

中意 健康月刊



五月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意人寿“挥悦其中 意享未来”
第二届高尔夫活动隆重开幕



天使的守护神——疫苗

烟草与心脏的秘密

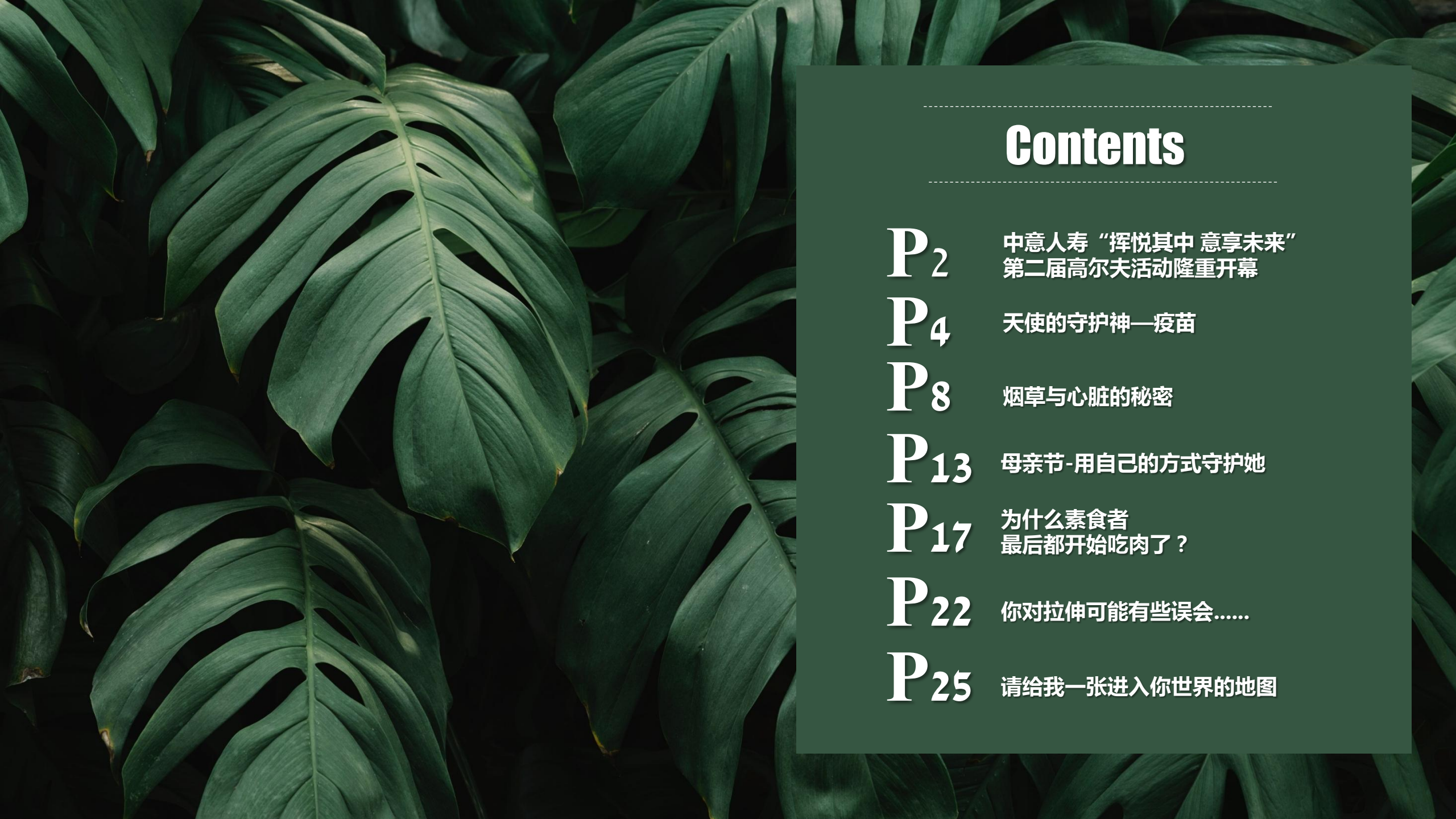
母亲节

用自己的方式守护她

为什么素食者
最后都开始吃肉了

你对拉伸可能有些误会

请给我一张
进入你世界的地图



Contents

- P₂ 中意人寿“挥悦其中 意享未来”
第二届高尔夫活动隆重开幕
- P₄ 天使的守护神—疫苗
- P₈ 烟草与心脏的秘密
- P₁₃ 母亲节-用自己的方式守护她
- P₁₇ 为什么素食者
最后都开始吃肉了？
- P₂₂ 你对拉伸可能有些误会.....
- P₂₅ 请给我一张进入你世界的地图

中意人寿“挥悦其中 意享未来” 第二届高尔夫活动隆重开幕

2019年5月-7月，第二届中意人寿“挥悦其中 意享未来”高尔夫精英邀请赛暨青少年高尔夫趣味春令营将在全国14个城市陆续启动，此次活动包括线上“大力神杯”竞技赛、青少年高尔夫趣味春令营和“挥悦其中 意享未来”高尔夫精英邀请赛三个模块：

1.中意人寿线上“大力神杯”竞技赛

为了满足不能来现场一展球技术的小伙伴，我们推出“高尔夫线上游戏”，供各个年龄段位的职业非职业“球王”过过瘾！

当然，除了过瘾外，更有千元石头扫地机器人、小米AI音箱、京东卡及130万交通意外险等你来赢，伙伴们赶紧呼朋唤友来挥杆吧！





扫码立即参与：

活动日期：5月5日-6月28日

赢奖攻略：每人有三次打球机会，球打得越远，赢奖几率越高！

友情提示：每人只有一次抽奖机会，所以建议取三次中最好成绩进行抽奖哦！

划重点：请正确填写联系方式，以便后期中意人寿与参与者取得联系，发放实物奖项！

2. 中意人寿青少年高尔夫趣味春令营

今年，中意青少年高尔夫趣味春令营举办城市覆盖了中意人寿14家分公司所在地区，目的是让更多的青少年儿童有机会接触到高尔夫这项高雅运动，从小奠定良好的兴趣爱好基础。此次春令营继续邀请中国高尔夫球协会职业教练亲临指导，让小朋友赢在起跑线！只要各位小主年龄在6月15岁之间，即可通过此次线上活动报名，赢取活动资格！





挥悦其中意享未来



2019

中意人寿高尔夫精英邀请赛
暨青少年高尔夫趣味春令营



今年5-6月期间，中意将陆续在北京、南京、广州、上海、西安、郑州、济南、沈阳举行。在赛制方面，今年特别增设了全国总决赛，届时各城市精英赛产生的优秀球手将齐聚美丽的杭州西子湖畔一决高低，角逐本届高尔夫精英赛“全国总冠军”。

高尔夫作为一项有益于身心健康的运动，“自律、真诚、为他人着想”是高尔夫运动的精髓，中意希望能够通过高尔夫体育项目的推广，帮助青少年从小提升个人品质及综合素养，学习国际礼仪，掌握一项体育技能，助力他们在未来能拥有更为广阔的人生舞台。

A woman with short brown hair, wearing a light grey patterned sweater and dark jeans, sits on a dark wooden floor. She is looking down at a map spread out on the floor. A young child with blonde hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and blue jeans, sits next to her, looking up at her. The background is a dark wooden wall.

天使的守护神

疫苗

疫苗通过注射或口服被接种到人体后，刺激人体的免疫系统，反过来抵抗病原微生物的侵袭。**疫苗接种是防控传染病最直接、最经济、最有效的手段。**世界卫生组织驻华代表处和中国疾病预防控制中心近期发布的“疫苗5个事实”，强调：

- 疫苗安全且有效；
- 疫苗能够预防致命的疾病；
- 疫苗比自然感染提供更好的免疫力；
- 同时接种疫苗安全有效；
- 停止免疫接种，疾病会卷土重来。



多一些对疫苗的了解，少一些无畏的恐慌

自2018年疫苗事件后，人们对疫苗的看法多了一些微妙的偏见，其实疫苗的发明是人类对抗病毒的一场打胜仗，对人类的健康有巨大的贡献，理性看待疫苗作用，科学认知疫苗价值，坚定使用疫苗信心，捍卫儿童健康成长。

- 首先接种疫苗后的不良反应是极少数的，其次这些反应大多是一过性的发热、局部红肿、食欲不振等，一般1-3天会自动消失。
- 面对疫苗，应理性看待，听信谣言因噎废食，让孩子在没有疫苗保护下进行“裸背”，最终危害的还是孩子的健康。
- 要知道，人类与细菌、病毒的战斗，如逆水行舟，不进则退，如果人类和疫苗的友谊小船说翻就翻，那么，许多已经从我们视线中消失的重大疾病可能会死灰复燃，卷土重来，甚至形成严重的公共卫生安全事件。

家长须知：疫苗接种时间表

第一类疫苗接种时间表



注：第一类疫苗必须接种，如果没有接种，入园、入学时无法提供相应证明，就会被幼儿园、学校拒之门外。



第二类疫苗接种时间表



注：

流感疫苗：6月龄以上的宝宝才能接种，应在每年的流感流行季前接种

轮状病毒疫苗：2月龄-3岁期间，每年服用1次

手足口疫苗：6月龄以上，接种2针，间隔1个月



关于疫苗接种，你还要知道：



8 种情况下 不宜接种

1. 体温超过 37.5°C 的发热儿童。
2. 患牛皮癣、皮肤感染、严重皮炎、湿疹的儿童。
3. 患有心脏病、肝炎、肾炎、活动性结核病的儿童。
4. 脑或神经系统发育不正常，有脑炎后遗症、癫痫病的儿童。
5. 重度营养不良，严重佝偻病、先天性免疫缺陷的儿童。
6. 过敏体质及患哮喘、荨麻疹的儿童。
7. 正在腹泻的儿童，不宜服用小儿麻痹糖丸。
8. 腋下或颈部淋巴结肿大的儿童。



怎么安全 接种疫苗?

- 1. 到正规的接种门诊打疫苗**
所谓正规就是当地政府特别是卫生行政部门发有接种资质的，而且接种人员也有资质的接种门诊。
- 2. 打疫苗前向医生如实告知孩子的健康状况**
不管是良好的健康状况还是差的健康状况。比如孩子是否发烧，或者接种前几天吃了什么、有没有服过药等，这些情况都应该告诉医生。
- 3. 疫苗接种完之后注意观察**
在接种门诊刚接种完之后的 30 分钟观察是非常重要的，这时有医生帮助观察，但是家长也得注意。这 30 分钟内主要是为了防范急性的过敏性反应。

为国产疫苗点赞

我国实行免疫规划41年来，取得了举世瞩目的成就，显著降低了疫苗可预防传染病的发病、致残和死亡，有效保护了孩子们的健康和生命。

现在我们可以骄傲的说，中国是世界上最大的疫苗生产国之一，产能超过10亿剂次，可生产63种疫苗，预防34种传染病，是世界上为数不多的能够依靠自身能力解决全部计划免疫疫苗的国家 and 地区之一。我国已上市疫苗的质量标准均达到了世界卫生组织对疫苗产品的要求，部分品种关键指标甚至高于欧美。

宝爸宝妈们有充分的理由对国产疫苗的安全性和有效性报以信心！





烟草

与心脏的秘密

每年的5月31日是世界无烟日，烟草与健康是宿敌，但具体它们之间有什么样的恩怨，仍然有很多伙伴不甚清楚，以下让我们一起再次温故知新下：

1.世卫数据来说话：

- ◆ 烟草使用是冠心病、中风和外周血管疾病的重要危险因素。
- ◆ 心血管疾病导致的死亡比世界上任何其它死因都要多，烟草使用和二手烟暴露造成的心脏病死亡数约占该病死亡总数的17%。烟草使用是继高血压之后，导致心血管疾病的第二大病因。
- ◆ 全球烟草流行每年导致700多万人死亡，其中近90万非吸烟者因吸入二手烟雾而失去生命。
- ◆ 2009年发表于新英格兰杂志上的关于吸烟对中国人群死亡率的影响显示：大约有11%的急性缺血性脑卒中患者归因于吸烟；多因素分析显示，吸烟者缺血性脑卒中事件和出血性脑卒中事件的发病风险，分别是不吸烟者的1.37倍和1.21倍。

2.戒烟好处棒棒哒

1) 对所有吸烟者而言，戒烟具有近期和远期健康益处。

已戒烟时间对健康带来的有益变化：

- ◆ 20分钟之内，你的心率和血压下降。
- ◆ 12小时，血液中的一氧化碳浓度降至正常值。
- ◆ 2-12周，你的循环系统出现改善，肺功能得以提高。
- ◆ 1-9个月，咳嗽和气短情况减少。
- ◆ 1年，你面临的冠心病危险约为吸烟者的一半。
- ◆ 5年，戒烟5-15年之后发生中风的风险会降到不吸烟者的程度。
- ◆ 10年，你罹患肺癌的危险会降至吸烟者的一半左右，发生口腔、喉、食道、膀胱、宫颈和胰腺癌的危险会降低。
- ◆ 15年，发生冠心病的危险等同非吸烟者。

2) 已经出现了与吸烟有关的健康问题的所有年龄段的人员仍可从戒烟中获益。

开始戒烟的时间与继续吸烟者相比具有的益处：

- ◆ 约30岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约10年。
- ◆ 约40岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约9年。
- ◆ 约50岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约6年。
- ◆ 约60岁时开始戒烟，可使预期寿命增加约3年。
- ◆ 出现威胁生命的疾病后开始戒烟，可快速获益。出现心脏病发作后的人员戒烟可使再次出现发作的几率降低50%。

3) 对儿童带来的健康益处

戒烟可减少与二手烟相关的许多儿童疾病额外危险，比如呼吸系统疾病（如哮喘）和耳部感染。

4) 其他的健康益处

戒烟可以减少发生阳痿、怀孕困难、早产、婴儿低出生体重和流产的几率。





3.想说戒烟不容易

烟草中含有尼古丁，这是一种与海洛因和可卡因有同等作用的成瘾药物。许多烟草使用者对尼古丁产生依赖，要自行戒烟很难。吸烟的主要目的就是为了一定剂量的尼古丁快速输送到大脑。

对尼古丁的依赖是促使吸烟者按量自行吸食尼古丁的一种生物学力量。这种行为的表现方式是，当使用称为“低排量”卷烟时，每天吸烟会更重或者吸更多支烟，以获得令其满意的剂量。

烟草依赖的临床诊断标准为：在过去1年内体验过或表现出下列6项中的至少3项，可以做出诊断。

- ◆ 强烈渴求吸烟。
- ◆ 难以控制吸烟行为。
- ◆ 当停止吸烟或减少吸烟量后，出现戒断症状。
- ◆ 出现烟草耐受表现，即需要增加吸烟量才能获得过去吸较少量烟即可获得的吸烟感受。
- ◆ 为吸烟而放弃或减少其他活动及喜好。
- ◆ 不顾吸烟的危害而坚持吸烟。

4.寻求帮助不是罪

许多吸烟者知道吸烟的危害，并有意愿戒烟，但因烟草依赖而难以戒烟。部分烟草依赖者甚至在罹患吸烟相关疾病后仍不能戒烟。烟草依赖者戒烟常需依靠专业化的戒烟干预，以下信息请您参考：

- ◆ 国家公共戒烟热线—12320
- ◆ 公立医院戒烟门诊
- ◆ 中国控烟协会公众号“无烟中国”
- ◆ [世界卫生组织（WHO）健康主题—烟草](#)

当心脏无力承担太多烟草，当面对社保后仍然高昂的诊疗费，一份商业医疗险和大病险将是社保很好的补充，点击[这里](#)了解中意一生福康团体重大疾病保险，一份保险，一份安心，给自己、给家人！



母亲节 用自己的方 式守护她

每年5月的第二个星期日为母亲节，现下职场小鲜肉的妈妈们，都正好到了更年期的时候，作为妈妈的小棉袄，有没有发现妈妈有以下变化：

- 动也没动就出汗
- 晚上睡不好，白天没精神
- 脾气越来越差，动不动就和人吵架

妈妈有此变化是有原因的，因为--你的妈妈有可能是到更年期啦~~~

了解她的感受

更年期是女性生命长河中重要的一段时期，始于40岁，止于60或65岁，更年期会出现更年期综合征，并表现在不同的方面，如月经紊乱闭经、精神神经系统、泌尿生殖系统、心血管系统、肌肉骨骼系统等，其主要症状如下：

- 潮热、夜汗、心悸、心律失常，可能是血管舒缩功能紊乱、心血管疾病；
- 骨关节痛、背痛，可能是骨质疏松；
- 头痛、头晕，可能是高血压、高血脂；
- 食欲大增，可能是糖尿病、甲状腺功能异常；
- 抑郁、焦虑，可能是情绪障碍；
- 泌尿系统感染，可能是尿失禁，子宫或阴道脱垂。

总之，这个时期的妈妈会莫名其妙地怕热怕冷、厌恶性生活，感到痛苦、无名火、爆竹脾气；总也缓解不了的疲乏，这疼那疼；没有原因的觉得凡事都没意思，一说就哭；磕碰之后就骨折，皮肤总有异样感觉等等。

陪她去运动

生命不息，运动不止，运动的好处多多，快快陪妈妈动起来：

- 可以保护骨骼丢失，增加关节营养，减少骨质疏松和骨关节病
- 促进血液循环，非常有利于心血管系统，改善糖代谢，减少糖尿病，有利于降血压，可能使血压恢复正常。
- 有利于改善血脂，能够升高高密度脂蛋白，减少老年痴呆风险

运动方式：瑜伽、健康大步走

运动时间：每周至少3次，每次至少30分钟（保健）





帶她去就医

一些比较严重的更年期症状，可能经过心态的调整、生活方式的调整，依然没有办法缓解。这时建议到专科医院，找专科医生，进行诸如以下评估，为妈妈制定一个正解的诊疗方案。

- 性激素六项：判断卵巢功能衰退程度
- 妇科超声、乳腺超声：及早发现异常
- 盆底三维成像：预测尿失禁、子宫脱垂
- 妇科检查、TCT、阴道微生态检查：发现妇科疾病
- 骨密度：判断骨质疏松
- 血生化和甲状腺功能：发现高血脂、高血糖、甲状腺功能异常等

为什么素食者最后都开始吃肉了

开篇来看一则新闻：前一阵子，有一位名叫尤瓦娜·门多萨（Yovana Mendoza）的 29 岁西班牙裔博主，在过去的 6 年间一直自称「全素食主义者」，并一直宣传动物性食物的危害。

这几年，她靠自己花式吃草在 Instagram 上赢得了 130 万粉丝的推崇。可最近她被粉丝拍到在某家餐馆和另一位视频博主吃鱼。

无独有偶，2019 年 1 月，另一位以素食生活理念起家的视频博主 Bonny Rebecca，也同样出于健康问题而开始吃肉了，并且也发布了长达半小时的视频向粉丝致歉。

抛开对这些素食网红的批判，在这些新闻的背后更值得我们深思的其实是——全素食真的健康吗？你不会真的以为吃草素食就能减肥吧？





素食真的健康吗？

素食主义也分很多种，有全素、蛋素、奶素、蛋奶素、只吃鱼的鱼素等等。欧美国家一般分为两类——称为 Vegetarian 的蛋奶素食者，和称为 Vegan 的严格素食者。素食主义盛行的原因也五花八门，有为健康、为信仰、为环保的，还有仅仅是为减肥的。

有调查显示，近 10 年来全球素食人口增加 10% 左右。在 2017 年，中国的素食者就已有 5000 万人。事实上很多大型健康机构，比如美国癌症研究中心，以及像地中海饮食、加拿大膳食等模范饮食也都是相当推崇植物性食物的。

目前来看，由于植物性食物的低饱和脂肪、低胆固醇、高膳食纤维、高维生素等特质，素食的确对我们有好处，比如降低 2 型糖尿病和心脑血管疾病风险、改善肠道菌群、缓解地球全球变暖问题等。

但好处归好处，当你对动物性食物加以批判、甚至完全不吃肉时，天平一倾斜过度，那肯定会出点啥事儿啊！

在决定不碰动物性食品而让你的饮食结构翻天覆地的背后，你或许需要仔细考虑考虑——不吃肉，真的划算吗？

素食的几个劣势

□ 维生素 B12 缺乏

维生素 B12 是一种对血液和神经细胞的健康功能至关重要的营养素，它参与生成骨髓红细胞，促进其发育和成熟，也可以保护大脑神经免受破坏……可以说是大脑神经的「营养液」。

如果长期缺乏维生素 B12 会导致恶性贫血、思考能力和记忆力下降，也会容易引起劳累、抑郁等多种问题。美国素食者协会的统计结果表明，如果不补充维生素 B12 补剂的情况下，47% 的不吃肉的蛋奶素食者和 92% 的纯素食者都会缺乏维生素 B12。

这是因为维生素 B12 几乎只存在于肉、蛋、奶等食物中，如果你还是一名全素食主义者，那你就更难补充到足够的维生素 B12 了。

□ 维生素 D 缺乏

维生素 D，它能帮助身体吸收钙，在细胞生长中也能发挥一定作用，还可以减少炎症。而长期缺乏维生素 D 会影响身体对钙、磷的吸收，从而使骨软化、关节炎和骨折风险增加。同样的，维生素 D 是脂溶性维生素，也多数存在于鱼肝油、牛奶、蛋黄等动物性食品中。

□ Omega-3 脂肪酸缺乏

Omega-3 脂肪酸是一种超好的脂肪酸，能帮助消炎、保护心血管，对大脑发育至关重要。而且 Omega-3 脂肪酸是人体无法自行合成的，需要从饮食中补充。

Omega-3 脂肪酸在深海鱼等海产品里比较多，一般人都可以通过鱼或者深海鱼油来补充，但素食主义者就无法用这些途径来摄入足够的 Omega-3 脂肪酸了。



吃素更可能让你抑郁

除开营养层面，其实素食对情绪的影响也不容小觑。

在 2018 年法国的一项研究中，研究人员调查了 9 万名成年人，考察了他们放弃不同事物类别后对抑郁症状的影响，其中包括肉食者、纯素食者、和鱼素者等。然后发现抑郁的发生率随着放弃食物的类别的增加而增加，在四种与动物相关的食物（红肉、家禽、鱼和奶制品）中，至少放弃其中三种的人患抑郁症的风险要比普通人高出近 2.5 倍。

这也是因为维生素 B12、Omega-3 脂肪酸以及叶酸、胆碱等营养素的缺乏造成的。这些成分与大脑和情绪密切相关，比如维生素 B12 可以参与多巴胺与血清素的分泌，这两位分泌了才会让人感到愉悦，叶酸则能帮助身体生成调节情绪的神经递质。

总之缺乏这些营养素，你多少会觉得有点控制不住自己。

而且素食者可能因为饮食习惯的特殊，无法与朋友一起愉快地吃饭，比如：火锅烤肉不能约、奶油蛋糕不敢吃，以及，「天哪，兔兔那么可爱，你怎么可以！？」

于是，这又可能间接导致素食者心情和性格上的孤僻。据估计，大约 84% 的素食者会重新回归肉食，而当被问及原因时，社交原因总是排在第一位——「妈妈我要吃肉，其他小朋友都不愿意和我一起吃饭了！」





你对拉伸 可能有些误会

从小时候的体育课开始，拉伸就频繁出现在我们的体育活动中。像我们熟悉的第八套广播体操，换个角度看，其实就可以称之为「第八套广播拉伸操」。

不知道什么时候，还冒出了「筋长一寸，寿延十年」这样的说法。虽然这种说法实在过于夸张，但足以说明中国人对拉伸的重视程度，是真不低。

可惜的是，正是对拉伸过度重视的缘故，让健身人群对拉伸的功效有了很多误解，甚至产生了许多不切实际的期望。

所以，今天做了一个「拉伸洗冤录」，给大家破除这些年关于拉伸的那些误会。



拉伸是在拉什么？

朋友们搞清楚，拉的是肌肉和肌肉的筋膜，不是韧带！不是韧带！不是韧带！以足底为例子，以下是筋膜和韧带的部位区别：

*筋膜：包裹在肌肉表面的一层薄膜，由结缔组织构成，它的松紧程度会影响到肌肉延展性。

拉伸到底有什么好处？

拉伸的好处挺多，主要可以分为短期与长期两种：

□ 短期：可以立即让肌肉得到放松，缓解肌肉的僵硬、疼痛。

□ 长期：长期拉伸会让肌肉具有更好的弹性，使它能被拉得更长，这可以增加关节活动幅度，提升身体的柔韧性。所以，天生僵硬的人，Keep君不说你也知道该怎么做了吧？

拉伸有什么危害？

想不到吧，拉伸居然还有危害？对发力的肌肉进行拉伸，会在短时间内让肌肉力量下降，这会让训练效果打一定折扣；另外，不正确的拉伸方式，还会让肌肉变得更加紧张。

什么时候拉伸比较好？

当感觉肌肉过于紧张，影响到关节活动或者有酸痛感时，就应该拉伸。具体可以通过按压肌肉，是否有疼痛感来判断。

比如每次健身开始前，应该拉伸平时比较紧的大腿后侧股二头肌、大腿根部髂腰肌、腰部竖脊肌等肌肉。把这些肌肉拉开后，可以让你俯身俯得更低、下蹲蹲得更深、训练更加到位。所以，在什么时候拉伸要看肌肉是不是在紧张的状态。健身前、中、后的过程中是否需要拉伸，得根据自身肌肉的感觉而定，并不是训练后就一定要拉伸。

应该如何拉伸？

常用的拉伸方法有三种：

□ 静态拉伸

用外力将关节伸展到一定幅度，让肌肉产生拉伸感，上图就是通过身体前倾的重力来拉伸胸部肌肉，保持这个姿势 30-40 秒。常用于拉伸过于紧张的肌肉。

□ 动态拉伸

关节主动伸展到一定幅度，通过自身的力量让对肌肉进行拉伸，通常需要重复 10-15 次这种方式能在拉伸时激活拮抗肌的力量，比如扩胸运动时，背部肌肉会发力收缩，是一种一举两得的高效热身方式。

□ PNF 拉伸

在进行静态拉伸时，用力绷紧被拉伸的肌肉，使得拉伸感增强，保持 10 秒，这就是 PNF 拉伸法。这种方法可以自我调节拉伸的强度，通过意识的控制让它保持在最合适的范围。





拉伸时要注意些什么？

□ 拉伸感不是越强越好

过强的拉伸会让肌肉条件反射地发力收紧，以防止肌肉撕裂，这是人体的自我保护意识。为了不激发它，应把拉伸强度控制在「酸爽」的程度。

□ 拉伸时要进行深呼吸

顺着深呼吸的每一次呼气，把拉伸幅度加大，因为呼气是人体放松的一个过程。相反，憋气则是身体在发力，会影响拉伸的效果。

□ 拉伸之前先进行按摩，效果会更好

拉伸是针对肌肉整体的延展，但紧张的往往只是一块肌肉的其中某个部分，拉伸前先针对肌肉疼痛点进行按摩，会让拉伸取得更好的效果。

拉伸能不能让肌肉变得瘦长？

很多女生都觉得拉伸带来的舒服感能让肌肉变得柔软有弹性，甚至.....还变瘦了、变长了。

在这里明确告诉大家：拉伸真的不会对肌肉的外观产生任何变化。肌肉的紧张与松弛，都是微观层面的变化，整体外形是看不出来的。难道在大街上，你能一眼看出来谁的柔韧性比较好么？

拉伸确实会让肌肉变长，但变长的是肌肉的最大长度，比如你下一字马时，双腿可以长得更开了。但在平时，只要你的腿没变长，肌肉就不会变长。奔着瘦腿、长高来的朋友，可以醒醒了。



请给我一张 进入你世界的地图

我国17岁以下儿童青少年中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰，心理健康问题的比例约为10%至20%，严重精神病占比达3%~~

儿童青少年常见的心理健康问题包括:

1.网络成瘾（手机成瘾）

研究表明，网络成瘾和网络成瘾倾向的中小學生比例约为10%-15%左右。长期沉迷于网络，将损害孩子的身心健康，如认知能力受损、视力下降、成绩下滑、价值观受到不良影响，并最终可能会导致大脑结构发生变化。

2.抑郁症

我国青少年抑郁症发病率为0.4%~8.3%，其中，女生多于男生。情绪低落、兴趣减退、愉悦感缺乏，是抑郁症的三个核心症状。

3.多动症（注意缺陷与多动障碍）

多动症(ADHD)是儿童最常见的慢性神经精神疾病之一，发病率约为10%左右，多起病于7岁前。会持续影响孩子的认知、情绪、行为、生活质量及社会功能。

4. 学习问题

中国的大多数学生都担负较大的学习压力，这些情况在期末、期中、升中、高考、周围环境发生重大变化（如父母关系发生突变等）时更为集中和突出。

5. 人际关系问题

社会交往、发展亲密的伙伴关系是儿童青少年的内在需求，因人际关系压力而烦恼的孩子也较为常见，他们通常表现为低自尊、敏感、内向、自我否定等。

7条建议，帮助家长有效帮助孩子

针对这个问题，美国俄亥俄州的哥伦布康复中心给出了以下7条建议，希望可以帮助家庭中有患精神心理障碍的青少年的家长们更好地帮助孩子。

1. 发现信号

根据美国国家精神卫生研究所（National Institute of Mental Health, NIMH）的提示，如果孩子出现以下行为表现，家长可能就需要格外注意了：经常焦虑、频繁乱发脾气、经常没有理由的胃痛或头痛、多动、睡眠不好、对曾经的爱好失去兴趣、避免社交、伤害自己或别人等等。

此处还应注意，如果孩子突然迷上了穿长袖衣服、长裤，或者身上有创可贴等等，要思考是否是孩子为了隐藏自伤的痕迹所采取的措施。

2. 自我教育

家长应该了解更多关于青少年心理的知识，包括各种精神心理障碍的表现和处理方式，以及心理健康的标准等等。

3. 谈论问题

如果你的孩子正被心理问题所困扰，你最不该做的事就是闭口不提或者忽视这个问题。和孩子一起真诚、开放地讨论他/她正经历的困境，比如抑郁、焦虑、自伤等问题，并让孩子明白和你交流想法和困扰是被允许和安全的，这对于帮助孩子的问题是有效果的。





4. 物质成瘾

青少年物质成瘾的现象可能在中国没有那么常见，但也正逐渐成为一个难以忽视的问题。许多青少年可能会对酒精和毒品好奇，或者希望通过它们来减轻自己正遭受的精神痛苦。

家长应提前与青少年讨论酒精和毒品的危害，并对孩子们可能因此产生的困惑提供支持，开放对话的可能。

5. 支持，而非促使

当你的孩子与你讨论他/她的困难时，请耐心倾听，并告诉他们，心理问题并不会使你对他/她的爱有所减少。在一些家庭中，存在促使（enabling）行为，即家庭成员，通常是家长，因为担心孩子无法完成一些任务而替其完成的行为。

家长应避免这种行为，并支持孩子自己去完成任务。

6. 避免结论性语言

当孩子正在经历痛苦时，一些诸如“一切都会好的”“你能挺过去”之类的话其实并不会对他们有多大帮助。

尝试着问一些如“你需要我怎样帮助你？”这样的问题，可以帮助你的孩子确认自己并不是一个人在经历痛苦，要让孩子知道家长是支持他/她的后盾。

7. 寻求专业帮助

如果你察觉到了孩子的不对劲，可以尽早向心理咨询师或精神科医生寻求专业帮助。专业人士会为你提出合理建议，包括是否需要介入治疗、作为家长如何帮助孩子等等。尽早寻求专业帮助是有必要的，以免造成延误使得病情恶化。



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：400 888 9888