

抑郁情绪不等于抑郁症,抗郁要避坑!

“你今天看起来好像不开心?”
“Emo了!”

近年来,年轻人常用“emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。然而,一些不法机构或个人却盯上了这样的需求。国家卫生健康委在近日的发布会上提示,以心理健康科普名义违规导医导诊、带货卖课均涉嫌违反相关法律法规,需提高警惕。“Emo”了到底该如何应对?

1 “Emo”了,是情绪还是疾病?

持续情绪低落、兴趣减退、精力下降……北京市民王女士说,她近期受到工作压力和家庭问题的“双重打击”,在网上搜索“抑郁症的表现”时,发现与自己的情况一一对应上了,“我怀疑自己真的抑郁了”。
抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。“精神心理问题可以分为一般心理困扰、常见精神障碍和严重精神障碍。”北京大学第六医院公共卫生事业部主

任马宁介绍,几乎每个人都有可能在人生的某个阶段出现心理困扰,一般表现为短暂的情绪低落、焦虑、烦躁、失眠、注意力不集中等。
马宁表示,一般而言,包括抑郁情绪在内的一般心理困扰不是疾病,是跟情境密切相关的、暂时性的心理反应,可以通过自我调节,向家人、朋友倾诉,以及寻求专业帮助等方式减轻或消失。
而抑郁症是一种精神障碍,会表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、

精力减退等,有的患者甚至会出现自伤、自杀行为。
当出现抑郁等负面情绪时,如何判断是否需要马上就医?北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰说,第一个标准是时间,焦虑持续一个月以上每天出现,抑郁情绪持续两周以上每天出现,就需要引起重视;第二个标准是严重程度,即焦虑抑郁状态是否让个体非常痛苦,且影响正常学习、工作和生活。

2 抗抑郁,需警惕“消费陷阱”和“智商税”

“为抑郁的孩子担心坏了吧?刷到我们的家长可以放心了,我们治好了上千例……”
“只要坚持打卡,再重的抑郁也能恢复!”
记者调查发现,在网络直播间、短视频平台上,一些主播自称“心理咨询师”“家庭教育师”等,宣称可以“解决抑郁问题”。近年来,一些不法机构或个人打着心理健康科普的旗号,将精神心理问题简单归因、制造焦虑和对立、售卖高价“课程”或者违规导医导诊等。
其中,青少年的心理问题成了“重灾区”,初二学生家长覃先生就

遭遇了这样的“消费陷阱”。他因孩子内向寡言、遇挫折易久陷悲伤而担忧其有抑郁倾向,在刷到某“心理博主”直播“科普”后,当即在直播间下单了“心理训练课程”和“心理训练营”。
照着“课程”内容做了以后,覃先生的孩子情况未见好转。“我当时也想退款了,但客服总是说‘转变需要过程’,还危言耸听地说‘轻易放弃可能会耽误孩子一辈子’。”覃先生说,他在客服“洗脑”下买了上万元的课程后才彻底醒悟,拒绝再“续课”。
广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,有的家长由

于受到网上误导,认为孩子患上了抑郁症而去“治疗”,可能会引起后续过度诊疗的发生;若孩子本身确实患上了抑郁症或其他心理疾病,轻信网上的“训练治疗”也可能造成漏诊和误诊。
对此,国家卫健委提醒,精神心理问题的病因是多因素的,其诊断和治疗必须由具备资质的医疗机构和医务人员,心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。如果发现相关违规行为,可以通过涉事账号所在平台或者国家卫生健康委官网“健康科普辟谣平台”进行举报。

3 “安放”不良情绪,要理性也要科学

“身体会感冒,心灵也会‘着凉’。”北京回龙观医院康复科主任医师崔勇提示,要学会与情绪共处,而非对抗,接纳焦虑、允许悲伤。当自我调节难以奏效时,寻求专业帮助是智慧的选择。
崔勇说,出现抑郁等负面情绪,不是“矫情”“软弱”,更不是“不正常”,而是心灵正在发出“求救信号”。学会自我觉察与心理调适,及早识别这些信号,是守护心理健康的“黄金窗口期”,更是预防心理问题恶化的关键一步。

精心挑选搭配“鞋花”、工位摆放减压玩具、定制带“个性签名”的手机壳……“情绪消费”的火热,折射出大众对于“安放”不良情绪的积极态度。”雷灵说,这类消费通过赋予物品情感意义,构建专属心理慰藉载体,进而调节心理状态、缓解压力,为情绪找到安全释放出口,降低负面情绪累积引发抑郁的风险。
北京大学第六医院院长岳伟华说,通过掌握一系列针对日常场景的快速自助与互助技能来做好心理调适。比如,在职场高压引发瞬间焦虑时,可以运用“STOP”技术——即暂停手中事务(Stop)、深呼吸(Take a Breath)、觉察身心状态(Observe)后再理性决策(Proceed);在与家人争吵情绪升温时,主动启动“战术性暂停”,彼此约定短暂离开冷静后再回归对话;当陷入低落无力时,则可以使用“5分钟启动法”,告诉自己只做5分钟,如散步5分钟、整理书桌5分钟,行动本身会带来成就感和情绪的改善。
一直以来,应对“emo”都不是“孤军奋战”的事。国家卫生健康委确定2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”,组织广大医疗卫生机构和医务人员积极开展心理健康科普。《“儿科和精神卫生服务年”行动方案(2025—2027年)》明确提出,要加强精神卫生服务体系建设,及时填补“空白点”,充实专业人员队伍,推动心理健康服务向社区延伸。数据显示,全国统一心理援助热线“12356”开通以来,已服务约50万人次。此外,各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置,面向社会提供服务。 据新华社

喝酒吃辣可以祛寒御冷? 医生说法来了!

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。对于民间“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”的说法,中国中医科学院望京医院主任医师高峰表示,这些做法应该说不科学的。

首先,饮酒后皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间会感到面部和身体发热、出汗,但热量会更快地从体表消散,反而容易受寒、感冒。另外,特别提示:服用药物期间不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应,像常用的头孢类抗菌药物,镇静安眠药如艾司唑仑,解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等等,还有很多。尤其是头孢类药物,饮酒后的3天内是不宜服用的,用药后7天内不能饮酒,否则可能会出现双硫仑样反应,表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适,甚至可以危及生命。服药期间要仔细阅读说明书,如果就诊应该及时告知医生近期的饮酒史。另外,像儿童青少年、孕妇、哺乳期妇女等人群是不宜饮酒的。
其次,也不能靠吃辣“祛寒御冷”。适当吃点辣可以增进食欲、促进发汗。

但是吃辣是因人而异的。中医认为,辛辣的食物容易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适,对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人,还可能诱发病情发作或者加重。
高峰强调,从顺应天时四季养生而言,冬季是适宜食疗进补的,但是要注意合理搭配、营养均衡。食补包含两个方面,一个是温阳,一个是滋阴。对于阳虚体质,就是平素畏寒怕冷、手脚冰凉的人,适宜温阳,可以多吃一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等等。如果是阴虚体质,平素口干咽燥、手足心热的,需要滋阴,可以多吃木耳、银耳、莲藕等食物。建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。食疗进补应该是因年龄、个人体质和地域的不同而不同,建议可以咨询医生,不能盲目进补。

据中新网

过量摄入山梨糖醇或致肝脏受损

美国圣路易斯华盛顿大学日前发布的一项研究显示,作为常用代糖的山梨糖醇,可以在肝脏中转化为果糖,过量摄入山梨糖醇可能带来类似过量摄入果糖的影响,对肝脏造成损害。
与含糖食品相比,阿斯巴甜和山梨糖醇等甜味剂被广泛宣传为更健康的选择。有些人转向选择这些代糖食品,希望减少与糖有关的健康风险。此前研究发现,过量摄入果糖可导致肝脏脂质积累,具有引发脂肪肝的风险。
圣路易斯华盛顿大学的研究人员以

斑马鱼为对象进行的动物实验显示,某些肠道细菌能够分解山梨糖醇,并将其转化为无害的代谢产物,但如果肠道缺乏这些细菌,无法被分解的山梨糖醇就会被传递到肝脏,转化为果糖,进而影响肝脏功能。
研究人员说,一些水果中天然含有山梨糖醇,也有一些食物中的葡萄糖经由肠道中的酶作用,可以转化为山梨糖醇。由此推测,作为代糖的山梨糖醇如果摄入过多,可能增加肝脏的患病风险。 据新华社

两项研究证实降糖新药疗效和安全性

英国《自然》杂志网站日前刊发两篇来自中国研究人员的论文,验证了中美药企联合开发的一款降糖新药作为单药治疗和联合口服降糖药治疗的疗效和安全性。
这是两项以中国2型糖尿病患者为对象的Ⅲ期临床研究。相关结果证明,玛仕度肽在血糖控制和减重方面效果均优于安慰剂或度拉糖肽,同时可改善多项心血管代谢、肝脏和肾脏相关指标。

据介绍,玛仕度肽是中国信达生物制药集团与美国礼来制药共同推进的一款胰高血糖素(GCG)/胰高血糖素样肽-1(GLP-1)双受体激动剂。
糖尿病与肥胖密切相关,超重会加重胰岛素抵抗,是导致2型糖尿病发生、进展和并发症增加的主要因素之一。相关并发症可累及血管、眼睛、肾脏、足部等。 据新华社