青年健康，从“心”开始

本报记者 **刘　嶢**

江苏东海县第二中学组织学生开展“减压”活动，以平和心态迎接高考。　人民视觉

中共中央、国务院日前印发的《中长期青年发展规划（2016—2025年）》（下称《规划》）中，青年健康被摆在重要位置上。《规划》提出，要加强青年心理健康教育和服务，引导青年自尊自信、理性平和、积极向上，培养良好心理素质和意志品质。

健康不仅包括体质的强健，更需要心理的调适。青年作为经济社会发展的生力军和中坚力量，心理健康同样攸关个人的幸福安康和社会的和谐发展。目前，部分青年心理健康问题日益凸显，更呼唤社会各界的关心和关注。

让“空巢青年”不再孤独

随着社会经济发展，很多青年人背井离乡，选择到大城市打拼。“空巢青年”一词也由此进入了大众视野。

有网友总结称，一个典型的“空巢青年”，大概二三十岁，在一线城市有份体面工作，住在月租三四千的一居室或群租房隔间，唯一熟悉的室友是自己养的猫狗，厨房有全套餐具但饮食主要靠便利店和外卖，长时间在手机和电脑之间无缝切换，作息失调，不出门不洗头，眼睛常年布满血丝……

一个人上网、一个人吃饭、一个人生活，有报告显示，“孤独感”是“空巢青年”的心理特点。专家认为，“空巢青年”这类群体在当今社会中愈发庞大，不容忽视。他们封闭自己的生活圈，减少与社会交流，长此以往可能会带来更多的问题，如心理问题、婚恋问题。

四川大学心理健康教育中心副教授王英梅认为，造成“空巢青年”现象有多方面的原因。首先是社会经济发展不平衡，大城市的就业机会、待遇水平都要比乡镇好；其次，国家的城镇化其实刚刚起步，还不完善，发展空间十分有限；另外，这些年轻人仍处于生活的过渡期，他们的父母也大多不愿意离开老家去大城市生活。

“年轻人可在工作之余多参与社区活动，发展一些兴趣爱好。”王英梅说，年轻人多参加社区活动，可以增加归属感。也有观点认为，越是在“空巢”时期，风华正茂的年轻人就越是要在历练中积累技能、锻炼能力。

专家表示，除了“空巢青年”要加强与社会交流，不要封闭自我之外，社会也应该给予他们一些呵护。可以采取多种多样的工作模式，教育、辅导年轻人科学地进行职业规划、安排休闲生活，同时有针对性地进行心理疏导及其他问题的咨询辅导，帮助他们走上更加健康、美好的工作生活。

让手机成瘾得到根治

从地铁到公交，从餐桌到床上，寸步不离的手机成为不少青年人工作与生活的标配。沉迷手机不仅制造了大量的“低头族”，也同样造就了新的心理疾病“手机依赖症”。

心理专家指出，“手机依赖症”的症状是一种心瘾，正在改变人与人之间的相处模式，甚至减少人们连贯阅读和自省的时间。

专家表示，使用手机和手机成瘾是两个概念。判断手机成瘾主要看3个方面：一是以手机为生活、工作重心。因为沉迷玩手机而耽误工作、学习，造成不良后果；二是使用手机的时间日渐递增；三是身边没有手机的时候出现焦虑情绪，表现出烦躁、困惑、易怒、紧张、猜疑、孤独、神经质、偏执等。

如果同时出现了上述3个症状并持续1年以上，那基本可以判断是患上了“手机依赖症”，得治！

从心理的角度分析，手机成瘾者存在求安慰、求关注、求肯定的心态。频繁的“手机社交”弥补了正常生活的社交空缺，可以产生一种弥补性的心理安慰，满足了人们对于自己被肯定的渴望，从而产生一种满足感。与此同时，通过手机也可以掩盖自己的缺陷，减少不自信，展现自己“更优秀”的一面。

虽说手机成瘾有着可以理解的主观原因，但“手机依赖症”进入“晚期”，同样会造成严重后果。例如丧失基本的人际交往能力，不喜欢和人面对面地打交道，甚至失去了社会功能，影响工作、生活。

专家认为，对青年而言，手机上瘾行为不难纠正。首先要直面问题，减少手机的使用，删掉过分浪费时间的手机应用和游戏。对重度上瘾者，也可以进行个体化的心理治疗，必要的时候以药物进行辅助治疗。

河北衡水学院的学生参与“沙盘心理治疗”活动。
新华社发

河南洛阳某商场举行“枕头大战”，帮助青年人缓解压力。
人民视觉

让精神抑郁远离生活

根据世卫组织公布的数据显示，目前全球有3亿多人正遭受抑郁症困扰，抑郁症导致的自杀行为是15岁至29岁人群死亡的第二大原因。在中国，由于大多数人对抑郁症认知不足并存在诸多误区，抑郁症就诊率不足10%。

而在抑郁症的各种发病群体中，青少年、产妇都属于高发群体。为何青年群体易发抑郁症？北京回龙观医院院长杨甫德介绍，抑郁症的发生原因很复杂，可能由生物学因素、心理因素、生活环境因素等共同导致，其中压力问题是导致心理问题的一个重要原因。“抑郁往往会袭击那些有压力、有抱负、有责任感的人，这种压力是来自自身的压力”。

对青年群体而言，专家分析，从社会因素看，青年要经历人生中多个重大抉择和转折，如工作、婚姻等，面临诸多社会、生活的变化，导致情绪上的波动、对新环境的不适应等，都较易诱发抑郁。分手、离异、丧亲、失业等情况都可能导致抑郁症状的增加。

随着二孩政策的实施，一些生育二孩的青年产妇也容易在产后患上抑郁症。有数据显示，目前产后抑郁的发病率达到30%左右。

如何判断自己是否患上抑郁？专家建议，如果青年人平时出现了情绪不好的情况，应该及时通过运动、休息、游玩等形式放松调节。如果抑郁情绪已经持续两周以上的时间，并且已经带来了生理功能的变化，则及时就医非常重要。

健康科普需要全社会参与

彭训文

这些天，一位朋友家里正在装修，向笔者求教如何选购一台好的空气净化器。笔者陪着他到一些电器超市转了转，又到电商平台和各大论坛了解一番，结果却更加一头雾水：除了商家鱼龙混杂，其中的卖点也是五花八门。从宣称“PM2.5净化率达到99%”到“有效去除甲醛等有害气体”，从单次过滤效率到容污量，消费者不仅要警惕商家夸大功能、虚假宣传，还要自学各种专有名词、专业概念，稍有差池，就可能沦为无良商家欺骗消费者、大肆敛财的受害者。

虽说买东西、挑东西是消费者自己的事，但是让广大消费者能够更便捷地学习、接受到一些与自身健康相关的专业知识、科学知识，并转化为生活常识，应当是当前科学普及工作的重要一环。

近年来，中国科普人员和科普场馆数量有了明显增长，科普图书种类也更加丰富，各地每年也举办许多科普活动。不过，优质的科普内容仍然比较缺乏。官方公布的一份统计数据显示，具备科学素质的中国公民比例只有6.2%，而发达国家的这一比例接近20%。可见，与公众不断增长、范围日益扩大的实际需求相比，科普工作还存在很大差距。

为什么会出现这样的问题？这主要和原创的优秀科普作品匮乏有关。一项社会调查发现，50%的受访者愿意相信科学家、科普作家撰写的属于自己研究领域的科普文章。但是，当前的科普文章，无论是在作品内容、设计、制作，还是照顾读者感受等方面，都还有很大的提升空间。同时，科普产业总体上散、小、弱，市场化程度不高，导致科普资源“碎片化”“孤岛”现象普遍存在。此外，一些“伪科普”“假专家”层出不穷，也淹没了本就很少的真正的科学声音。

2016年，习近平总书记在出席全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会时强调，科技创新、科学普及是实现科技创新的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。中国科协“十三五”规划也明确提出，要普及科学知识，推动全民阅读，公民具备科学素质的比例超过10%。

要提高公众的健康理念和科学素养，需要全社会的共同参与。从政府角度来说，应该做好摸家底、制规划、助推广的工作。其他具体的不擅长的事，不妨发动社会力量，借助市场手段。例如，在健康科普产品创意设计、科普展览、科普玩具、科普教育、科普旅游等方面，每一个细分领域都有可能成为风口。只要让进入其中的个人、机构、企业真正活跃起来，科普同样可以成为一项可持续发展的事业。

从满足公众需求的角度来说，健康科普内容需要注重传播效果。什么内容是公众关心却因为专业知识受限而无法理解的？什么科普形式受大多数公众欢迎？这些问题的答案需要更多的科学家、科普作家甚至相关企业、机构通过实践来把握。这方面有很多不错的事例。例如科学网站“果壳网”发表的很多科普文章，不仅切中公众日常生活知识“痛点”，而且形式活泼生动，让内容生产者与读者形成了良性互动。

总之，随着知识谱系不断细分，每个人都可能成为某个领域的专家，同时也可能对其他领域知之甚少。这时候，更需要每个人都参与到健康科普工作中来，让健康生活方式普及开来。当然，如何让参与其中的人和机构既获得相应的经济利益，又能传播科学新知，这同样需要全社会相关各方的关注、实践和创新。

不负春光

进入春天，北京陶然亭公园花红柳绿、春色满园。漫步公园中可见众多居民参与舞蹈、歌咏、太极剑、轮滑、打花棍等健身活动，吸引众多游客驻足，成为公园里一道道热闹非凡的景观。

图为市民在陶然亭公园跳舞。

新华社记者　**白雪飞**摄

自主研制医疗耗材走进“一带一路”国家

中国晶体播撒光明

“斯里兰卡当地医生对我们带去的国产人工晶体刮目相看，当地民众奔走相告，越来越多的白内障患者慕名而来。”时隔数月，北京协和医院副主任医师张顺华说起当时的感受，依然难掩自豪之情。

去年年底，张顺华医生与其他6名协和医院医务人员参与了“健康快车斯里兰卡光明行”医疗队。在位于斯里兰卡南部的卡卢特勒地区综合医院，他们用近一个月的时间为超过500名白内障患者成功实施了复明手术。

我国的慈善项目“健康快车”为积极响应“一带一路”倡议，开始走出国门，向沿线国家当地百姓提供慈善医疗，斯里兰卡成为该项目的首个海外试点。张顺华介绍说，这次光明援助行动中最特别的是，全部使用了中国自主研发制造的高端人工晶体。而在此之前，我国在援外手术中多使用欧美等国生产的人工晶体。

“在国外做手术和在国内不一样。如果我用的晶体是美国的、设备是德国的、手术器械是英国的……外国人会问‘你们中国有什么呀？’而我们尽心尽力诊疗的同时也相当于在给国外品牌‘打广告’。”张顺华说。

负责此次斯里兰卡光明行前期筹备工作的协和医院眼科主任医师钟勇介绍，为弥补这种“遗憾”，这次活动中，检查设备、手术器械和人工晶体等耗材全部选用中国制造的产品。

钟勇说，人工晶体作为非常重要的耗材，直接关系到患者的术后视觉质量，最受当地医院和患者关注。中国爱博诺德公司生产的非球面折叠人工晶体被“健康快车”选中带去了斯里兰卡。

“作为中国医生，我们尤其希望出去援助时能够使用国产的耗材，不仅代表着中国的医疗技术水平，也为中国医生建立民族自豪感。”钟勇说。

张顺华回忆说，从第一周当地患者的观望，到第二周更多患者慕名而来；当地医护人员从一开始对中国晶体的不了解，到后来介绍有需求的亲戚朋友来医疗队手术，他们用行动对中国医生精湛的手术技术及中国耗材过硬的质量表达了肯定。

近年来，爱博诺德研发生产的可折叠人工晶体随中国援外项目走出国门，走进科摩罗、喀麦隆、苏丹、刚果（布）、柬埔寨、斯里兰卡等国，为这些地区的民众送去光明，也收获如潮好评。

中关村“一带一路”产业促进会理事长张晓东说，这些创新科技企业对接“一带一路”建设，帮助沿线国家改善民生，更能体现“一带一路”的民心相通。

“这些企业家和市场民间力量在‘一带一路’上书写着中国创新科技的小故事，背后却是‘一带一路’国家民心相通、共享共赢的大情怀。”张晓东说。

“在‘一带一路’建设中，民生项目是基础，最容易获得当地民众好感，从而给其他合作项目跟进带来机会。”钟勇说。

“在未来的每一天，当这些患者睁开眼睛的时候，他们会永远记得是中国医生和中国晶体带给他们光明。”张顺华说。

（**据新华社电**　记者**高健钧　常天童**）