

广东省2025年世界精神卫生日主题宣传系列活动举行

# 构建三级防治网络 推进心理健康服务

羊城晚报讯 记者朱嘉乐、通讯员粤卫信报道:10日,广东省2025年世界精神卫生日主题宣传系列活动在广州举行。记者了解到,近年来,广东省持续加大精神卫生工作投入,已初步建成覆盖城乡、功能完善的心理健康服务体系。

开幕式现场,多位专家相继分享睡眠/心理门诊建设经验、心理健康科普五进经验、“12356”热线经验。活动还设置了心理健康科普、正念放松

体验、心理主题脱口秀、情景剧等环节,引导社会正确认识心理健康问题,传递温暖包容的价值理念。

当天,大型专题宣传与义诊咨询、广东省心理健康和精神卫生科普大赛、儿童青少年抑郁障碍规范化诊疗培训及精神医学学术会议等同步举办,当晚广州塔为“世界精神卫生日”活动亮灯,共同营造浓厚的社会关怀氛围。

记者了解到,近年来,广东省持续

加大精神卫生工作投入,已初步建成覆盖城乡、功能完善的心理健康服务体系。全省构建了以省精神卫生中心为龙头、市级专科医院为骨干、县级综合医院精神科为枢纽、基层医疗卫生机构为网底的三级防治网络。

目前,全省共有1468家医疗机构提供精神心理服务,设立心理门诊462个、睡眠门诊131个。在队伍建设方面,精神科医师、护士数量已超额

完成“十四五”规划目标,近3000名专职防治人员长期扎根基层,成为服务严重精神障碍患者的重要力量。

除此之外,广东救治保障机制持续完善,创新实施长效针剂“一站式”全免治疗模式,累计惠及近4.5万名困难患者。通过组织开展“进社区、进学校、进机关、进企业、进医院”科普巡讲千余场,完善心理援助热线全天候服务机制,全省心理健康服务生态持续优化。

## 广东多措并举守护市民“好梦” 目前已设131个睡眠门诊,覆盖21个地市

文/图 羊城晚报记者 朱嘉乐

国庆长假结束,许多年轻人从“自由模式”切换回了“忙碌模式”。假期里晚睡晚起、自由自在,回到规律生活后依然下意识推迟入睡……这种被称为“报复性熬夜”的行为,正是睡眠与心理健康相互交织的直观体现。

10月10日是“世界精神卫生日”,记者走访广东省多家睡眠门诊获悉,前来咨询的患者中,大部分存在焦虑、抑郁等情绪问题与失眠共病。当前,广东正加速构建精神卫生服务体系,目前全省已有131家睡眠门诊,为深受困扰的人群提供专业支持。

### 多数失眠与情绪共病

记者日前从广东省精神卫生中心、南方医科大学南方医院精神心理科(睡眠医学中心)了解到,相比去年,该科室今年就诊人数呈现上涨趋势,时常“一号难求”。据介绍,目前来就诊的患者中,单纯的失眠障碍并不多见,更为普遍的是焦虑、抑郁情绪与失眠相互交织的共病现象,其中焦虑与睡眠的关系尤为密切。

“我们的入睡困难、眠浅易醒,通常是因为大脑处于一种高警觉的焦虑状态。”广东省精神卫生中心负责人何红波主任医师解释,这种状态使得大脑放松和入睡变得困难。很多时候,人们甚至来不及意识到自己的焦虑,但身体已先发出信号:对外界刺激敏感、易受干扰、难以入睡、睡中易惊醒或易激惹等。

值得注意的是,就诊人群中的青少年比例正在攀升,“没有时间运动、周末难休息、真正有爱好的人越来越少,加上手机使用不当、家庭教育问题等多重因素,导致伴有情绪问题的失

眠青少年越来越多。”何红波说。

据统计,长期失眠者中,约10%~15%会发展为抑郁症;而反过来,超过80%的抑郁症患者伴有失眠症状。很多人不懂也不理解情绪与睡眠的关系,医院通过开设睡眠门诊,减轻老百姓的就诊压力,让大家更早地进行评估,然后接受非药物治疗。

### 多种技术助患者摆脱失眠

那么,如何科学界定睡眠障碍?专家介绍,一是入睡困难:躺在床上半小时以上无法入睡;二是睡眠维持困难:夜间醒来超过两次;三是早醒:比平常早醒1~2小时,总睡眠时间少于6.5小时。如果这些情况每周出现超过3天,并导致次日疲劳、情绪不稳、注意力不集中等,那么就是有睡眠障碍了。如果持续3个月以上,便发展为慢性失眠。

南方医科大学南方医院精神心理科(睡眠医学中心)主任张斌指出,绝大多数人经历失眠后,会试图通过提前上床或早上赖床来“补偿”睡眠。这恰恰破坏了睡眠的两大核心驱动力——昼夜节律和睡眠压力。

这种看似合理的补偿行为,实际上减少了有效的清醒时间,削弱了睡眠驱动力,同时打乱了内在的生物钟。这两个推动睡眠的力量一旦被破坏,失眠问题就被固化下来,容易形成恶性循环。

“治疗失眠有个很重要的前提,就是要深入了解睡和醒的根本机制是什么,以及失眠背后的生物学改变。”张斌表示。

失眠认知行为治疗(CBT-I)直击失眠根源,通过调整睡眠节律、增加睡



记者正在体验VR疗法

眠驱动力,同时通过认知调整降低对失眠的恐惧和焦虑。该疗法帮助患者重建健康的睡眠模式,逐步减少对安眠药的依赖。

面对复杂的睡眠障碍,现代睡眠医学提供了多元化的治疗方案。除了传统的药物治疗、心理治疗外,睡眠障碍的神经调控治疗以及诊疗的智能化正成为未来方向。

例如,在广东省精神卫生中心的治疗室,虚拟现实VR情境数字治疗通过监测患者使用VR听音乐、正念时的心率、注意力等,分析他们的大脑状态。在南方医科大学南方医院精神心理科(睡眠医学中心),几位患者正在接受双靶点经颅磁刺激治疗,高强度交变磁场在颅内组织中产生感应电流,影响脑内代谢和神经电活动。

### 睡眠门诊覆盖21个地市

为应对日益增长的诊疗需求,广东省正不断完善精神卫生服务体系。目前,全省共有1468家医疗机构提供精神心理诊疗服务,其中,131家专门开设了睡眠门诊,覆盖21个地市。

各大医院也在积极探索更专业的诊疗模式。南方医科大学南方医院睡眠医学中心将呼吸睡眠与精神心理科合并,打造全疾病谱睡眠诊疗中心,设住院床位38张,睡眠监测室17间。广东省人民医院睡眠医学科在开设失眠门诊基础上,今年新增躯体疾病伴失眠门诊,并正在筹建“睡眠病区”,实现从监测到康复的全流程管理。

## 心理专家自用解压秘籍大公开

羊城晚报记者 林清清 通讯员 彭逢美 朱钦文

心理专家也会压力大吗?每天听那么多患者诉苦,会负能量“爆表”吗?心理专家有什么自用的解压秘籍?

“心理专家也是人,当然也会有工作压力和各种烦恼。但我们有专业的方法去解决,我很乐意分享。”10日,南方医科大学心理健康教育与咨询中心主任、南方医科大学中西医结合医院精神心理学科带头人赵静波在采访中,与羊城晚报记者分享自己的每日减压秘籍。

第一招,每天至少运动1.5小时。“所谓身心和谐统一,心理状态要好,首先身体状态要好。”赵静波说,“我特别喜欢钟南山院士的一句话:‘锻炼就像吃饭一样,是每天要做的事。’要保持心理健康,一定要锻炼。我觉得这是最重要的方法,没有之一。很忙怎么办?可以碎片式运动,只要有5分钟空隙,就可以站起来蹦一蹦。”

第二招,每天打卡晒太阳。赵静波的个人习惯是,每天早上起床后半小时内就要到户外,边晒太阳边运动。“晒太阳对于身和心的健康都非常重要。如果早上没能晒到太阳,那就尽量傍晚晚四点的太阳,哪怕每天晒10分钟也行。

在中医理论中,运动升阳,所以在早上运动晒太阳是相得益彰、事半功倍的事。我每天早上会慢跑,打一趟八段锦,上午有时间也会打打太极拳。傍晚则会抽20分钟练习瑜伽。”

第三招,把情绪应对转化成行为应对,学会自我主动调解。“所谓人生不如意事十之八九,有时候我也会被一些莫名其妙突然发生的事去扰乱。我们要学会将情绪应对转化成行为应对。”赵静波分享。

具体怎么做?赵静波介绍:“可以把情绪当成‘信鸽’,当情绪来时,去觉察它、接纳它,这是焦虑的小信鸽来了、抑郁的小信鸽来了……它反映了什么?我有什么目标?我是渴望别人更理解我,还是想要聚精会神去做这个事被打扰了?在这个过程中,我就把陷入某种情绪,转化为行为上的应对了。这就是主动的自我调整。”

第四招,学会腹式呼吸。“人生在一呼一吸之间,呼吸特别重要。”赵静波现场边演示边讲解,“平时很多人都是胸式呼吸,而腹式呼吸比较深和长,不仅能增加身体的氧气供给,也让内脏肌肉在一呼一吸间,得到更好锻炼。”

## 青少年抑郁检出率24.6% 心理专家教你早期识别心理危机

数据显示,我国青少年抑郁检出率已达24.6%,学业压力、社交困难、家庭教育方式等多重因素正冲击着年轻一代的心理防线。如何为青少年心理健康筑牢“第一道防线”?近日,广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐在接受记者采访时强调,早期识别是青少年心理问题防治的关键——家长和老师需做“敏锐的观察者”和“积极的沟通者”,从情绪、行为等日常生活的蛛丝马迹中捕捉到异常信号,及时干预才能帮孩子走出心理阴霾。

张璐璐指出,青少年心理问题的情绪信号,往往不是“短暂不开心”,而是与现实处境不符、持续存在的状态,比如不再是一时的情绪差,而是几乎每天、大部分时间都感到情绪低落、空虚,甚至忍不住想哭。

值得注意的是,青少年抑郁未必是“悲伤”,更多表现为易怒、不耐烦,常为小事大发雷霆,家长易误判为“叛逆”。过度焦虑通常伴随躯体反应,比如对学业、人际关系、未来的担忧远超正常范围,一想到考试就心悸、手抖、呼吸急促,难以通过自我调节缓解。

需要提醒的是,当孩子对以往热爱的篮球、绘画、追星等活动突然失去兴趣,感受不到愉悦感;对家人的关心、朋友的陪伴也变得淡漠,仿佛“心里罩了一层壳”,这很可能就是抑郁的前兆。

“行为是内在心理的外在投射,通过‘纵向比较’,就是和孩子过去的表现对比,最容易发现异常。”张璐璐举例,若孩子以前开朗爱社交,突然变得孤僻,就需高度关注。

值得家长注意的是,学业能力“断崖式”下降,成绩从班级中游突然掉到末尾;写作业时坐立难安,无法集中注意力;频繁迟到、逃学,对老师的批评反应过度,甚至抵触去学校。在社交上,逐渐疏远朋友、家人,拒绝参加聚会、社团等所有社交活动;要么关闭社交媒体账号“消失”,要么反之,昼夜颠倒沉迷网游、短视频,以此逃避现实。

“家长和老师可以通过‘横向比较’(和同龄孩子比)、“纵向比较”(和孩子过去比),动态观察孩子的变化。”张璐璐强调,若上述异常信号持续数周甚至数月,且已经影响到孩子的学习成绩、人际关系或家庭生活,就提示其可能正受心理问题困扰,需及时干预。

专家提醒家长不要急于否定孩子的感受,比如不说“你就是矫情”“别想太多”,而是说“我看到你最近很难受,能和我说说吗?”,让孩子感受到被理解和接纳。同时,尽早寻求专业帮助,可带孩子到正规医院精神心理科或青少年心理门诊就诊;也可联系学校心理老师,借助学校心理支持资源。

羊城晚报记者 张华



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 体弱怕冷怕风,寒露学会温养

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案:郭女士,43岁,反复恶风恶寒一年余

43岁的郭女士素来体质偏弱,稍不注意就容易感冒,苦扰多年。1年前在外参加活动时,天气突然转冷,没有及时添衣,回家后便开始怕冷、怕风。起初,她以为和往年一样只是小感冒,没想到这一症状却反复缠身。为了摆脱这种困扰,郭女士辗转多家医院,都没有找到病

因,被诊断为神经官能症。经过多种治疗,症状依然如故,甚至在炎热的夏季依旧需要穿着秋衣秋裤。随着天气逐渐寒冷,郭女士还开始出现手脚冰凉、眼皮肿胀、头晕等症状,让她身心俱疲,生活质量大打折扣。郭女士的一系列症状均得到了缓解,已经可以正常生活了。

### 德叔解谜:阳气不足,卫气不固

德叔认为,这些症状是阳气不足、卫气不固导致的。起病时郭女士是被风寒侵袭了肌表,所以出现了恶寒(怕冷)、怕风的症状,而郭女士素来体质偏弱,因为生病又特别注意饮食不敢多吃,所以后天脾胃生化气血没有“原料”,中医理论中抵御外来邪气的卫气无以化生,阳气虚弱不

能气化水液,故而持续怕风、怕冷、手脚冰凉、眼皮肿胀、头晕等。入秋后,气温进一步转凉,风寒邪气开始强盛起来,故而郭女士的一系列症状进一步加重。在德叔门诊经过1周的温补阳气,结合药膳和饮食调理,郭女士的一系列症状均得到了缓解,已经可以正常生活了。

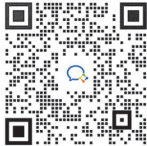
### 预防保健:温阳补气防风寒,强健脾胃气血生

对于像郭女士这类由于阳气亏虚,容易感到疲惫、怕冷以及身体虚弱的人群,在寒露节气,要注意“寒露脚不露”,及时增添衣物,做好脚部保暖。饮食上,可适当多食用鸡肉、牛肉、羊肉等温补阳气的食物。运动上,应该动阳而不伤阳,

以身体舒适为度,可以选择如太极拳、八段锦等和缓升发阳气的运动,避免剧烈运动至大汗淋漓。同时可时常按摩足三里穴、地机穴、外关穴,用手点按100~200次,每日1~2次,可以强健脾胃,促进气血的生化,激发人体的阳气。

### 德叔养生药膳房

**生姜红枣煲羊肉**  
**材料:**羊肉500克,生姜20克,红枣(去核)10枚,枸杞10克,精盐适量。  
**功效:**温补脾胃,益气养血。  
**适宜人群:**平素疲倦乏力、怕风、怕冷等。  
**烹饪方法:**诸物洗净,将羊肉切块焯净,生姜切片;将上述物品一同放入锅中,加适量清水,大火煮沸后转小火慢炖1.5小时,最后加入适量精盐调味。



有问题问德叔团队?扫码入群可提问

## 风湿·闰月说

## 狼疮患者为何是血栓高发人群?

文/黄闰月



黄闰月

广东省中医药科学院亚健康研究所所长、中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

SLE患者成为血栓的“高危人群”。

### 日常如何预防?

预防SLE并发下肢静脉血栓,关键在于改善生活方式,控制危险因素,可以从以下三方面入手:

一是让血液“动起来”。不少SLE患者因为关节痛、乏力,喜欢长时间躺着或坐着,然而活动量的减少,会导致血流速度减缓,血栓风险也会随之升高。

其实,坐在沙发上,也能通过简单动作促进血液循环——多做“勾脚”动作:双脚缓慢勾起,停留片刻后再慢慢放下,每天重复几十次,就能带动小腿肌肉收缩,帮助静脉血液回流。

如果身体条件允许,每天坚持散步20~30分钟,更能让全身血液“活”起来。记住不要走太快,以不疲劳为度。

二是饮食要兼顾“清”与“补”。日常要少吃辛辣、油腻的食物,比如辣椒、油炸食品等,这类食物容易助湿生热,加重体内瘀滞,不利于气血运行。

多吃些兼具健脾与活血功效的食材,像山药能健脾养胃、增强正气,红豆可健脾利湿,黑木耳、山楂能帮助化解瘀血。合理搭配这些食材,既能补养身体,又能减少血栓风险。

三是定期监测不能少。SLE患者要定期检查凝血功能、D-二聚体、血脂等指标,同时留意自己的身体变化。如果突然发现一侧小腿比另一侧粗,按压时有疼痛感,或者走路时总觉得腿沉、发凉,这些可能是血栓的早期信号,一定要及时就医,避免延误治疗。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,周一下午在广东省中医院二沙医院,周二下午在广东省中医院大学城医院,周四下午和夜诊在广东省中医院大德路总院;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询;也可通过“闰月医生”或者“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。

### 血栓是怎么形成的?

我们把血管比作一条畅通无阻的河流。正常情况下,血液会沿着血管顺畅流动,不会发生异常凝固。但当血管壁受损、血流变慢或血液成分发生变化时,血液中的血小板和纤维蛋白就会像“水泥”和“砖块”一样聚集起来,形成一个固体的血块,这就是血栓。

中医将血栓归类为“血瘀”范畴,认为“气滞血瘀”是其主要病机。气血运行不畅,导致血液凝滞,形成瘀阻。

### 为啥狼疮患者易并发血栓?

SLE是一种自身免疫性疾病,它会导致全身多个系统受损,包括血管、肾脏、关节等。在疾病影响下,患者的血管内皮细胞很容易受损,导致血管通透性增加,血液中的成分更容易渗出到血管外,为血栓形成埋下隐患。

SLE患者的免疫系统通常处于异常活跃状态,产生大量的炎症因子,这些因子会进一步加剧血管内皮损伤,还会干扰正常的凝血功能,让血液更容易凝固。此外,SLE患者往往还伴随着高凝状态、血脂异常等,这些都是诱发血栓的重要因素。多种风险叠加,使得