



焦虑、抑郁、酒精药物使用障碍、病耻感

年轻人的心理健康谁来掌舵

择床夜交

是一种病

明显

中青报 中青网记者 夏瑾

在今年的政协昆明市第十三届委员会第五次会议上，民进昆明市委向大会提交集体提案，呼吁重视高中生抑郁症产生比例较高问题，做好高中生抑郁症防治。今年的各地两会上，青少年心理健康问题再次成为很多代表委员热议的话题。2020年9月11日，国家卫健委官网发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，方案提出，各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任、中国残疾人联合会副主席黄悦勤认为，15~18岁青少年正处于生理和心理发育大幅度变化的时期，各种心理问题的发生率比较高，进而会影响身心发育。

焦虑、抑郁发病率高，挫折教育很有必要

高中生群体容易出现心理问题，与他们面临着高考压力有很大关系。黄悦勤进一步解释说，中国家长普遍认为上大学是唯一出路，考不上大学就没有出息，这种观念下，很多高中生心理压力陡增，因而容易出现焦虑、抑郁等心理问题。不过，黄悦勤同时指出，并不能因此而认为高中阶段是个人最容易出现心理问题的时期，每个人在人生的不同阶段都面临着不同的压力，有的人在压力面前越挫越勇，有的人则抗压能力低、对导致出现心理问题有风险因素易感性较强，因而需要受到格外关注。

什么样的人更容易出现心理问题？黄悦勤告诉中青报 中青网记者，从精神疾病的发病机制来看，遗传因素占比比较重要的作用。因此，有精神疾病家族史的人群，应更关注自己是否有发病风险。压力也是抑郁症和焦虑症的重要的诱发因素。此外，负性生活事件对心境影响比较大，例如以丧失为特征的负性生活事件，包括丧失感情、家庭、婚姻、财富、职业、亲人等。

2019年2月18日，《柳叶刀 精神病学》在线发表了黄悦勤教授团队历时3年完成的《中国精神卫生调查》的第一批主要结果，该调查也是我国首次全国性精神障碍流行病学调查。黄悦勤向记者介绍，



2020年12月15日，在山西运城市公安局心理健康服务队专家辅导下，新绛县公安局民警在心理游戏中轻松减压。

视觉中国供图

根据调查结果，在各类精神障碍患病率中，焦虑障碍患病率最高，其次是心境障碍（包括抑郁障碍、双相情感障碍，躯体疾病所致的心境障碍、物质所致的心境障碍）。18~34岁的青年群体各类精神障碍患病率亦是如此。

针对这一现象，黄悦勤认为，对年轻人进行挫折教育很有必要。要学会接受现实，知道事情不会都像自己想象中那样一帆风顺。要有同理心，懂得换位思考。在无法改变现实的情况下，要让自己适应环境。另外，找到合适的渠道宣泄自己的情绪也非常重要。心情不好的时候，可以去跟好朋友聊天，缓解一下自己的压力；感觉太累、压力太大时，一定要休息，给自己放个假。要接受现实，相信车到山前必有路，也要学会宣泄情绪、缓解压力、让情感转移。如果经过自我调节仍然感觉不舒服，那就一定要去专业机构寻求医生的帮助。黄悦勤说。

酒精药物使用障碍在年轻群体中表现突出

除了焦虑障碍和心境障碍外，酒精药物使用障碍在青年群体中也很突出。黄悦勤在进行全国性精神障碍流行病学调查时发现，在各年龄段人群中，18~34岁的年轻人是酒精药物使用障碍发病率最高的群体。她推测年轻人饮酒过量与收入水平提高有很大关系，年轻人有更多可支配收入；感觉太累、压力太大时，一定要休息，给自己放个假。要接受现实，相信车到山前必有路，也要学会宣泄情绪、缓解压力、让情感转移。如果经过自我调节仍然感觉不舒服，那就一定要去专业机构寻求医生的帮助。黄悦勤说。

黄悦勤告诉记者，药物使用障碍所涉及的主要是安眠药、止痛药等处方药。药

物使用障碍的患病人群最初都是因为实际需求 例如失眠或者疼痛 而开始用药。在药物使用过程中，由于逐渐产生耐药性而擅自加大用量，最终导致出现对药物的心理依赖和躯体依赖，甚至一旦断药就会出现戒断反应。黄悦勤认为，年轻人药物使用障碍的现象与药物的易得性有关。虽然医院对患者每次拿药的药量有限定，但是患者仍然可以通过过去不同医院以及请别人帮忙开药而获得这些处方药。

酒精药物使用障碍患者必要时应去专科医院接受住院治疗，进行干预。黄悦勤解释说，行为矫正是干预方法之一，指在一个人抑制不住冲动非要去某件事的时候，把这件事同另一件让他感到难受的事联系起来，比如说将一个人的酒瘾发作与呕吐建立关联，让他一想起喝酒就会想起呕吐的难受。当一个人的意志力没有那么强大的时候，需要外界的帮助。黄悦

勤说。

病耻感在年轻人中也常见

黄悦勤介绍，无论是全国性精神障碍流行病学调查中，还是在临床诊治中，都发现病耻感在我国仍然是常见的现象，在青年群体中也不例外。黄悦勤曾经诊治过一位名牌大学的学生，他患有精神分裂症，起初病情并不严重，基本可以用药物控制，只是偶尔发作。这个学生也知道自已有问题，但是因为病耻感不敢告诉学校，只在每年寒暑假期间回老家住院治疗。同学们都觉得他性格不好，但也没有想到他有精神疾病，直到后来他病情加重，发病时闹得很凶，大家才发觉他可能是生病了。学校找来了家长，才知道他早已是精神疾病的确诊患者。

事实上，由于各种现实考量和担心而不敢承认自己 有病 的年轻人比比皆是 打工者 害怕被公司辞退，公务员担心影响晋升，明明享有公费医疗待遇却不敢报销，怕被别人说三道四。

在黄悦勤看来，消除全社会的病耻感并不是一件易事，只能通过自上而下的宣传教育来引导。政府部门需加大宣传力度，采用多方位、多渠道宣传，联合各类媒体，传播心理健康知识，提升民众心理健康素养，营造关注心理健康、消除歧视的社会氛围。

需健全心理健康服务网络

黄悦勤向记者坦言，由于我国心理健康服务还处于初等阶段，精神卫生领域尚存在医疗机构和专业人员数量不足、医疗资源分配不均、心理咨询体系混乱的问题。特别是在农村地区，很多人即使感觉自己有问题，也不知道该去哪里咨询或求医。因此，黄悦勤认为，健全心理健康服务网络非常关键。这个网络是应该覆盖到全社会的，不仅在各级各类学校里要建立心理咨询（辅导）室，各级机关、企事业单位要建立心理健康辅导室，在城镇社区和农村地区，也应设立心理咨询机构。

同时，还应加强心理健康人才培养，鼓励有条件的高等院校开设临床与咨询心理学相关专业，加快专业人才的培养。此外，对于心理健康服务机构和从业人员也应进行规范。依靠专家组和行业组织，建立行规行约和行业自律制度，共同促进心理健康服务规范发展。

医疗美容：安全和变美如何兼得

中青报 中青网记者 张曼玉

日前，女演员高溜在微博发文称，做了微整形后鼻尖发黑坏死，不排除可能需要做额头皮瓣移植来修复。其实高溜之外，近些年，屡有年轻人因整形失败，留下后遗症甚至失去生命的消息见诸媒体。爱美之心人皆有之，在医疗美容这条道路上，安全和变美能否兼得？求美者应该如何选择安全可靠的医疗机构？哪些情况下，不适合做医美项目？记者带着这些问题采访了中日友好医院皮肤科与性病科医师薛珂。

在薛珂看来，所有的微整形、医疗美容项目都有一定的风险，不同类型的医美项目存在不一样的风险。微整形及医美都属于医疗行为，因此要求操作人员必须有相关资质，接受并通过专科训练及

考核，必须是一名对解剖学及组织学精通的合格医生。即使是这样的专业人员，由于求美者个体的差异性，整形过程中，也有可能失败或出现副作用。建议大家在选择微整形及医美项目时，首先要了解这个项目的流程及原理，再选择有资质的医务人员个性化的评估，才能最大限度地降低发生风险的概率。

利益驱使下，一些不法商家动起歪脑筋，形成黑色产业链。比如生产不合格的注射药品、没有取得资质的机构开设微整形工作室、培训班，几天之内快速培训整形医生等。

想要做微整形，应该如何挑选医院、机构，确认医生的资质？薛珂告诉中青报 中青网记者，医疗机构必须持有《医疗机构执业许可证》。如果对整形机构的这个证件难辨真假，可以在中国政府网首页 服务 便民服务 | 卫生健

康委|全国医疗机构查询页面查。

根据《美容医疗机构基本标准》，医美机构分成四类：美容院、医疗美容门诊部、医疗美容诊所、医疗美容中心。总体而言，公立医院在医生、设备的管控方面更加严格，私立医院的水平良莠不齐，需要求美者更加认真识别和筛选。

在选择医生方面，薛珂表示，医生必须持有医师执业证书、医师资格证书和医疗美容主诊医师资格证书。求美者可以多了解医生曾经做过的治疗案例，了解其风格，再结合自身的情况和需求选择适合的医院和医生。

薛珂介绍，微整形并非多种类，治疗的方式也不尽相同，比如比较安全有效的肉毒素的注射，主要是通过肉毒素局部作用于胆碱能运动神经的末梢，降低肌肉的收缩，来缓解面部表情纹的产生。由于肉毒素可以被吸收，求美者

如果注射后出现表情不自然，是可以慢慢缓解恢复的。这一类治疗相对安全、后遗症及副作用影响不会很大。其他的填充类治疗，根据材质，部分填充物是可以取出的，但是取出时可能会出现一些问题，比如增加伤口、感染、填充物取出不完全等。

经期是不建议进行微整形手术的。女性月经期间，机体的免疫力下降，身体的凝血功能会变差，相对容易发生感染及增加出血、血肿的可能。孕期及哺乳期，也不建议进行微整形手术，微整形可能涉及麻醉药品、抗生素的应用，这些药物都可能对胎儿及婴儿产生不良后果。薛珂说。

做微整形，有人是矫正面部缺陷，有人是想变得更美，有人一味追求更高的体量，想要更高的鼻子、更大的眼睛、更尖的下巴 最终整容成癩、

整容过度。薛珂表示，通过医疗手段让自己外形优化、改善面部缺陷，对于建立自信和维持人际关系都是有好处的。但在求美过程中，不应有过高的期望值，不易追求十全十美，而是在原有的基础上，得到改善为宜。同时，不要抱有超常的要求，比如要求一定要像某个明星，反而可能会出现不适合、不匹配的结果，影响整体的美感。

针对爱美人士在护肤方面的各种诉求，如祛斑、除皱、祛痘等，薛珂提示：日常生活中，护肤最重要的三部曲就是清洁、保湿、防晒。尤其是防晒，是很多皮肤问题形成的元凶。做好了这三步护肤工作，自然就会呈现出比较健康的皮肤状态。如果求美者还有进一步的诉求，比如解决已经出现的色斑、细纹、皮肤干燥、痤疮等问题，还是要借助专业的医美手段。

中青报 中青网记者 夏瑾

中医药在海外

中医药走进埃及，两国传统医学携手再放光芒

任务 这些医生诊疗的患者不仅有普通百姓 还有埃及政府要员 他们为针灸等中医药疗法在埃及的传播与推广作出了贡献。

由于埃及的肥胖人口较多，因此，针灸和中药药主要被用于减肥。其中，耳穴贴压法这种简便易行，经济有效的方法被广泛用于减肥治疗中，成为埃及运用最广泛、接受度最高的针灸疗法之一。

赵静介绍，中医学与埃及传统医学也有不少 巧合 之处。拔罐疗法在我国有着悠久的历史，马王堆汉墓的《五十二病方》中即有记载，在埃及著名的埃伯斯古医书中也有将热罐置于皮肤表面以促进血液循环的记载；并且，两国传统医学都很注重草药的使用与疗效总结，在埃伯斯古医书中，记载了700余种草药处方，这些都是传统医学的重要遗产。

近年来，两国传统医学及中医药的交流不断增多。2006年，国家中医药管理局代表团访问了埃及，就针灸、中医药合作事宜进行了商谈；2008年，山东中医药大学应邀到埃及苏伊士运河大学进行访

问，并建立了在埃的首个中医中心；2017年，第三届中非中医药国际合作与发展论坛 在埃及开罗召开，就中医药在埃及以及周边国家的现状和未来、医药进口的相关政策法规等，进行了学术和商业探讨；2019年，中医与功能医学国际会议 在埃及开罗召开，旨在推进中医药在埃及的发展，并将其结合融入埃及的医疗体系中，上海交通大学也计划在埃及开办中国大学，并建立埃及中医院对在埃医生进行专业化培训。同年，埃及艾因 夏姆斯大学派遣访问团到北京，并与北京中医药大学签署研究生培养合作协议。

中医药及埃传统医学使用仍然有限，两国传统医学携手再放光芒

虽然中医药在埃及有了一定发展，但仍存在一定限制。以针灸为例，埃及以往对于针灸采取不评说、不提倡、不限制的态度，因此针灸治疗一直未能纳入该

国卫生保健体系。政府和保险公司不为患者承担针灸诊疗费用，在一定程度上影响了针灸在埃及的大范围推广。同时，针灸教育及监管也应引起关注。

目前，埃及针灸门诊主要有三种形式：一是国家医院的针灸门诊，主要由中国医生提供医疗服务，另外还承担埃及针灸医学生的带教任务；二是埃及本地人的针灸门诊，这些执业者一部分接受了在埃中国医生的培训，一部分是从中国留学归国，还有少数是私授班结业者；三是在埃及开罗及其他城市陆续有中国人在当地医院、私人诊所开设或直接开设针灸门诊。

近年来，随着针灸在世界范围内的推广，越来越多的埃及民众希望了解并得到针灸治疗。因此，埃及针灸从业人员逐渐增多，但他们中大部分人并没有接受过系统的中医教育，多是在经过短期培训后即开始行医，使得疗效和安全性都没有保障。同样，由于针灸操作相对灵活、简便，针灸诊疗无须较大场地及过多仪器设备，因此很多诊所开设在小区或居民集中

之处，导致卫生防疫等部门很难确切了解诊所数量及具体情况，卫生部门的监管审批要求也被束之高阁，无法形成有效监管，这些都在一定程度上影响了针灸在埃及的整体发展水平。

埃及目前尚未有正规的中医教育体系。埃及人学习中医及针灸的途径主要有三种：一是中国专家在埃开展的中医教学，由于外派中医专家人数有限，且在公立中医院，因此只有少部分医生有机会跟随学习；二是到中国进行长期或短期的学习培训，由于中埃两国相距较远，加之饮食、文化及费用因素，这部分人员也不多；三是到邻近国家及在本地进行学习，埃及及邻国欧洲，因此一些人选择到欧洲国家进行中医学习，并在学习结束后返回埃及行医或办班传授。

这些针灸及中医培训班质量不一，政府监管困难等，成为目前影响中医药疗效及在埃及推广的主要原因。

赵静认为，高质量的中医药教育是中医走向世界、持续发展的基础。针对目前

埃及中医药直接教育相对缺乏的现状，应加强两国政府及高等院校在中医药教育方面的合作，通过在地及远程教育让埃及医生直接进行系统、高质的学习。同时，加大该国针灸等专业学会作用，帮助其提高从业人员继续教育水平及诊所等监管。

另外，虽然针灸疗法在埃及的推广具有一定的基础，但中医药及本国传统医学疗法的使用仍然有限。由于埃及现代医药产业相对发达，埃及民众生病后仍首选西医疗。但是，随着医疗模式由疾病治疗向健康维护的转变，以药物治疗为主的西医学已不能满足这一需求，尤其是在疾病预防与慢性病有效管理方面，这也是很多国家将目光投向中医药等传统医学的主要原因。这些传统医学在长期发展中形成了包括针灸、太极、气功、瑜伽、冥想以及食疗等多种防治疾病的有效方法。针对目前埃及慢性病高发的情况，中医药可带动埃及与其他传统疗法在疾病防治、健康维护中发挥更大作用。

埃及医学历史悠久，对现代西方医学也产生了重要影响。中医药在养生保健与疾病预防方面积累了丰富的经验，形成了系统的治未病理论与多样的防治方法，在疾病预防与健康维护方面更积极、有效。因此，针对埃及目前健康卫生状况及中医药基础，应发挥中医治未病的特色，先加大穴位按摩、拔罐、太极、气功、导引等非药物疗法的推广。同时，注重与埃及(传统)医学领域的交流合作，共同开展中医药等传统医学的挖掘、对比等研究工作，让东西方古老医学携手，再放光芒。赵静说。