

聚焦 JUJIAO

# 把握“黄金期” 提升健康素质

文/本报记者 陈晶 图/本报记者 贾宁



“提高人的健康素质，青少年是黄金期。”“一些城里孩子，缺的不是营养，缺的是运动。”“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。”关注青少年健康体魄，习近平总书记曾多次谈到他的思虑。今年的六一儿童节前夕，在视察北京育英学校时，习近平总书记再次指出，体育锻炼要从小抓起，体育锻炼多一些，“小胖墩”“小眼镜”就少一些。

儿童青少年的体质健康关乎国家的未来和民族的希望，这是习近平总书记牵挂的大事，也是代表委员们多年来持续呼吁关注的问题。

## 儿童慢病也需要防、筛、控系统化干预

“目前，儿童青少年体质健康问题日益凸显，对身体锻炼和运动兴趣培养的忽视，造成‘小眼镜’‘小胖墩’等不良健康状况呈现低龄化趋势。”今年的全国“两会”上，全国政协委员，中国乒乓球协会主席刘国梁曾就此话题表达了自己的担忧。

在刘国梁看来，对学龄前儿童运动类课程和课外运动培训内容，应在国家层面出台指导性意见，同时还应提升体育在学校和家庭教育中的权重，让每个孩子接触并熟悉两至三个运动项目，帮助孩子在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，逐步养成终身锻炼的习惯。

北京市人大代表、北京儿童医院院长倪鑫近日在接受记者采访时，也对儿童青少年的健康问题表达了自己的思考。

“现在，近视、肥胖、龋齿等问题已经成为影响儿童健康的常见慢病。就拿肥胖来讲，儿童的肥胖如果不及时发现、干预的话，在儿童期就可能引发高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝等一系列疾病，男孩的第二性征发育也会受到影响。儿童时期的这些常见慢病不仅影响儿童的生长发育，如果不及调整，它将形成‘儿童期成人病’，到了成人期就形成了慢病。”倪鑫强调。

为此，倪鑫建议，从防、筛、控三个方面干预这些慢病，来呵护孩子们的健康成长。

“防大于治。既然是慢病，首先就要加大科普的宣传，让家庭特别是北京的父母知道形成这些

病都有哪些原因。以北京儿童医院为例，我们作为国家儿童医学中心，在积极推动健康中国建设的过程中，始终坚持预防为主方针——每年都要通过网络、媒体举行不下百场的慢性病科普宣传活动。尤为值得一提的是，活动中我们让孩子们的家一定参与进来，目前看也取得了明显的效果。”倪鑫介绍。

慢病防控，早筛同样重要。“比如龋齿问题，定期的早筛就可以在牙齿出现问题时，采取窝沟封闭等方式来干预。”倪鑫说。

除此之外，倪鑫还呼吁，卫生、教育、社会、企业等共同联动起来，争取形成合力，为孩子们营造良好的生活和饮食环境，培养孩子们的健康生活习惯。因为，儿童健康和儿童的慢病防控绝不是一人一己之力或一个部门就能够维护的。

## 心理健康和身体健康同样重要

“心理健康和身体健康同样重要。关注儿童青少年的健康素质，不能落下了心理健康。”全国政协委员，北京中医药大学教授张其成向记者强调。今年的全国“两会”上，他还就儿童青少年的心理健康问题提交了相关提案。

张其成说，国家层面已经越

来越重视儿童青少年的心理健康问题，但目前这一问题的现状仍不乐观。

“联合国儿童基金会发布的《2021年世界儿童状况》报告显示，10至19岁年龄段的青少年中，有超过13%的人患有世界卫生组织定义的精神疾病。我国的相关统计也显示，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体，10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。”张其成用数据做了介绍。

对于造成儿童青少年心理创伤的原因，张其成认为，主要在于不正常的家庭环境影响、学校教育的功利化与唯分数论以及社会因素，特别是网络世界的负面影响。

“改变这种现状，首先建议由教育部牵头设立国家青少年心理健康教育中心。该中心应与国家卫健委新成立的‘国家心理健康和精神卫生防治中心’协同合作，从心理科普、专业筛查与评估、心理咨询服务、心理危机干预、专业技能认证、人才培养与人才库建设六个方面，整合资源、统筹管理、统一标准，建构面向中小学生的心理服务体系框架。其中，要特别加大对中小学生的心理健康教育人才的培养，用三年时间打造一支服务于中小学生的心理健康需要的专兼职心理教师队伍，在中小学校定期进行心理健康

教育，并定期对中小學生进行心理健康‘体检’，使青少年心理健康教育专业化、常态化、制度化。”张其成表示。

与此同时，张其成认为，对家长进行定期心理健康教育，将家长学校建设纳入中小学教育工作总体部署也至关重要。

“和谐温暖的家庭环境，对于孩子的心理疾病预防能起到关键的作用。中国的家长急需进行心理健康教育理念和教育方法的科普与指导，建议全国根据不同情况设立5-6个大区或选择几个试点区，编写家长学习成长专用学习训练教材，延长对青少年心灵成长支持的战线，家庭、学校、社会三方联合，架构对青少年人格、心灵以及学业成长的三维支持系统。”张其成解释。

在调研过程中张其成还发现，有部分省份已经把心理咨询与心理治疗纳入医保，减轻了患者的就医负担，也增加了患者在出现心理创伤时积极寻求专业帮助的主动性。在他看来，这一探索应逐步在全国推广开来。

“如同孩子们的身体需要全社会合力维护一样，儿童青少年的心理健康问题，也同样需要全社会的关注。全社会共同努力，才能为孩子们营造出有利于身心健康的成长环境。”倪鑫最后表示。

## 医学人文 YIXUERENWEN

# 用VR架起沟通的“桥梁”

杨尧

作为整形科的医生，充分了解患者诉求，并充分告知患者治疗方案以及最终可以达到的效果，是一切治疗成功的基础。然而在实际工作中，受限于患者和临床医生间不同的认知侧重，尽管医生花了很大力气试图给病人讲清楚讲明白，但在临床沟通过程中往往最终转变成医生一直讲，患者一直听的“上课”模式，或者患者反复问，医生反复答的“应对”模式。

这种“上课”或“应对”模式其实对医生来说，也很苦恼。因为花了时间和精力，却不能形成有效的沟通。自以为说得明白的医生和听得糊里糊涂的患者，在某些情况下还可能埋下了医患矛盾的隐患。

为了让医患间的沟通更清楚明白，口腔颌面整形创伤外科把虚拟现实技术（AR）引入到了临床前的医患沟通中，让医生和患者通过AR技术进行交流，在交流中确定治疗方案，以进一步提高医患沟通的质量，力求医生和患者都能听明白，也都能说明白。

口腔颌面整形创伤外科诊治大量的颌面部畸形的年轻患者，这些患者往往在就诊前已在网络媒体上查询了大量的资料，有的还建群相互讨论，“传经送宝”。

其中有一位患者是程序员，存在面部畸形的他是一位标准的“理工男”，第一次就诊就把自己在网上查到的资料和自己的想法源源不断地告知了首诊的医生，网上查的资料真假参半鱼龙混杂，导致他自己对面颊整形手术的理解也存在大量的误解。

在将患者的诉求详细记录后，医生留下了患者的面部照片、颅面部三维CT等资料。之后，医生将患者资料导入到专用

的计算机设计软件中进行颌面部骨骼手术的三维虚拟切割，完成术前设计并将设计过程及结果导入到专门开发的增强现实软件中，之后将患者约至术前沟通房间。

医生和患者均佩戴上AR眼镜，患者的虚拟手术模型立刻显示在了医生和患者的面前，通过对虚拟手术模型的操作，医生详细地对患者进行了手术方案的讲解和说明。

虚拟增强现实技术和普通屏幕显示的最大不同，是从三维立体空间、身临其境地感觉到颌面部骨骼术前形态、切割移动过程及术后效果，因为其逼真且细节毕现，医生很方便能纠正患者的一些错误的认识。患者也可通过对虚拟现实中的手术模式直观地表达自身的诉求。

很快，在短短半小时的时间里，医患双方就对手术的方案和可预计的效果达成了共识。在这个过程中，医生与患者沟通顺畅、气氛和谐，沟通也十分高效准确。“现在的技术实在太厉害了！”摘下AR设备，身为程序员的患者由衷地感叹道。

医学人文不仅仅是一种对待患者的态度、做法或措施。更需要我们紧跟时代，把新的技术新的理念带入到人文交流之中，通过AR技术的应用，填补了医生和患者之间的知识鸿沟，使医生和患者之间真正成了共同与病魔战斗的伙伴，做到了手拉手肩并肩，医患间的距离被拉近，大大提高了医患沟通的质量。

工欲善其事，必先利其器。我有一个深刻的体会，新技术的使用正在逐渐弥合医生和患者之间的裂痕，增强医患沟通，改善患者的就医体验。不仅如此，新技术也可进一步提高医疗质量，成为医院高质量发展发展的一个亮点。

（作者系北京口腔医院整形创伤外科主治医师）

## 医学新知 YIXUEXINZHI

# 通过血检或能尽早确诊帕金森和痴呆病

日本顺天堂大学日前发布公报说，该校研究人员参与的一个国际团队发现，帕金森病、痴呆症等疾病患者血清中含有结构异常的蛋白质聚集体——“ $\alpha$ -突触核蛋白种子”，这使通过血检尽早确诊此类疾病成为可能。

此前研究显示，帕金森病、路易体痴呆、多系统萎缩等神经退行性疾病患者大脑和身体的末梢神经会出现 $\alpha$ -突触核蛋白的异常聚集体，进而引发神经细胞死亡。这类疾病也被称为突触核蛋白病。

研究人员利用一种新方法，来检测患者血清中的“ $\alpha$ -突触核蛋白种子”。研究对象为突触核蛋白病患者270人、非突触核蛋白病患者的其他疾病患者55人、没有神经退行性疾病的健康者128人、可能发展为突触核蛋白病的“快速眼动睡眠行为障碍”患者9人等。

其中，95%的帕金森病患者、90%的路易体痴呆患者、64%的多系统萎缩患者以及44%的“快速眼动睡眠行为障碍”患者的血清样本中检测出“ $\alpha$ -突触核蛋白种子”。相比之下，只有9%的非突触核蛋白病患者、8.5%的健康者血清中检测出这种蛋白质聚集体。

顺天堂大学公报说，突触核蛋白病患者血清中的这种蛋白质聚集体是诊断帕金森病、痴呆症等疾病的有用生物标志物。患者所患的突触核蛋白病不同，其血清中检出的这种蛋白质聚集体的结构和性质也不同，未来有望开发出精准且简便的血检方法来诊断这类疾病。如能进一步探明造成蛋白质聚集体结构和性质不同的原因，将有助于突触核蛋白病的病理学阐释以及寻找新的治疗方法。

这一研究成果论文已在线发表于新一期英国《自然·医学》杂志。（钱铮）



旭东医话 xudongyihua

在门诊上，时常遇到中年男性患者向我诉苦说：“我这段时间总感觉白天打不起精神，晚上又睡不好，经常还会出现无缘由的心烦，而且血压也是老不稳定，我这是怎么了？”他爱人在旁边也在抱怨：“他没事儿就跟我发火，怎么感觉他也更年期了呀，难道男的也有更年期吗？”是的，男性也有“更年期”，而且还不是罕见情况！

## 什么是男性更年期？

大家比较熟悉女性的更年期，但对男性的“更年期”会比较陌生。其实随着年龄的增长，受长期工作压力、精神压力大以及烟酒等各方面因素影响，到了壮年以后男性体内的内分泌功能特别是雄激素分泌功能在逐渐减退，专业名称叫作“迟发性性腺功能减退症”。这种情况在40岁后可能就会出现，常见于50-65岁之间，正好是从中年向老年过渡的时期。

进入男性更年期有哪些表现呢？在形体方面多见肌肉量下降，脂肪量增加，尤其是腹部的脂肪堆积造成腹型肥胖；在体能上相较以前容易疲乏无力；在精神情绪方面常常出现焦虑抑郁、猜疑、失眠等症状；在心血管方面常出现头晕耳鸣、心悸等症，血压、血脂也会波动；在泌尿生殖方面常出现性欲减退、性功能障碍、尿频尿急等情况。当中老年男性

朋友们出现这些症状时就要注意可能到“更年期”了。

## 对症处理，才能安度更年期

那么，面对男性更年期，我们应当如何安度度过呢？以下建议供参考。

**头晕耳鸣，精神不好，要避免过度劳累。**中年男性工作最繁忙，也是家庭负担最重的时候，经常因各种原因加班、熬夜，因此感到疲劳、力不从心。中医认为，随着年龄增长进入知天命、花甲之年容易出现肝肾亏虚的症状。在《黄帝内经》中就指出40岁以后男子的肾气便由盛转衰，会导致生殖能力的下降，以及头晕耳鸣、腰膝酸软、经常疲劳等一系列症状。还有的患者容易出现两目干涩，失眠等症状，这是由于肝肾亏虚、精血不足引起的。劳累过度，缺乏睡眠会加速肝肾的亏耗，应当做到避免过度劳累，保持充足睡眠，睡眠便是补虚良药。要合理安排工作时间，保证生物钟的规律稳定，即使工作忙碌也要抽空休息，避免精神持续的紧绷，午间最好抽出半小时午休时间。注意睡前少看手机，可以防止眼睛干涩，更快地进入睡眠。

**心烦易怒，压力过大，要保持平和心态。**现代社会节奏加快，工作、生活的压力增大，一些朋友会出现心烦易怒、口干口苦、两肋胀闷、反酸烧心的症状，中医认为这是肝气郁滞、肝郁化火的表现。首先，应该了

解更年期相关知识，对目前的变化有整体的把握，不要惊慌或抵触，保持平和心态。其次，要保证工作及家庭的良好人际关系，学会制怒，多和家人朋友谈心，增进相互理解，很多问题就会迎刃而解。还可以通过转移注意力的方式，积极参与健康的社交活动，培养兴趣爱好，比如书法绘画、参加合唱团等，抒发情绪。

**胃肠不适，三高人群，都需注意合理饮食。**一些朋友在更年期时会出现食欲不振、腹胀闷的症状，中医认为是脾胃功能失调，运化失常的表现，建议从饮食习惯进行调整。饮食应合理均衡，三餐规律，少荤多素，避免暴饮暴食。三高人群尤其是伴有肥胖的患者，需要限制油、盐、糖等摄入，少吃腌制、油炸的食品。戒烟戒酒，减轻心脑血管的负担。多吃富含维生素的果蔬，保证牛奶、豆类等钙与蛋白质的摄入，预防骨质疏松。

**腹型肥胖，体重上涨，应坚持适度运动。**男性更年期时肌肉量减少而脂肪量增加，尤其在经常久坐，缺乏运动的人群中更易造成脂肪堆积，腹型肥胖。建议不仅要“管住嘴”，还要“迈开腿”，在身体负担允许的程度内多进行慢跑、快走等有氧运动，控制体重。推荐学习太极拳、易筋经、八段锦等功法锻炼，能够促进新陈代谢，消耗脂肪，改善循环，功法锻炼还可以静心养神，改善精神状态。

## 定期体检，及时就医，科学把握身体状态。

与女性来势汹汹的更年期不同，由于雄激素的衰退是缓慢下降的，男性的更年期显得更加隐蔽，往往被人忽略。然而它带来的影响会通过身体症状、精神情况反馈到工作生活中去，降低生活质量。不仅如此，严重的情况还可能导致心脑血管等慢性疾病发病以及死亡风险增加，既往存在慢性疾病的患者更应重视，应当适时体检、及时就医，在医生的指导下系统治疗。

**肝肾不足，肝郁化火，用古方滋水清肝饮论治。**在临床上，对于具有情绪不畅、头晕耳鸣、疲劳、失眠等肝肾亏虚、肝郁化火这一类表现的患者，我常常用滋水清肝饮这一古代的著名方剂加减治疗。滋水清肝饮来源于清代名医高鼓峰，以熟地黄、山药、柴胡、白芍、当归、山茱萸、牡丹皮、茯苓、酸枣仁、泽泻、山栀子组成，起到滋补肝肾，清热疏肝的作用。我给各位朋友们以这个方子为基础做一个药膳：西洋参15g，熟地黄30g，山药15g，当归15g，杭白芍15g，枸杞30g，怀山药30g，牡丹皮15g，赤小豆30g，大枣15g，纱布包之，秋冬季与500g羊肉、春季与1只甲鱼共同炖煮，葱、姜、盐等照常适量，早晚各服一小碗，此为一周量，起到固肾强精，柔肝滋阴的效果。平时有心烦失眠、多梦症状的患者也可以将炒酸枣仁磨碎冲水，睡前1小时服用。如果症状较重、时间较长，可找中医院专家进行精准调理、膏方调补。

# 男性也有“更年期”？

唐旭东

# 高脂高糖饮食可能损害睡眠质量

一项新研究为健康饮食的必要性增加了新证据：瑞典乌普萨拉大学研究人员发现，高脂高糖饮食会改变深度睡眠时的脑电波，可能导致睡眠质量下降。

深度睡眠对修复机体、整合记忆非常重要。人类在清醒时的脑电波以频率较高的贝塔波为主，进入睡眠状态后，低频的德尔塔波逐渐增加，所占比例在深度睡眠阶段达到最高，相关参数与睡眠的恢复作用密切相关。研究人员近日在美国《肥胖》杂志上发表论文说，高脂高糖饮食会导致深度睡眠阶段的德尔塔波比例下降、强度降低。

研究团队招募了一批身体健康的年轻男性参与测试，志愿者随机分为两组，分别实行高脂高糖饮食和低脂低糖饮食方案，一星期后戴着脑电波监测设备在实验室内睡眠一整晚。两种饮食的热量相同，只是营养结构不同。间隔约两个月后，两组志愿者交换饮食方案，重复一轮测试。



数据显示，一星期的高脂高糖饮食对睡眠时长、阶段等没有明显影响，但会改变深度睡眠阶段的脑电波特征。在14名有完整脑电波记录的志愿者中，11人发生了变化。研究人员说，脂肪和糖可能激活了一些与清醒程度相关的分子通道，具体机制还有待研究。该现象是否适用于其他年龄和性别的人群、长期不健康饮食的影响与短期效果有何不同，也需要进一步验证。（王艳红）