他疾病，心理疾病患者的就诊意愿相对更低。“大量抑郁、焦虑患者常往返于综合医院的消化科、神经科、疼痛科、心脏科、呼吸科等科室，出现‘逛医’现象。”李慧表示，这背后除了病耻感，也有对于疾病认知的不足，以及对治疗的误解。

朱晓敏对此有同感，她经常能碰到口罩、墨镜戴得“里三外三层”的患者，怕被人认出来。许多患者宁可找资质不明的“天价”心理咨询师，或者往返于收费高昂的私立医院，也不愿来公立精神专科医院寻求帮助。

两位专家指出，若要减轻日益加重的精神疾病负担，专业科普和社会支持缺一不可。患者层面，建议主动学习心理学知识，增强心理韧性，遇到问题主动倾诉，必要时拨打心理援助热线或求助专业人员。社会层面，呼吁扩大宣传覆盖面，营造“精神疾病可防可治不可怕”的社会氛围，按照“精神卫生服务年”的要求提能力、优服务。“专业人士也应主动通过广播、学校、社区等渠道加强科普。”朱晓敏表示。当寻求心理帮助不再伴随羞耻，当科学认知取代误解偏见，我们才能在这场关乎每个人幸福感的议题上，真正取得进展。

清朗网络环境 守护纯真童年

武星如



近日，有网友反映，打开“宝宝巴士”旗下一款“宝宝巴士儿歌”应用时，会跳转到含有成人内容、低俗擦边直播等不适合儿童观看的第三方广告，给本该纯净的儿童天地添加了一抹晦暗。

10月29日，宝宝巴士方面回应，已迅速开展自查自纠，进行整改与优化，并承诺自主研发广告强制拦截功能，对不可控广告实施拦截。回应虽及时，事件却更像一记警钟：孩子的世界纯净无瑕，每一次点击、每一次观看，都在无声塑造认知的底色；儿童的网络空间也该清朗明媚，若缺乏持续有效的内容过滤机制，便可能在干净底色上留下墨点。

低龄儿童认知能力尚未成熟，对信息缺乏辨别力与抵抗力。“儿童专属”四个字，意味着更高内容标准、更严管理责任、更加不容退让的底线。

我们呼吁强化平台主体责任，建立“广告主资质审核—内容预审—上线后监播”的全流程管理体系，对不符合儿童认知的广告坚决说“不”；也期待完善行业标准，明确不同年龄段儿童应用软件的广告投放规范、内容审核细则与数据保护要求，避免“各自为政”。此次问题能被及时发现并整改，得益于网友的敏锐发现。希望相关部门进一步畅通举报渠道，鼓励家长参与共治，形成多方合力，筛选优质内容。

在数字经济蓬勃发展的今天，儿童是互联网的“原住民”，唯有清朗的网络环境才能守护纯真的童年。我们期待所有应用市场都更规范、更健康，将保护儿童的理念落到实处，为下一代构筑真正安全、纯净的数字环境。

轻度近视 有机会当航天员

本报记者 赵萌萌

10月30日，最新亮相的神舟二十一号航天员乘组中，佩戴着框架眼镜的载荷专家张洪章成为大众关注的焦点。



航天员可以戴眼镜“飞天”吗？全国空间探测技术首席科学传播专家庞之浩教授给出了解答：我国航天员主要分为航天驾驶员、航天飞行工程师、载荷专家三类，张洪章作为载荷专家，轻度近视且佩戴眼镜完全符合选拔要求。对于身体素质的要求，三类航天员并不相同——航天驾驶员从战斗机飞行员中选拔，身体素质要求最高，他们负责全程掌控发射、在轨飞行、返回等关键环节的安全；航天飞行工程师源自航空航天领域工程师群体，身体要求次之，主要负责航天器的维护保养、技术故障排查与设备操作；载荷专家则多从顶尖科学家群体中选拔，身体要求相对宽松，但科研能力需达到顶尖水平。

放宽标准不代表没有门槛。庞之浩强调，无论哪类航天员，选拔都有刚性底线：首先是体格要求，其次是航天环境适应力，此外，年龄、身高、体重需符合飞船座舱设计参数，还要有极强的心理素质，科学文化水平和工作能力也需达到对应岗位要求。张洪章的出征，不仅反映了我国航天员选拔的科学性与灵活性，也预示着未来将有更多领域专家走进空间站。



骑行运动热，人在画中游

近日，第十五届北京国际自行车骑游大会在北京世园国际旅游度假区落幕。本届赛事以“骑游世园，悦赏秋韵”为主题，设置了休闲骑游、公路自行车赛、儿童平衡车三个版块，诠释了“全民健身与专业竞赛并举”的赛事理念。活动当天，金秋的阳光洒满世园公园，层林尽染的秋景与错落的园林景观交相辉映，仿佛一幅绚丽的画卷。 本报记者 牛宏超摄

女孩满13周岁可免费打HPV疫苗

本报记者 赵萌萌

10月30日，七部委联合发文，自今年11月10日起，人乳头瘤病毒疫苗（HPV疫苗）纳入国家免疫规划，满13周岁女孩可免费接种。

为何选择13岁作为接种节点？中国医学科学院北京协和医学院特聘教授、世界卫生组织全球消除宫颈癌专家组成员乔友林介绍，世界卫生组织确定的HPV疫苗最佳免疫年龄段是9~14岁，核心原因在于“性行为

开始前”。13岁左右女孩免疫系统应答更敏感，且尚未暴露于HPV感染风险，此时接种能以最小成本获得最大防护效益，同时契合我国社会文化接受度，是科学与国情兼顾的最优选择。乔友林提醒，疫苗绝非“免筛金牌”。从宫颈癌三级防控体系来看，接种疫苗属于一级防控，筛查属于二级防控，诊治与康复管理属于三级防控，三者缺一不可。

本期导读



权威医生在身边

- 02版 吃对“枣”更养人
- 04版 助听器需要“量耳定制”
- 05版 衣食住行应对降温
- 07版 偏头痛影响五感