

# 青少年心理健康已成全球公卫问题

全球十至十九岁人群有七分之一存在这方面困扰,网络和AI是重要变量

**据文汇报** 儿童青少年的心理健康问题已成为全球共同面临的、重要的公共卫生问题。家庭、学校、生活方式等形成了一个相互交织、动态影响儿童青少年心理的生态系统,其中,网络和AI都成为了重要变量。

日前,在“同心共创,心向未来”——第二届关爱儿童青少年心理健康交流大会暨成果展示活动上,围绕如何促进儿童青少年心理健康,来自全国多地的专家展开讨论。

## 儿童青少年心理健康问题呈高检出率、高增长率

无论是中国还是全世界,儿童青少年心理健康问题都呈现出高检出率和高增长率的特点。

在此次由中国福利会发展研究中心等单位共同举办的论坛上,国家心理健康和精神卫生防治中心相关负责人姜雯透露了一组数据。根据世界卫生组织和联合国儿童基金会的研究,全球10岁-19岁人群中,有七分之一存在心理健康问题的困扰,有4.4%的10岁-14岁青少年和5.5%的15-19岁青少年患有焦虑症;1.4%的10岁-14岁青少年和3.5%的15-19岁青少年患有抑郁症。

就我国而言,儿童青少年心理健康也是一个亟需关注和解决的公共卫生问题。在论坛上,多位专家都提到,家庭是儿童青少年心理成长的基石,也可能成为他们心理健康风险的起点。不当的养育、家庭关系紧张以及童年创伤都可能对一个人的心理健康带来长期影响。此外,学校里的压力、不良人际关系、校园欺凌等,也会对青少年造成影响。姜雯特别谈到,“有效阻止校园霸凌,是提升学生总体心理健康的重要措施”。

### 问题性的网络使用,是不少孩子拒学的原因

世界卫生组织早有研究发现,生活方式对人的健康起到60%的作用。在人的心理健康方面也一样如此,尤其是网络,对青少年的影响越来越大。

上海市精神卫生中心儿少科主任医师钱昀专注于儿童青少年拒学行为的研究,这已成为社会普遍关注的问题,研究显示,有1%-5%的学龄儿童会受到拒学行为的影响。而问题性的网络使用,包括新的诊断标准当中的“游戏障碍”,都可能成为儿童青少年拒绝上学的一个重要原因。

钱昀介绍,儿童青少年拒学的原因往往来自家庭压力、学校压力等,但临幊上,越来越多家长带着拒学的孩子来就诊时,都会谈到孩子对网络的沉迷。“到底是孩子因为过度使用手机、不愿去上学、继而出现情绪问题,还是因为孩子出现了情绪问题,才导致过度使用电子产品、然后拒学?目前都是需要更进一步关注的问题。”

调查同时显示,有51.99%的学生对网络和AI持信任的积极态度。他们愿意和AI打交道。也可以说,AI已不自觉地融入了他们的学习生活、成为日常陪伴。那么,在儿童青少年心理健康促进工作中,AI究竟能起什么作用,这同样需要相关领域的专家加快研究。

### 实现“1+1+1>N”政策合力,还有很大探索空间

在论坛上,有学者结合调查报告指出,儿童青少年普遍期待情感支持和积极环境的营造。同时,他们更倾向于即时性问题的解决。有七成以上的儿童青少年会向家长倾诉自己的心理困惑,40%以上会向自己的同学寻求情感安慰。简言之,当他们遇

到情绪问题时,第一选择往往是身边的人。这也意味着,在儿童青少年身边的人,必须有能力第一时间意识到他们的心理问题,并有能力提供情感支持。但问题是,如果身边人如此重要,由谁来为这个群体提供专业支持?

近年来,为促进儿童青少年心理健康,多部门都已出台相关政策举措,甚至已成为国家战略。但这些政策是否能实现“1+1+1>N”的作用?

有学者谈到,目前现实中仍然存在一定的资源结构性错配。比如,家庭、学校以及社会治疗的层面,资源分布相对失衡,服务供给存在短板。再如,在工作定位上,儿童青少年心理健康工作是不是等同于疾病治疗或安全管控?推进儿童青少年的心理健康工作,到底是改变每一个个体的情况还是改变整个环境、评价体系?面向这个群体的心理健康筛查已有不少,但筛查完后,如何及时跟进?

调查还显示,儿童青少年更倾向于通过文艺活动(65.74%)、体育锻炼(超过50%)、劳动技能(34%)等非医疗途径获得积极心理体验。有学者在论坛上更进一步提出,这就需要在平时的教育工作中真正落实“五育”并举的育人措施。

华东师范大学心理与认知科学学院教授、教育部学生心理健康工作咨询委员会委员刘俊升谈到,儿童青少年时期的大脑具有很大的可塑性,帮助他们形成稳定的人格,才能让他们更好地、独立地应对未来的挑战。此外,进一步推动家、校、社、医协同,仍需要在具体实践过程中不断探索。除此之外,还须加大对精神卫生专业队伍的建设,包括加大对紧缺的儿少精神科医生的培养等,并进一步推动AI、数字疗法等新技术在这一领域的更好应用。 ■姜澎

## 眼泪诊断疾病,30秒出结果

上海医学团队研发糖尿病性白内障无创诊断新技术

**据文汇报** 仅需采集10纳升泪液,连半滴泪都不到,30秒内即可实现对糖尿病性白内障的精准、无创诊断。上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科教授、中国工程院院士范先群团队与华东师范大学万晶晶教授团队合作,开发了一种基于纳米颗粒增强激光解吸电离质谱平台,通过检测眼泪诊断糖尿病的新方法。这一研究成果近日在线发表于《自然通讯》。

糖尿病性白内障作为糖尿病患者的常见并发症,其术前精准诊断对降低手术风险、改善预后至关重要。泪液蕴含丰富的疾病分子信息,是理想的无创诊断生物标志物来源。然而,非刺激性泪液的量极少,单次仅微升

级,且其中代谢物浓度低,对分析技术的灵敏度与通量提出了极高要求。

研究团队另辟蹊径,构建了高性能的纳米颗粒增强激光解吸电离质谱平台。该平台利用自主研发的铁纳米颗粒作为基质,将代谢物检测的信号响应提升了1至3个数量级,同时实现了高通量(每个样本检测时间<30秒)、高灵敏度(检测限低至0.1ng)和高重复性,完美契合了痕量泪液代谢分析的需求。利用该创新技术,研究团队对168名白内障患者(包括86名糖尿病性白内障和82名单纯年龄相关性白内障)的泪液样本进行分析。通过对泪液代谢指纹进行机器学习,成功构建了一个仅包含

三个关键代谢特征的诊断模型。该模型在验证队列中表现出色,灵敏度为85.9%,特异性为82.0%。该研究还深入探索糖尿病性白内障的发生机制,并将高性能NELDI-MS技术平台与机器学习相结合,首次实现了基于痕量泪液代谢指纹的糖尿病性白内障无创诊断,并建立了连接泪液与房水的代谢研究新策略,为疾病机制探索提供了新视角。

该方法具有无创、快速、样本需求量极低、准确性高的显著优势,有望在未来转化为一种适用于眼科门诊的常规筛查工具,为实现糖尿病性白内障的早期诊断、风险预警和个性化治疗提供技术支撑。 ■唐闻佳

## “动出优雅 吃出轻盈”主题活动现场专家支招 管理体重,不能只看体重秤

**据解放日报** 提到体重管理,很多人第一时间想到的是节食挨饿或高强度运动,过程往往充满痛苦与焦虑。其实,体重管理可以是一场兼具美感与科学的修行。日前,上海市健康促进中心主办“动出优雅 吃出轻盈——当芭蕾遇上卡路里”乐·生活健康文化主题活动,专家将形体塑造智慧与专业营养知识相融合,带大家走出体重管理误区。

国家一级演员、青年舞蹈家孙慎逸表示,普通人学习芭蕾,最直观的收获是体态改善。久坐带来的拱肩、驼

背等问题,可通过简单基础动作缓解。孙慎逸介绍,压腿时膝盖伸直、大腿内侧有轻微酸胀感即可,早晚各练习一次;活动肩膀先揉热关节,动作放缓配合镜子调整;借助支撑点踮起脚尖,锻炼小腿肌肉与平衡感。这些动作不受场地限制,长期坚持能明显改善体态。

华东医院临床营养科主任吴江指出,健康体重管理的核心是“吃、动、心平衡”。判断是否需要管理体重,不能只看体重秤。18至64岁人群中,BMI(体质指数)<18.5为体重过轻,18.5

至23.9为正常,24至27.9为超重,≥28为肥胖;65岁以上老人正常BMI为20.0至26.9,80岁以上为22.0至26.9。

掌握科学饮食方法关键在“怎么吃”。吴江推荐“211法则”:餐盘一半是深色叶菜,1/4是优质蛋白质(鸡胸肉、鱼虾、豆腐等),1/4是主食。也可用手掌估量,蛋白质相当于手掌大小厚度,蔬菜约2拳,主食约1拳。减重人群可先吃蔬菜,再吃蛋白质类食物,最后吃主食;增重人群的进食顺序则相反。 ■黄杨子

### 流感季防护,这些误区要避开

**·误区·**

**只有出现发热才是得了流感?**



虽然流感的早期症状通常包括发热,但并非所有流感患者都会发热

**儿童、老年人以及免疫力低下的人群,可能仅表现为咳嗽、乏力或精神萎靡**

**一旦出现疑似症状,应引起重视 及时采取措施**

**得了流感,只要多喝水,不用吃药也能好?**



对于症状较轻的流感患者,多喝水、多休息有助于身体恢复

**如果症状严重,如持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等,必须及时就医,在医生指导下使用抗流感病毒药物及其他对症治疗药物,以免延误病情,引发严重并发症**

**发病后48小时内是使用抗流感病毒药物的最佳时机**

**·误区·**

**流感好了之后短期内不会再得流感?**



流感康复后,人体在一段时间内会对感染过的流感病毒亚型产生一定免疫力

**但这种免疫力并非是永久性的,而且对其他亚型的流感病毒不能提供有效保护**

**流感康复后仍有可能感染其他亚型的流感病毒**

**·误区·**

**流感病毒会变异,打疫苗没用?**



虽然流感病毒容易发生变异,但流感疫苗每年会相应更新

**世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产**

**接种当季流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段**

资料来源:中国疾控中心

新华社发(程硕 制图)