



儿童青少年 接纳情绪，科学引导

春节假期结束，学生群体面临开学适应问题。首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华指出，假期与校园生活的节奏差异易导致学生出现“收心难”、焦虑、社交压力等问题，建议家长和学校引导孩子接纳自己的情绪变化，通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时，提前调整作息时间，按照学校的作息安排，避免熬夜，逐步适应新的生活节奏。此外，制订合理的学习计划，主动参与社交活动，都是缓解开学焦虑的有效方法。

近年来，一些医院陆续开设“学习困难门诊”“拒绝上学门诊”等类似专科。到底什么样的“学习困难”需要到这类门诊去就诊？

“学习困难与厌学门诊、拒学门诊的开设体现了医学界对儿童青少年成长困境的一个回应。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容介绍，通过“学习困难”或“拒绝上学”等通俗化的名称，可以让家长更积极和更有针对性地带孩子就诊。学习困难和厌学拒学门诊整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源，能够帮助家长和孩子找出问题的根源，并提供针对性的治疗和干预。

吴仁容介绍，儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关，也可能是精神心理问题、发展性问题，包括青春期情绪波动、短期学习动力不足导致的学习困难，很多时候可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解，建议家长用轻松的对话代替催促、唠叨、埋怨，营造宽松、包容的家庭氛围，与孩子共同商定学习计划，激发孩子内在的学习动力，同时要合理安排业余活动。

“还有一类是精神心理问题导致的，包括注意缺陷多动障碍或情绪障碍等引起的学习困难。”吴仁容提示，如果孩子在较长时期内表现为学习困难、旷课逃学，甚至因此休学的，应引起足够重视，及时就医，由专业医师评估是否存在潜在的精神心理问题。

吴仁容强调，要理性看待孩子“学习困难”问题，既要警惕潜在的精神心理健康问题，也不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化。

如果孩子出现心理问题，该如何寻求帮助？崔永华介绍，学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题，建议寻求专业人员帮助。同时，家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人 松弛精神，减少内耗

春节刚过，许多人仍沉浸在假期的氛围中，一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题。如何做好长假后的自我调节？

对此，上海市精神卫生中心主任医师乔颖给出3个建议：调整作息，保证充足的睡眠，每晚睡眠尽可能保持在7—8个小时；注意饮食，节后给胃肠减压，三餐定



近日，多地中小学开学，迎来春季新学期。图为山东省枣庄市薛城区双语实验小学老师为学生进行心理健康辅导。
王龙飞 摄（新华社发）

时进餐，荤素搭配，营养均衡，并保持充足的水分摄入，同时加入运动，如快走、骑单车、跑步、跳操、跳绳等；合理安排工作计划，根据任务的重要性和紧急程度列清单，每完成一项工作就给予自己鼓励和犒赏。

在情绪和压力管理方面，乔颖建议，要学会识别自己的情绪，不要试图控制情绪，而是去体验它，通过问自己“我怎么了？”“我为什么要发火？”“我的需求到底是什么？”等问题，转换思维模式；同时，做一些放松性训练，如呼吸训练，可以帮助缓解紧张情绪；最后，要找到适合自己的方式表达情绪，比如绘画就是一个很好的方式，通过色彩、笔触和线条来表达内心的情绪。

近来，网上有很多心理测评量表较为流行，如何理性看待测评结果？

乔颖介绍，网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具，如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等，要理性对待，科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向，应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒，网上的心理测评量表存在一定局限性，通常只有有限的提示语，缺乏科学性和个性化指导，被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目，导致测量结果不准确。此外，网上心理测评量表一般只能从一个或某几个特定维度进行片面化评估，参考价值有限。部分量表存在娱乐化、商业化倾向，并非采用科学方法制定。

针对当前社会上流行的心理健康相关热词，如“松弛感”“精神内耗”等，北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注，也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒，焦虑抑郁情绪有精神上的表现，如担心、紧张、过度悲观等，也有躯体上的表现，如没有原因的心慌、胸闷、气短、食欲差等，后者往往难以识别。当出现不明原因的躯体不适症状时，建议首先到医院进行躯体检查，排除器质性疾病后，可以考虑是否和精神因素有关，经过系统、针对性治疗，大部分症状可以消除。

经过一个长假，中小学和高校近日陆续开学，上班族已返岗复工。许多人容易产生焦虑、紧张等情绪。如何更好适应开工、开学节奏？怎样保持身心健康？在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上，多位心理健康与精神卫生领域专家对此进行了解读。

健谈

“重塑哪吒” 为啥非得用藕

王美华

今年春节档电影《哪吒之魔童闹海》刷新了票房纪录，还意外带火了一味寻常的食材——藕粉。

在电影《哪吒之魔童闹海》里，太乙真人以藕粉配合七色宝莲之力，为哪吒和敖丙重塑肉身。这一情节引发了许多观众的好奇心：重塑肉身为哪位得用莲藕呢？别的不行吗？比如玉米、土豆或红薯？

有人说，这是因为哪吒的故事发生在商周时期，那时中国还没有种植玉米、土豆和红薯，但早就有种莲藕了；有人说，这跟藕的特性——“藕断丝连”有关，在古人看来，那一根根藕丝就像是人的血脉，藕丝相连，象征着生命的再生与坚韧；还有人说，在中国传统文化中，莲花自古以来便是高洁与纯净的象征，其“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的品格深受古人推崇，使用莲花的根茎莲藕重塑肉身，不仅体现了哪吒“脱胎换骨”后的新生，也暗示了他虽历经磨难，内心依然纯净无瑕……

这些说法各有各的道理。若深究民间传说，哪吒重生的设定更接近“藕为骨、莲为肉”的经典版本。此次，电影将传统神话进行了现代化演绎，把这一设定创新性改为藕粉——先把藕粉与冷水混合搅拌，再用热水冲泡，就制成了半透明状、胶质饱满的藕粉，观众一下子就能感受到藕粉胶质的黏性——多方便塑形啊！

以藕粉塑身的创意，还暗藏了一层玄机：从中医视角看，太乙真人选藕粉可谓深得养生精髓。在中医典籍中，莲藕被誉为“灵根”，堪称药食同源的典范。《本草纲目》记载，其“生者甘寒，熟者甘温”，生藕性寒可清热凉血，熟藕性温能健脾养胃，这种双向调节的特性，暗合中医“阴平阳秘”的健康标准——也就是要取得阴阳动态平衡。现代科学也验证了藕粉的妙用，藕粉富含黏蛋白、膳食纤维和多种微量元素，黏蛋白润泽肠胃，膳食纤维促进代谢，多种微量元素增强免疫。因此，藕粉被视作妇孺童姬、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

更耐人寻味的是，莲藕的物理特性与中医理论形成了精妙的互文：莲藕的维管束由螺旋式增厚的细胞构成，拉伸时如弹簧般延展，正暗合“筋柔骨正”的养生要义；中空多孔的结构，恰似“经络通畅”的完美注解……当观众为藕身哪吒的“反骨”喝彩时，或许未曾察觉，银幕上的每个打斗动作都在演绎中医的“通则不痛”——那些行云流水的武打设计，何尝不是对“气血调和”的艺术化呈现？这种将自然规律投射于人体的思维方式，正是中医“取象比类”的核心智慧——就像莲藕用七孔九窍呼吸天地，人类凭经络穴位联通内外，银幕内外的生命逻辑在此达成了奇妙共振。

当观众为银幕上的藕身哪吒喝彩时，或许未曾察觉，自己早餐桌上的藕粉羹，正延续着几千年前《黄帝内经》中“五谷为养”的养生智慧。那一节节沾着泥巴的莲藕，装着中医“天人合一”的宇宙观，藏着阴阳五行的密码本——老祖宗的智慧，从来都是这么又仙又接地气。

医点就通

哪吒的黑眼圈是天生的吗？

开栏的话

健康路上，您是否遇到过这些时刻：感冒该吃抗生素吗？体检指标异常意味着什么？慢性病用药如何调整？即日起，本报推出“医点就通”专栏，搭建您与三甲医院专家的直通桥梁。

您可通过邮件（rmbhwbjksh@163.com）提交健康疑问，我们将精选典型问题，邀请专业医生为您提供精准、易懂的解答。在这里，没有晦涩难懂的医学术语，只有看得明白、用得上的健康指南。

医学不神秘，一点就通透，我们与您一起守护健康。

——编者

问：

在电影《哪吒之魔童闹海》中，申正道点评哪吒的黑眼圈：“一看便知你时常熬夜，生活没有规律，饮食不健康。”哪吒回答：“我黑眼圈是天生的。”黑眼圈有天生的吗？如果有，该如何消除天生黑眼圈？



这是位于成都高新区的哪吒雕像。

答：侯志嘉 首都医科大学附属北京同仁医院眼整形科副主任医师

黑眼圈是一种常见的眼部皮肤问题，有一定的遗传性和随机性，像哪吒这样天生就是黑眼圈是有可能的。根据成因，黑眼圈可分为色素型、血管型、结构型、混合型等不同类型。

色素型黑眼圈——由于遗传因素、日晒、卸妆不彻底以及全身疾病(如肾病)等导致色素沉着，导致眼周皮肤变暗，这种类型的黑眼圈通常呈现棕色或茶色。

血管型黑眼圈——颜色多为青紫色，这种黑眼圈是由于眼周的皮肤薄且较为透明，皮下的静脉血管显露，使眼周皮肤呈现灰暗的外观，熬夜后眼部充血，黑眼圈会更加明显。

结构型黑眼圈——这是一种假性黑眼圈。随着年龄的增长，人的眼睑可能出现泪沟及眼袋，导致组织起伏，光线照到眼部时出现阴影，就会形成黑眼圈样的外观。

混合型黑眼圈——一般同时具备以上两种或三种类型的黑眼圈症状，就是混合型黑眼圈，这种黑眼圈是由多种因素共同导致的。

需要特别提醒的是，医美项目特别是眶周注射有一定风险，一定要到正规的医美机构去做。

(本报记者王美华采访整理)

健康视线



从今年春季学期起，安徽省六安市义务教育阶段学校课间从10分钟延长至15分钟，引导学生积极活动，在体育运动中享受乐趣、增强体质。

近日，安徽省六安市金安区人民路小学安丰路校区操场，同学们在大课间活动中跳韵律舞。

田凯平摄

（人民视觉）

中医药成为守护群众健康重要力量

本报北京电（记者陈静文）

日前，国家中医药管理局召开的“基层中医药服务惠及百姓健康”专题发布会上，相关负责人对该局在中医馆建设方面的经验进行了系统总结。“我们一直采取针对性更强、覆盖面更大、作用更直接、效果更明显的措施支持中医馆建设。”医政司副司长邢超说。

首先，做好顶层设计，强化部门联动。将中医馆建设融入中医药传承创新发展大局，在《关于促进中医药传承创新发展的意见》《“十四五”中医药发展规划》等党中央、国务院决策部署中统筹推进，会同多个部门先后制定实施基层中医药服务能力提升工程“十三五”“十四五”行动计划，中央转移支付累计投入70余亿元支持中医馆建设。

其次，突出中医特色，提升服务能力。制定《乡镇卫生院社区卫生服务中心中医综合服务区（中医馆）建设指南》，确定中医馆建设基本要求；制定《社区卫生服务中心、乡镇卫生院中医馆服务能力提升建设标准》，推动中医馆内涵建设提档升级。持续加强中医药适宜技

术推广，让更多群众在家门口就能够便捷地接受针灸、推拿、刮痧、拔罐等中医药适宜技术服务。

再次，注重队伍建设，扩大人才供给。会同教育部、人力资源社会保障部、国家卫生健康委印发《关于加强新时代中医药人才工作的意见》，夯实基层中医药人才队伍；印发《关于深化中医馆建设 加强中医医师配备的通知》，从扩大基层中医药人员供给、推动中医医师向基层流动、完善基层中医医师发展政策等方面促进中医馆中医医师配备。

最后，加强信息化建设，助力中医诊疗。进一步优化中医馆健康信息平台，利用大数据、人工智能等技术，为中医馆医务人员提供辅助诊断、知识查询等服务，助力基层医务人员精准高效开展中医诊疗服务。

邢超表示：“我们努力把更多的精力、人力、财力、物力投向基层，把更好的人才、技术、管理、机制引向基层，以提升群众健康水平为核心，实现工作重心下移、资源下沉，使中医药成为在基层守护群众健康的重要力量。”