



# 2020年青年关心的健康问题关键词

编者按

2020年是不寻常的一年,一场突如其来的疫情打乱了所有人的生活节奏。步入岁末,回首这一年的经历,梳理困扰年轻人的2020年健康问题关键词时,我们发现,与疫情相关的焦虑、强迫行为、疫情肥,也有年轻人常年关注的焦点:脱发、熬夜、抑郁。

让我们一起看看专家给出的建议,注意这些关键词:接纳负面情绪、适度宣泄、积极应对、定时吃饭、按时休息、深呼吸放松、音乐放松、冥想训练、走出家门和真人交往、合理饮食、控制体重、坚持运动、戒烟限酒、保持乐观、心理平衡、早睡早起。在新的一年里,希望你身心健康、积极向上。

【关键词:失眠】

## 新的一年早点睡,能减脂增肌、皮肤变好、头发变多

中青报 中青网记者 夏瑾  
见习记者 陈鼎

2020年对于很多人而言都是不容易的一年,李言也不例外。25岁的她今年参加了工作,是一家传媒公司的职员。一个人在大城市打拼不容易,她做好了吃苦受累的准备,并且相信日子会越来越好。然而,在日子变得越来越好之前,她的睡眠质量却变得越来越差。

起初是睡得浅,夜里断断续续会醒来几次,醒来之后需要一两个小时才能再次睡着。到后来,她已经很难在零点前入睡。现在甚至会因为害怕睡不着而很晚才上床。李言偶尔会在不知不觉间睡去,醒来后窗外依然是漆黑一片,她的夜晚总是格外漫长。

她不想吃药。她寻求过身边的同事和朋友的帮助,也收到了一些建议。比如睡前一小时不看手机、睡前看书、睡前避

免情绪波动、白天少喝咖啡,爱好健身的朋友还建议她每天抽出时间做有氧运动,以此让身体感到疲惫,这些办法她都曾一一尝试,但效果并不显著,经常躺下之后思绪和画面就开始在脑海里翻涌,无法抑制也停不下来。仿佛脑袋里有一家电影院。

李言身边很多朋友也受着失眠的困扰,他们甚至还建了一个“失眠群”,最初说是为了互相帮助共同对抗失眠,后来就变成睡不着时的“夜聊群”。

我今天一杯咖啡也没喝,下班到家之后也不打算再看任何带屏幕的东西了,但愿今晚我可以安然入睡。

【专家建议】:北京大学第六医院睡眠科主任孙伟:现在越来越多的年轻人加入了熬夜的队伍,熬夜的危害有哪些呢?首先,熬夜会影响睡眠质量。最理想的人睡时间是晚上11点。从晚上11点到次日凌晨1点深睡眠的比例最高。而如果经常熬夜,错

过了最佳睡觉时段,浅睡眠、做梦睡眠的比例就会更高,睡眠质量会受到影响。

其次,经常熬夜会对体重产生影响。因为熬夜会影响人体生长激素的分泌。生长激素在晚上11点达到分泌高峰,这时如果在睡眠状态,生长激素就会分泌得比较多;如果还在清醒状态,生长激素就会分泌不足。生长激素可以促进脂肪分解,促进蛋白质的合成。所以通过早睡可以促进生长激素的分泌,从而达到减脂增肌的效果。

第三,经常熬夜会导致皮肤再生受到影响,皮肤会缺少光泽,失去弹性,人就会显得衰老。睡好觉对皮肤的保养,比护肤品的作用大得多。

第四,熬夜还会影响头发的再生。很多年轻人发际线后移,这与熬夜有很大关系。熬夜的时候,人体内皮质醇的浓度会升高,而皮质醇升高又会促使毛囊细胞产生免疫反应,加速细胞程序性凋亡,导致毛囊萎缩,头发脱落,并且影响头发再生。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任医师王雪芹:

医学研究发现,睡前看蓝光屏幕2-5个小时,可以降低褪黑素的合成与分泌,阻



视觉中国供图

碍褪黑素水平升高,使睡眠时间推后,睡眠变浅。消除蓝光并不是解决问题的关键,最好的方式是睡前不用电子设备,关掉较强的照明灯光,提高公众的睡眠卫生观念。

在王雪芹看来,经常熬夜,将睡眠时间无限制地往后推移,将生物钟人为地打乱,这些外在行为很可能对基因产生修饰作用。长此以往,会使褪黑素长期处于低水平状态。褪黑素对情绪有着调节作用,王雪芹医生发现,很多来睡眠医学科就诊的患者,原本以为自己只是睡眠问题,经过检查却发现是抑郁障碍。

还有一种睡眠障碍在年轻人中越来越常见,睡眠时相延迟综合征。王雪芹医生解释说,睡眠时相延迟综合征是指在24小时昼夜周期中,患者的主睡眠时段出现了后移,通常超过两个小时,是一种延迟睡眠起始和觉醒时间的模式。患者不

能在期望的或者是常规可接受的较早时间入睡(觉醒)。他们有明显的入睡困难,但是一旦入睡,睡眠的质和量以及睡眠结果都没有明显的异常。

人在被剥夺睡眠时,为了保持长时间的觉醒状态,机会会增加食欲素的分泌,增加摄食行为。很多熬夜的人会变得肥胖,可能也与食欲素的分泌增多有关。食欲素不仅参与调节睡眠、觉醒周期,还调节着摄食行为、能量代谢、胰岛素分泌、胃酸分泌等生理功能。

睡美容觉是有科学依据的。良好的睡眠对健康体重保持有重要的作用。同时,食欲素还参与大脑认知功能活动,所以熬夜不仅容易发胖,还可能出现注意力不集中、记忆功能下降的现象。睡眠节律一旦遭到改变或破坏,人们经常感到脑功能的下降。王雪芹说。

【关键词:肥胖】

## 疫情给了大家变胖的机会,有人牢牢抓住了它

中青报 中青网记者 张曼玉

武汉小伙子林舟(化名)从小就爱美食不爱运动,身高1.78米的他,体重曾经在200斤左右。疫情期间,因为多吃少动,6月,他的体重飙升至556斤,身体负荷不了,躺下来难受,呼不出气,曾打120求助。

武汉大学中南医院的医护人员上门为林舟做了核酸检测和住院前检查。医生表示,肥胖导致了林舟急性心衰,如果不及救治会有生命危险。入院后,林舟接受了彩超、睡眠监测等各项检查和对症治疗。一个多星期后,林舟终于脱离生命危险,转入普通病房。

疫情期间,饱受体重增加困扰的人实在不少。今年4月,本报对3005名受访者进行的一项调查显示,疫情期间,73.7%的受访者体重增加了。受访者认为增重的三大原因是运动量少、作息混乱和多餐多食。

【专家建议】:北京医院心内科副主任、超声心动图室主任汪芳:

肥胖可能导致一系列并发症或者相关疾病,进而影响人的预期寿命或导致生活质量下降,可能引发生理、心理和社会问题。已证实肥胖症是心血管疾病、糖尿病、某些癌症的重要危险因素。

如何判断自己是否肥胖呢?

医学上有对于肥胖相关的判定方式。标准体重(kg)=身高(cm)-105,肥胖程度(%)=(实际体重-标准体重)/标准体重\*100%。肥胖程度在10%之间为正常,10%-20%之间为超重,20%-30%之间为轻度肥胖,30%-50%之间为中度肥胖,大于50%为重度肥胖,大于100%为病态肥胖。

【关键词:焦虑】

## 遇见焦虑,接纳、适度宣泄、积极应对

做着不喜欢的事但又不知道自己真正想要做什么。曹殊今年23岁,他毕业后的第一份工作是由父母替他选的,但他对这份工作完全没有一点兴趣。有一阵子工作量和压力都很大,几乎每天都要加班到深夜,我梦里不是在做报表就是跟领导和同事吵架,醒来后躺在床上觉得脑子一片空白。后来,在没有跟我父母商量的情况下,我辞职了。

辞职后的曹殊跟父母有过几次暴风骤雨般的争吵,吵到疲惫后,他把自己锁在房间里,听爸爸隔着房门喊“那你到底要干嘛?”冷静了几天后,他决定去留学,可后来遇上疫情,留学计划便搁置了。我现在时常会因为不知未来该如何而焦虑,没有明确的目标,又不愿违背意愿做不想做的事。总觉得在找到方向并证明自己之前,焦虑

会一直缠着我。焦虑时会忽然觉得手足无措,做什么事都不能持续,心里总觉得踏实、烦躁不安。甚至此时去回忆那种感觉都会觉得痛苦。

【专家建议】:北京大学第六医院临床评估中心主任石川:

焦虑的核心就是不确定,不知道会发生什么。焦虑可以表现为担心害怕,也可以表现为各种身体症状。

焦虑的形式是多样的,从表现上可以分为精神性焦虑和躯体性焦虑,从发作上可以分为慢性的广泛性焦虑和急性的惊恐发作。

精神性焦虑表现为精神上的过度担心和泛化。由于精神长期处于紧绷状态,个体

升、咸饼干3-5块。

值得一提的是,肥胖除了跟饮食有直接关系,与遗传也有密切关系。研究发现,对于20岁以下的青少年来说,父母体重均正常,他们后代肥胖发生率不超过10%;而父母都肥胖,后代肥胖发生率超过70%。因此,为了我们后代的健康,还没有当父母的朋友们也要管理好自己的体重。汪芳说。

健康的生活方式还要有科学的运动。汪芳说,运动光动了是不够的,运动是一种有目的、有计划、可重复的多个大肌群参与的,旨在促进心肺耐力、肌肉力量、平衡性和柔韧性的身体活动,并非没有卧床或静坐就等于进行了运动,日常活动不能代替运动。

运动的能量消耗是安静的几倍及几十倍。1小时静坐消耗80千卡,1小时走路消耗180千卡-200千卡,1小时跑步消耗500千卡-700千卡。汪芳表示,运动方式的因人而异,一般可选择散步、慢跑、打太极和游泳等。运动要适当,以运动后不感到疲劳为适度。如果有条件,每天都要运动30分钟,至少要保证每周运动3次。

汪芳建议运动要有恒、有序、有度地进行。汪芳介绍,可以通过“心率估算法”判断运动的强度。一般来说,人在安静时的心率会维持在(60-100)次/分钟。中等强度有氧运动的心率范围公式为:最大心率\*(60%-70%)。其中最大心率=220-年龄。比如一个45岁的男性,最大心率是220-45=175,中等强度范围就是175\*(60%-70%)=(105-122)次/分钟。如果该男性运动后心率在上述区间,那么他做的就是中等强度运动,超过即为高强度,反之就是低强度。

汪芳特别强调,运动要讲科学,切忌随意锻炼,要根据每个人的具体情况,如年龄、性别、体质等,循序渐进地进行。

【关键词:视力下降】

## 年轻人怎么做才能远离近视

中青报 中青网记者 张曼玉

刘娜今年26岁,已经戴眼镜十几年。小学四年级的一天,妈妈发现她眯着眼睛看电视,问她是不是眼睛不舒服。到医院检查,才发现已经近视了。这些年尽管近视度数增加并不多,但是到现在,她已经换了十几副眼镜,最贵的一副花了3000多元。

刘娜今年疫情期在家办公,天天盯着电脑,不工作的时候就躺着刷刷手机,现在虽然复工了,但还是经常玩手机到半夜,近视度数加深了,所以过来把镜片也换了。

在我国,有6亿多人饱受近视的困扰。国家卫健委于6月5日发布的《中国眼健康白皮书》显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,大学生为90%。

【专家建议】:北京同仁医院副院长、眼科主任魏文斌:近视与长时间近距离用眼关系密切。尤其在疫情期间,儿童青少年不仅要避免外出活动,还要通过网络学习,这无疑会导致近视的发生或者近视加深。

儿童青少年如何合理用眼?魏文斌建议,避免长时间使用电子产品和看电视。选择电子产品要坚持“20-20-10”原则,选择顺序依次为投影、电视、电脑、平板电脑、手机。非学习使用电子产品不超过15分钟,每天累计不超过1小时。通过网络学习30到40分钟后,闭眼休息或者远眺10分钟。持续用眼后认真做眼保健操,使眼睛充分休息。读书写字的时候保持“三个一”,手离笔尖一寸、眼离书本一尺,胸距书桌一拳。

另外,要改掉不良的用眼习惯。不在吃饭、卧床时看书或者使用电子产品,不在光线过暗或者阳光直射的情况下看书写字,读写过程中同时打开房间大灯和台灯,台灯要有足够和均匀的亮度及色温,书籍纸张应避免精装的铜版纸,减少眩光的发生。可以设置绿色背景的屏保壁纸,以缓解眼疲劳。

魏文斌建议小学生每天睡眠时间10小时,初中生9小时,高中生8小时。发现儿童歪头视物、频繁眨眼、挤眼等异常情况应该仔细观察,必要时到医院就诊。

今年4月,国家卫生健康委发布了《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》,其中特别提到户外活动是最简单、有效的预防近视的方式,充分接触阳光,可以有效地预防近视发生和发展。每天保证两小时以上的户外活动时间,提倡儿童青少年通过步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活动后完成家庭作业等方式,增加户外阳光接触时间。

对于已经近视的儿童青少年,魏文斌表示,一旦确诊近视就应该干预,度数大于100度就应该佩戴眼镜。首先应该去医院进行鉴别,区分诊断真性近视还是视疲劳和假性近视。

魏文斌提醒,成年人长时间观看电子屏幕,近视度数也可能不断加深,同时引起眼底病变。这也是致盲的最重要原因。

中老年人近视度数的加深,可能与白内障的发生与发展有关,所以上班族也应该注意眼部保健,必要时要进行眼科检查,以免延误治疗。

北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣:

读书写字时,选择合适的光学书有利于保护青少年视力和预防近视。不能用餐桌、餐椅或者床代替。不合适的桌椅会对坐姿、视距造成很大影响,导致孩子近视和脊柱弯曲等疾病发生。应保证儿童青少年坐在椅子上,大腿和小腿垂直,背挺直,上臂下垂,肘在桌面以下3-4厘米。

焦虑其实也有它的功能和意义。焦虑是人类在面临病痛、灾难等重大事件时的一种应激反应,是一种正常现象。实际上是生物本身应该有的一种防疫功能。在遭遇比较重大的事件时,比如说这次新冠肺炎疫情,产生焦虑情绪是人的正常反应,它是一种身体的保护机制。

北京回龙观医院党委书记杨甫德:每个人在经历重大负性事件后都会有一些焦虑、担心等负性情绪,这些是正常的,应接纳并允许自己已有这些情绪,并适度宣泄情绪。面对压力,可以采取一些积极的应对措施,例如在稳定的居所、定时吃饭、按时休息。维持日常的生活和稳定的心理状态有助于减轻压力。稳定的心理状态可以通过一些稳定化技术来实现,比如深呼吸放松、音乐放松、冥想训练等。采取积极的应对方式还包括规律的生活,获取良好的社会支持,与信任的人如家人、朋友交流和沟通,做一些自己感兴趣或者能有愉悦感的事情。同时大家注意要避免消极应对,不要过量饮酒、吸烟、服用药物,也不要过度工作和过多睡眠。

关键词

脱发

一

## 这后退的发际线,这样止住

中青报 中青网见习记者 陈鼎

在宋逸印象中,脱发是和遗传基因有关系的。宋逸父母的头发都乌黑浓密,家里的亲戚也没有脱发的。听父母说,她小时候理发师傅都会特别帮她把头发修薄。然而,今年她开始脱发。每天起床枕上的一大把,洗完头,浴室下水口会被头发堵住。工作之后,压力大了不少,不过她依然坚持着良好的作息,白天高效工作,很少晚睡熬夜,为了健康她还经常去健身房锻炼,饮食上避免吃辣的。宋逸说:我想过用一些生发的药物,但很担心会对身体产生什么副作用。只用过一些防脱发的洗发水,多数可以治愈。雄激素性秃发起病一般在18岁以后,早一点的有的甚至在变声后就开始脱发。杨顶权说。

【专家建议】

中日友好医院毛发医学中心主任杨顶权:常见的脱发类型有雄激素性秃发、斑秃和休止期脱发。休止期脱发主要由营养不良、季节变换等因素造成,病因解除后3到4个月脱发数量能逐渐恢复正常。斑秃主要与遗传、免疫和精神压力等因素有关,一般需要去医院皮肤科就诊,找到诱发因素并接受专业治疗,多数可以治愈。雄激素性秃发占到脱发患者数量的95%,主要发生于成年男性,在中国,男性雄激素性秃发患者约有1.3亿,女性患者约有0.3亿。

杨顶权介绍说,雄激素性秃发主要表现为头顶毛发变细、变短、变软,特点是前发际线后移,头顶毛发减少,最终形成秃顶,而颞侧和枕部毛发减少不明显,最终头顶形成M型、C型、U型脱发区。

引起雄激素性秃发的原因主要包括遗传、雄激素代谢、精神压力、毛囊微环境等因素。遗传方面,雄激素性秃发目前被认为是多基因遗传疾病,大约50%的男性雄激素性秃发患者有明确的家族史。

过多的睾酮和二氢睾酮与头顶敏感区域的毛囊结合后会导致该区域的毛发生长期缩短、休止期延长以及生长速度变慢,目前被认为是导致雄激素性秃发最主要的原因。二氢睾酮在男性18岁之前都在做好事,帮助男孩向男性化发育,如喉结发育、变声、长胡须等,但在男性18岁之后就做坏事,让人出油、长痘痘和谢顶。所以,雄激素性秃发起病一般在18岁以后,早一点的有的甚至在变声后就开始脱发。杨顶权说。

第三个导致雄激素性秃发的主要因素就是精神压力,经常熬夜工作,精神压力大,长时间紧张、焦虑、抑郁、愤怒都会导致体内激素水平的波动,令人体产生应激激素,进而使毛囊周期变短,加速毛发的脱落。

脱发是一个由多种因素在综合作用下导致的疾病,性激素水平、个体敏感性和毛囊微

中青报 中青网记者 夏瑾  
见习记者 陈鼎

焦虑感一般都来得很突然,大多是在深夜,看着书、刷着朋友圈或是与朋友聊天的某个瞬间,就会突然陷入不安,心率加快,无法继续专注于手中正在做的事,甚至有时候会很想大哭一场。今年27岁的许璐(化名),是一名外企职员。他说自己曾经会因为处于没有理想和目标的状态而感到焦虑,而现在却又因为有了理想,却不知道能否实现,以及何时实现而焦虑。工作了之后,总是对当下的自己不满意,害怕看到别人抢先一步完成我想做的事,害怕在我从事的领域被拿来和人比较,我不想输,不想平庸地度过这一生,当不甘于人后的情绪逐渐被放大的时候,要强就变成了焦虑。我也经常想:当你放纵自己焦虑情绪的时候,或许别人正在努力,你要立刻行动。而越是如此想,便愈发焦虑了。

与许璐相反,曹殊(化名)的焦虑则是