

羊城晚报记者 张华

“菜花黄，痴子忙”，每年油菜花盛开的季节，也是精神疾病发病的高峰期。3月20日，羊城晚报记者从广州市番禺区第三人民医院获悉，该院门诊和住院量近期都有一个小高峰。“年前住院病人有400多例，近期增加了五六十位病人。”该院临床心理科主任医师麦兰花提醒，“如果原本有精神疾患的人群，此时出现失眠、情绪低落或暴躁等病情起伏变化，建议及时就医，调整心理状态及用药方案。”



A 被同学朋友圈内涵，16岁女孩又抑郁了

16岁的阿玲，正在上职业高中，她性格敏感又脆弱，去年被诊断为抑郁症。3月19日她来到番禺区第三人民医院复诊。

“见到她一脸的不高兴，我就知道可能病情又起伏了。”麦兰花告诉记者。

通过一番沟通交流，才得知阿玲因为同学在朋友圈内涵她，说了一堆阴阳怪气的话，这让她内心不平静，很烦躁，甚至觉得同学们都不喜欢她了。

阿玲跟家里人诉说内心的烦恼，奈何家长不但不安慰，反倒责怪起来：“人家又没有指名道姓，你就不用想太多。”这一番话，让阿玲更

加烦躁，连续十几天都失眠。

“孩子的心情很低落，我们首先要了解事情的来龙去脉，找到那个症结所在。”麦兰花说，“采用心理治疗时，需要有同理心，理解她的感受和痛苦，同时给予药物帮助调节情绪和心理状态。”

当然，天气也是引起情绪变化的一个原因，气温升高、湿度增加，气压降低等可能会对精神病患者的精神系统产生影响，使得精神状态出现波动，容易导致精神病复发。”这一点我也跟阿玲解释，让她明白情绪变化也与天气有关，让其更容易理解和接受情绪的起伏。”麦兰花说。

『菜花黄，痴子忙』

心理科出现就诊小高峰

心理专家提醒：尽早就医

番禺区第三人民医院临床心理科主任医师麦兰花（右一）查房
图/受访者提供

图/受访者提供

青少年心理求助意识增强

专家建言：如何为青少年筑起“心”防线

羊城晚报记者 林清清
通讯员 张蓝溪 宋易倩

青少年心理健康问题成为今年全国两会热门话题。全国政协专门召开以“关注青少年心理健康，守护青少年成长”为主题的教育界别协商会议。目前广东的青少年心理状况有何特点？如何发挥“社校家医”联动模式，为青少年筑起一道“心”防线？羊城晚报记者采访多位专家把脉，给出建议。

青少年求助意识增强，家长认知却滞后1年

“就全球而言，大约20%的一生中会经历至少一次精神心理问题，而青少年时期就是精神心理问题的高发年龄段。”广东省精神卫生中心负责人何红波教授接受羊城晚报记者采访时表示，懂得求助，是维护心理健康的一种重要能力。从近年来心理热线的求助情况，可以看出目前青少年心理问题的一些特点。

羊城晚报记者从广州市心理援助热线获悉，近年来，广州市心理援助热线的高危来电中，18岁以下青少年约占1/4。其中，2020年占比24.2%，2021年占比23.4%，2022年占比26.2%，2023年占比25.1%。

“最年轻的来电者大概只有七八岁，也就刚上小学一年级的年龄。而且，在所有青少年来电咨询内容中，与学习问题、家庭矛盾、人际关系问题等内容相比，青



“社校家医”联动，不能让学校成为半个诊疗机构

社会、学校、家庭、医疗机构应如何联动，为青少年筑起“心”防线？

广东在这方面的探索一直走在前列。据悉，截至2023年底，广东省有754家医疗机构提供精神卫生服务。广东省市县三级均已建立精神卫生防治中心，255家二级以上综合医院、儿童专科医院、妇幼保健院等医疗机构开设精神（心理）门诊。全省21个地市全部设置24小时心理服务热线。

“社校家医”联动体系要如何切实发挥作用？何红波接受羊城晚报记者采访时给出分析和建议。

首先，联动体系中每个角色都应有清晰定位。“没必要给学校太多压力，学校的主业仍是教育，学校里设置的心理老师能对学生中的心理亚健康人

群进行心理疏导，进行必要的心理支援，在医院和学校间起承接作用，我认为就足够了。”何红波说，“让学校成为半个诊疗机构，没必要，也不现实。”

何红波呼吁，应加强对家长角色的心理健康素养培养，如何观察与沟通，如何早期发现孩子的心理问题征兆。因为当孩子出现心理问题，并不是他一个人面对困难，往往需要一家人一起思考如何改变。

“其次，要提高精神卫生分级诊疗的多层次性和可及性，首诊在大医院、康复在社区要方便灵活得多。”何红波介绍，就全省情况来看，不少地市已经在积极行动，首先从硬件上就在加强力量。例如汕头、深圳、茂名都在新建或扩建大型专科医院，云浮市新兴县新建的一个区级专科医院就有300床规模。

家长如何早期发现？三个生活细节，一类特殊时间点

“其实当一个人状态不好时，是有征兆的。”何红波给出三点细节，家长可在生活中留意：

第一，失眠。家长只要发现孩子失眠就应该关注，在这个年龄段失眠并不多见。如果孩子一周有两天失眠，家长就应重视。

第二，当孩子老是诉说各种身体不舒服，比如头痛、头晕、心慌、胸闷、肚子痛、腹泻等，可能是提示他的心理状态不太理想。

第三，当孩子过度敏感，在人际关系或其他很多方面过度

敏感，就应该向专业人士咨询。

广东省精神卫生中心精神科主任医师林勇强提醒，有一类特定时间点，家长应特别留意。

“我曾参与的一项研究发现，在幼小衔接、小升初、初中升高中以及高中上大学的时间节点，学生更易出现心理问题。在这些转变节点，孩子要面对全新的环境和人际关系，带来压力。”林勇强建议，“家长不要打断孩子与外界接触的过程，让孩子学会建立良好的人际关系，这也是他建立社会支撑体系的过程。”

B 年轻人主动就医，精神疾病“讳疾忌医”正在改变

“抑郁、双相情感障碍、精神分裂……最近这些疾病的发病明显增多。”麦兰花表示，从医院的门诊和住院病人情况来看，近期都有一个就诊小高峰。“年前住院病人有400多例，近期增加了五六十位病人。”

目前，精神疾病患者主动就医的占比大大提高。这让从业20多年的麦主任感慨良多：“一些年轻人觉得自己不开心、不高兴，或者失眠抑郁，就会主动看精神心理科。一部分学生甚至主动跟家长提出要看精神心理科。这跟以往患者讳疾忌医的状况大有不同。”

实际上，身体疾病是病，

精神心理问题也是病，是病就得治。所谓的精神疾病患者自认为自己没有病，不愿意接受治疗，通常而言，其疾病已经持续了相当长的一段时间，失去了自我判断、分辨能力，医学上称之为“缺乏自知力”。另外，在大家的刻板印象里总认为，精神病患者行为古怪，容易自伤或伤人。其实，绝大部分患者不会如此暴躁和冲动。如果精神分裂症患者冲动、兴奋、自杀、自伤的症状突出，则是需要住院治疗的。

麦兰花表示，对于精神心理疾病，比如抑郁、焦虑、失眠、精神分裂症等，早期治疗，通过心理、艺术、物理、音乐、药物等方式治疗，可以控制病情，从而预防伤人或自伤。

C “低气压少年”是高危人群，需要更多的支持与关心

随着现代社会的高压力生活，精神疾病的发病率逐年增加。大量的研究表明，压力、抑郁、焦虑等情绪问题与精神疾病直接相关。在2019年《柳叶刀·精神病学》杂志上发表的文章显示，我国抑郁症的患病率为3.69%。

在性格上过于敏感、自卑、玻璃心，往往是精神疾患的高危人群。尤其具有这类气质的青少年，他们感情比较脆弱，用现在网上的流行语来说为“低气压少年”。加上外界施加压力超过其本身所能承受的范围，久而久之形成了心理阴影。麦兰花表示，未成年人大多对自己认识不足，很在意他人对自己的评价，容易影响自我认识。因此，家长要善于启发和鼓励孩子做一些擅长事情获得自信心，也应该鼓励孩子们广泛地进行社会交往，敞开心扉，积极建立社交圈，能够感受到他人的喜、

怒、哀、乐，从而增加心理承受力。实际上，克服自卑心理，最有力的办法就是来自家庭和学校老师的鼓励和支持。

当然，对于精神疾患来说，他/她孤身奋战是不够的，正如流感病人也需要人来照顾一样，精神疾患更需要来自家庭以及社会的支持，以帮助其战胜疾病。

记者从广州市番禺区卫生健康局了解到，番禺全区率先在16个社区卫生服务中心均开设社区精神（心理）门诊，精神科医生不仅为居民提供有效的心理疏导以及疾病的鉴别诊断，还为全区特殊精神病患提供随访评估、上门送药的暖心服务。

另外，番禺区还设有精神障碍社区康复服务试点，比如在市桥街的康复服务试点，为辖区内50名精神障碍社区康复者提供专业社工服务，从而让精神障碍患者的服务延伸到社区。



德医古系列
406



三月答问 吃多也不长肉，如何调理能长胖？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中



你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。本栏目将每月集中收集问题，由德叔医古团队筛选问题进行回答。

（本期答问专家：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室陈铭宇、陈韵）

霞：四岁小孩反复咳嗽，有鼻塞、腹胀、“地图舌”，每隔几天就反复。中西医都看过了，现在西药吃得多，人就虚，易出虚汗。

答：这些症状多因饮食失调，也可能有劳累过度、思虑伤神，或禀赋不足、素体虚弱，以及他脏病变的影响，致脾气耗伤、运化失常而致。建议不要吃过多冷饮冻品或大量蔬菜等寒凉之物，可适当锻炼、保证充足睡眠来增强体质，提高免疫力，还可结合小儿推拿以达到更好效果。

蓝蓝：29岁，脾胃不好，肝强脾弱，消瘦，吃多也不长肉，请教调理脾胃能长胖？

答：针对这种情况有几种方法：药膳调理，可用山药、扁豆、陈皮等健脾胃之物，配合排骨、猪肉煮汤，来改善脾胃功能，增强消化吸收能力。可适当多吃牛肉、猪肉、鸡肉等增加蛋白质摄入。尽量避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免加重脾胃负担；在医生指导下，可服用健脾疏肝的中药改善脾胃功能；此外，适当增加运动量，保持良好作息，避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯，有助于促进气血运行，改善脾胃功能。

答：支气管炎病后可能耗伤肺气，易被邪气侵袭。但喉咙有痰的问题通常与肺、脾、肾等脏腑的功能失调有关。尤其近两月乍寒乍暖，湿气又重，更大可能是由于脾虚湿困，令你未完全恢

复，因此仍有咽部痰黏感。这种情况可以通过脾肺双补的方法来调理，“脾为生痰之源、肺为贮痰之器”，通过补脾胃增强气机运化来化痰。可以尝试枇杷叶瘦肉汤、白果小米粥。

答：引起老人便秘的原因有很多，要根据具体表现来判断。如出现平常疲倦乏力，面色萎黄，大便不硬但难以排出或排便不爽等气虚的表现，可用黄芪、陈皮等补气理气，助气机通畅、传送有力；若出现大便干结、烦躁、口干口臭等肠腑燥热的表现，可用大黄、火麻仁等泻热导滞、润肠通便。若便秘症状持续加重或伴有其他症状，应及时就医排查。

心理辅导+药物治疗
双管齐下帮他控制“情绪猛兽”

小罗曾是一名优秀的学生，在高中阶段成绩一直都令家人满意。然而自从出现双相情感障碍的症状后，小罗就再难跟上学习进度。有人形容小罗的情绪，就像“一辆失控的过山车”。他无法掌控情绪的轨迹和方向，也永远不知道，下一刻撞向自己的，会是难以言说的低落还是毫无理由的暴躁，抑或莫名其妙的兴奋。

双相情感障碍，又称“躁郁症”，是一种比抑郁症更复杂的重性精神疾病，有着抑郁和躁狂两个面向。

“每个人都会有情绪的起

伏，而双相情感障碍的情绪起伏超出了正常范围，走向了两个极端”。葛鑫宇介绍，小罗当躁狂发作时，有情感高涨、言语活动增多、精力充沛等表现；而当抑郁发作时，又常表现出情绪低落、愉快快感丧失、言语活动减少、疲劳迟钝等。

珠江医院精神心理科的专家们采用心理治疗和药物治疗同步进行的方式，帮助小罗摆脱“猛兽”束缚，重返生活。

“目前的医疗手段已经能

帮助双相情感障碍的患者做好病程管理，相信在不久的将来小罗就可以将心中的“猛兽”束缚住，重返生活。”葛鑫宇表示。

是情绪波动？还是双相情感障碍？专家教你如何区分！

每个人都有情绪的波动，如何区分自己是否患上了双相情感障碍？

南方医科大学心理学系副主任赵久波教授介绍，大部分人的情绪改变与具体的事件相关，通过合理的方式调节后可以较快恢复。

“如果不因具体事件而发生情绪‘大起大落’，处于情绪低落压抑的抑郁状态，或者异常兴奋高涨的状态，即使通过散步、听音乐、聊天等常规方式也无法改善，且已经有记忆力改变，体力精力明显下降或精力异常旺盛、睡眠困难等生理性影响，这些影响很大可能是双相情感障碍的病理性表现，应及时前往医院寻求医护人员的帮助。”赵久波介绍，在临床中，不少双相情感障碍的患者都是因为抑郁状态影响了日常生活或者情绪伴随的睡眠问题前往就诊。他提醒：不论是抑郁还是躁狂，如果情绪的“猛兽”已经影响到生活，都应及时寻求医护人员的帮助。

“值得一提的是，据我们统计，双相情感障碍患者在急性期病程结束后，能够继续遵从医嘱认真服药的不到一半，甚至更少。”赵久波表示，社会和相关机构需要进一步加强对精神心理类疾病的关注与科普，让更多人了解、理解精神心理疾病。

“精神心理类疾病的治疗目的不仅是控制患者的症状，还要帮助患者重返社会生活。”赵久波建议，针对双相情感障碍患者——尤其是学生患者，应建立医院、家庭、学校、社会联动的机制，为患者做好全病程的“接力”管理，帮助他们更好地重返社会生活。

情绪就像「失控的过山车」！

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 胡琼珍 柯佳 伍晓丹 韩羽柔



本版图片视觉中国