

●《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》指出，心理健康风险已成为全球十大风险之一。6月21日，第16次全国心理卫生学术大会在哈尔滨开幕，本次大会以“关注青少年心理健康”为主题。当前我国青少年心理健康状况怎样？如何保护好孩子的心理健康，更好地防患于未然？来自医卫界的代表、委员、专家为此开方出招。

——编者

健康中国·委员说

## 促进学生心理健康需要加强医教协同

全国政协委员 甘华田

目前，我国高校及中小学校都普遍设有心理咨询室，心理教师除了需要对全体学生开展日常的发展性心理工作，同时还需要对部分心理高危学生进行科学、有效的干预，然而学校现有的心理健康教育专业力量难以满足不同层次学生的心理服务需求，临床上诊断抑郁症等精神心理疾病的标准路径仍是专业医生在与患者交谈后，依照国际诊断标准确定，辅以影像学、量表等检查手段。对于心理高危学生，需要医生帮助学校心理健康教师进行学生心理问题的识别与筛查，合作设计辅导方案，进行科学化的干预，这样能够大大提高学校对心理高危学生的干预效率，所以加强“医教协同”对于学校开展学生的心理健康教育工作非常必要。

为此，建议自上而下系统强化教育系统与国家卫生健康系统两方面的合力，充分发挥“医教协同”优势。

学校与卫健系统、专业医疗机构组成联盟，充分开展“医教协同”，加强对学生心理健康成因的调研分析和解决对策的研究，畅通学生心理危机干预绿色通道，引导全社会支持和参与学生心理健康工作。

教育部门与卫健部门携手，通过签订“共建协议”等，有效地组织和协调学校与专业医疗机构之间的对接工作，比如定期选派心理专家对学校全体教师进行培训、指导，提升全体教师对心理健康教育的认识以及心理危机识别和干预能力。不定期在学校开展心理健康促进服务，对学生进行评估一咨询一干预等措施，构建一套学校心理教师可遵循的相对完善的医学转介流程，对心理高危学生进行有效的“医学转介”，使他们能够顺畅地接受到科学规范的医学治疗，并且加强对学生就诊后跟踪随访工作，医嘱的执行情况和治疗

效果进行评估。

在此过程中，学校还应发挥好医院与家庭之间的心理工作桥梁作用，通过“三方会谈”，从多角度，更客观、全面地了解学生情况，取得班主任的理解和配合，准确获悉家长对于“医学治疗”的真实态度，提示家长重视“治疗窗口期”并指导家长进行配合及心理专科的挂号治疗流程等。

还要组织专业医疗机构进校园加大心理健康知识宣传力度，为广大师生心理健康筑牢“防护墙”。帮助营造重视和正确认识心理健康问题的师生群体心理氛围，培养和熏陶学生良好的心理品质，引领学生关注自我，帮助学生全方位了解自我，成为自己心理健康的主人，帮助他们增强抵御外界不良文化的侵蚀，同时消除学生和家长的病耻感和认识误区。

要科学分类精准施策，加强成因分析对

策研究。在“医教协同”的实施过程中，会存在一些工作的真空区域以及实施效果的不尽如人意。因此，加强调研和对策研究分析及及时调整和改进工作方法尤为重要。比如，学校在专业医疗机构的支持下对学生开展定期大规模心理普测，全面系统了解学生心理状况，对心理测试异常的学生进行复测和系统分类的基础上，探索通过哪些方式和渠道能够更好地为学生提供帮助，是否可以运用微信公众号、微博、小红书、抖音等社交媒体，线上线下结合开展心理科普活动。对于部分家长因为对心理疾病讳疾忌医、医学治疗的费用负担重、担心药物副作用等顾虑而出现不愿意配合学校工作、拒绝孩子进行医学治疗等情况，需要组织相关专业人士发挥专业优势参与调研分析，形成行之有效的方案及措施。

（作者系四川大学华西医院教授）

## 心理健康一样需要通过锻炼来提升

本报记者 陈晶

“心理健康是一个需要持续关注和维护的重要方面，它贯穿于人的整个生命周期。”6月21日，第16次全国心理卫生学术大会在哈尔滨开幕，本次大会以“关注青少年心理健康”为主题，来自不同国家、不同行业的100余名知名心理卫生专家和1000余名心理卫生工作者将出席会议，研讨、共议心理卫生事业在实现中华民族伟大复兴中国梦中的作用及未来发展趋势，全国人大代表、中国医学科学院学部委员丛斌院士在会上深入阐述了心理健康的重要性，呼吁大家深入研究和关注这一领域。

“躯体健康的基础在于心理健康，而心理健康也一样需要通过适应和锻炼来不断提升。特别是对于青少年这一特殊群体，他们的神经系统正处于发育阶段，心理健康的锻炼和适应与社会环境紧密相连。因此，我们需要多方联动，共同努力提升青少年的认知能力、评价能力、适应能力和改造能力。”丛斌在开幕式上介绍。

“人们常说运动有益健康，这通常指的是躯体健康。然而，‘心理运动’对健康的益处可能更为显著，尤其是针对青少年群体。”丛斌提出，青少年的心理健康运动可能成为一个重要的研究课题。

“青少年心理健康对于国家发展具有深远影响，青少年是国家的未来，他们的心理健康状况直接关系到国家的长远发展和整体生产力。因此，关注青少年心理健康不仅是教育领域的职责，更是国家稳定与繁荣的基石。”丛斌强调。

近年来，青少年抑郁问题日益严重，甚至导致自杀，引发社会各界对青少年身心健康的高度关注。在临床工作中，我发现很多消化系统疾病尤其是功能性胃肠病的发生与心理因素、情绪问题等密切相关，其中青少年群体发病也不在少数。

不久前，有位高二学生前来问诊，自诉近半年一到学校肚子就痛得厉害，平常没有暖气、反酸、排便异常等典型的消化道症状，跟我交流的时候眼神躲闪，而查体时腹部又没有明显的压痛点。其实，这一时期，青少年思维活跃但处理问题的能力有限，与此同时还要承受较大的学业压力，遇到问题如果不能及时从家长或老师那里得到帮助，容易产生抑郁、焦虑等心理问题，情绪问题可导致躯体化表现，从而出现各种身体不适。最终该学生确诊为功能性腹痛综合征，通俗讲就是情绪问题引起的腹痛。

功能性腹痛综合征是指持续或频繁发作的腹痛，病程超过半年且不存在胃肠道明显器质性损伤的功能性疾病，常伴有其他全身不适感或可出现抑郁、焦虑等心理障碍。青少年出现反复发作的慢性腹痛，如已通过胃肠镜等检查排除器质性疾病，需充分关注其精神心理状况以及家庭、学校等诸方面因素对症状的影响，根据具体情况可作出功能性腹痛综合征的诊断，并进行规范的治疗。

抑郁症归属中医“郁证”范畴，其病机主要为情志不遂、郁怒，或抑郁伤肝、思虑伤脾所致。中医认为，肝经、胆经经脉在循行时经过小腹两侧，所以腹痛与肝密切相关。情志不遂，肝失疏泄，则气机郁滞，日久甚至留瘀，不通则痛，导致腹痛、腹胀等症。青少年自主意识增强，如家长疏于管教，恣食肥甘厚味或生冷食物，会影响脾胃运化，饮食积滞则引起腹痛。中医讲的“肝脾同治”，相当于现代医学讲的“心身同治”，就是注重心理调节与胃肠道功能调节的结合。

逍遥散是肝脾同治的代表方，主要功效是疏肝解郁、健脾养血，初期仅用于妇科调经，后被广泛用于临床各科，辨证加减治疗抑郁症、功能性胃肠病等也有较好的功效。在此方基础上研制的逍遥丸、加味逍遥丸也能很好地解决一些以肝郁为主要特点的临床症状。

除了服药以外，青少年心理健康还应重视以下方面的养生调摄。

保证充足的睡眠。中医认为肝主藏血，顺应四时规律，按时就寝，保证适当充足的睡眠，血就能归于肝，肝血充盈则每天精力充沛、情绪稳定；如长期睡眠不足，肝血得不到滋养，容易出现眼睛干涩、头晕头痛、暴躁易怒等不适症状。

保持稳定的情绪。肝在志为怒，怒

伤肝，过激的情绪反应容易损伤肝脏，因此要注意保持良好的情绪，长期抑郁或经常发怒都会使肝脏气机失调，影响肝的疏泄功能。

适量饮用花茶。比如，玫瑰花可疏肝解郁、活血止痛，适合于肝气郁滞型的青少年；茉莉花理气止痛、温中和胃；白梅花疏肝健脾、化痰，适合肝气犯胃、食欲欠佳的青少年；对于气郁化火型的青少年，可饮用菊花清肝泻火。

穴位按摩疏肝气。可选择合谷穴、太冲穴，左右共四穴，二穴相配伍，功能启闭开郁、调畅气机，可治疗各种痛症、郁症及失眠等。可以用拇指或者食指指腹按揉穴位，以酸胀为度，每次操作约15-20分钟，每天一到两次。

适度运动。肝主筋，肝的精血具有滋养全身筋膜而主屈伸的功能，适度的拉伸动作有助于经络气血的流畅。青少年可以练习八段锦、太极拳、瑜伽等运动来拉伸身体、舒缓情绪，如果条件有限，快走、慢跑也是不错的锻炼方式。

青少年心理健康不仅关乎孩子健康成长和家庭和睦，也关乎祖国的未来。家长及老师要关注孩子的心理健康，帮助孩子正确认识、处理碰到的情绪问题，创造更有利于青少年心理健康的外部环境，提高他们应对各种生活压力事件的能力。

（作者系中国中医科学院学部委员）

## 情绪问题可导致躯体化表现

全国政协委员 唐旭东

健康资讯

数字医疗在我国医疗系统的应用起步较晚，但发展非常迅速。以5G、AI、云计算等为代表的数字技术帮助医疗工作者们充分利用现有资源，发挥了巨大的价值。数字化临床检验、辅助诊断、疾病管理、数字疗法、医疗机器人等全新业态加速涌现，数字医疗领域呈现出强大的发展韧性和潜力。

6月26日，北京安定医院推出了精神心理专精大模型产品PsychGPT。PsychGPT依托国家精神疾病医学中心、国家精神心理疾病临床医学研究中心的科研团队和人工智能团队共同开发，是国内首款在精神心理垂直领域、面向临床医生的专业级大模型产品。

PsychGPT直击精神疾病临床诊疗痛点问题，功能亮点突出。具备较为精准的诊断能力，能够辅助基层医生和年轻医生快速准确地识别常见精神疾病，推动地区间医疗水平同质化发展，目前对心境障碍的诊断与金标准MINI诊断的一致性已达97%。

通过前期海量的专业数据和数万份高质量病历学习，PsychGPT模型可以辅助诊疗决策，建议个性化治疗方案，降低经验性治疗的试错成本；还可以作为医生的智能助手，实现智能问诊，快速生成病历，节约医生50%的文案时间，将医生时间还给患者。目前已具备包括基因检测、药物浓度、神经影像等多模态医疗数据的分析能力，提供最新循证追踪，辅助医学考试复习和科普文章撰写，成为精神科医疗和科研人员的“第二大脑”。

（作者系北京市人大代表、首都医科大学附属北京安定医院院长）

国内首款大模型产品PsychGPT面世

王刚

面向精神心理垂直领域、赋能临床医生

## 北京市民健康体重行动启动

本报讯（记者 陈晶）为进一步引导广大市民树立健康观念，推动实现《健康北京行动（2020—2030年）》提出的“成人肥胖增长率持续减缓”的目标，7月11日，北京市卫生健康委员会、北京市体育局、北京市总工会联合启动“北京市民健康体重行动”。

国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安介绍，今年6月，国家卫生健康委等16部门联合制定《“体重管理年”活动实施方案》，在全社会倡导文明健康的生活方式，营造对体重管理工作的支持性氛围。希望北京市继续发挥首善之区的引领作用，为市民提供优质的体重管理服务，同时也为全国的健康管理工作提供更好的经验和案例。

北京市卫生健康委一级巡视员王小娥表示，为进一步引导广大市民树立健康体重的理念，实现《健康北京（2020—2030）》行动计划提出的“成人肥胖增长率持续减缓”的目标，开展为期3个月的北京市民健康体重行动，通过运用线上互联网技术以及线下的健康教育手段，为参与人群搭建学习知识、同伴支持、群组行动的平台，鼓励每个人从自身做起，科学管理体重，践行健康的生活方式。

北京协和医院临床营养科副主任陈伟总结多年医学减重专科门诊的经验表示，对于公众来说，更重要的是提高健康素养，改善致胖环境，如果因胖生病了，应该实施医学的手段，通过运动、营养进行持续管理。他强调，体重管理是一场“持久战”，健康生活方式是关键。

（作者系厦门大学心理教育与咨询中心签约心理咨询师）

## 独自沉浸在异想的世界里

——认识分裂型人格障碍者

骆琛

分裂型人格障碍患者，是一种以古怪或怪异为特征的障碍患者，他们的行为表现有时候接近于精神分裂症。相较于其他人，他们的言行显得偏执怪异，部分患者存在异常的信念和感知，但没有达到妄想或幻觉的程度，不像精神分裂症那样完全脱离现实。这种障碍通常首次出现于儿童或青春期，人群中约有1%的个体可能有分裂型人格障碍，男性中略多见，其中约30%~50%的分裂型人格障碍患者同时患有重性抑郁障碍。

为帮助读者理解，笔者特别讲讲我们身边小明的故事吧。沉浸在异想中的学霸小明，从小被认为是聪明、听话的孩子。他的文科成绩一般，数理化成绩很突出，还曾在数学竞赛中获奖，确实是“学霸”。同龄男孩们青少年时期四处淘气，流行组队打街机游戏、踢球，他却只爱在家闷头学习或发呆。他唯一的兴趣就是搜集各种有关不明飞行物的消息，有时会边思考边念念有词，比如，怎样才能用脑电波和外星人联系，想象力独特又丰富。他从小比较安静，也有些胆小害羞，家里来客人时从不主动说话，在客厅默默待一会儿就会躲进自己房间再也不出来了。

小明顺利上了大学，但不久后他“抑郁”了——不与人说话，不上课，也不出宿舍，白天睡觉，夜里刷手机游戏，吃饭全靠点外卖，状态持续了近半个学期。父母只

好把他领回家，半个月过去了，他还是独自待在屋里发呆，只是偶尔提起觉得大学生活没意思，希望外星人早点来地球接他。父母带他来到精神专科医院，最终被确诊为“分裂型人格障碍”。

分裂型人格障碍患者在儿童或青少年时期往往独来独往，常有怪异的想法、语言和白日梦，很可能会因为举止古怪而招来同龄人的嘲笑，从而导致社交焦虑、在学校表现不佳。成年的他们倾向于不相信他人，有古怪信念，例如他们可能相信自己有特殊功能，可以控制他人、读取他人的思想或预知未来。在社交场合，他们看上去总是显得僵硬、尴尬，因为他们不知道怎么管理自己的感受。他们很难理解社交线索，如目光交流。他们在社交场所待的时间越长，与人相处越多，不但不会适应放松，反而会变得越来越紧张，越不信任周围人。他们可能有不同寻常的兴趣，例如了解超自然现象、灵异世界或读心术等。除了自己的家庭成员以外，他们很少有或根本没有亲近的人际关系。因为感到自己不合群，他们更喜欢独处。

分裂型人格障碍会损害个体执行社会功能的行为模式，主要影响为无法忍受与外界建立亲近的关系，会有古怪的想法和行为以及扭曲的现实感。具体表现有：认为日常

的、随机的事件有特殊含义或对自己有特定的意义，即使这不是事实（如新闻报道有地方失火，他们会认为与自己有关联，可能是自己导致的）；认为自己有某种特殊力量（如千里眼、未卜先知、能读取他人的思想，或其他超自然能力）；感受到奇异的事件（如经常体验各种“灵异事件”、能感觉到房间里还有个其实并不存在的人，担心自己的思维受到未知邪恶组织的监听控制）；无依据地怀疑别人的行为动机，总觉得别人想故意伤害自己或怀有敌意（如认为周围人互相轻声交谈是在背地里说自己的坏话）；与情境或事件不相符的情绪或平淡反应（如提及自己被开除显得很轻松甚至兴高采烈）；无视社会规范的行为或表现（如有干净衣服，仍穿有明显污渍的衣服出门或从不与人目光接触）；几乎没有亲近的朋友；由于对他人缺乏信任，导致极度的社交恐惧，即使在熟悉的环境里社交也不会改善。

分裂型人格障碍者的部分行为表现与精神分裂症、抑郁症、双相障碍、其他精神障碍或自闭谱系障碍的某些症状重合。另外，某些宗教信仰或传统文化习俗的群体观念，比如萨满教或其他迷信活动中有通灵、驱魔或预知未来等行为，在外界看来像分裂型特质，但由于是所属亚文化群体的传统习俗，不能够据此诊断人格障

