

防治始于生命起点

新华社记者 董瑞丰 蒯娟

根据国家卫生健康委印发的《出生缺陷防治能力提升计划（2023—2027年）》，我国将继续加快构建覆盖城乡居民，涵盖婚前、孕前、孕期、新生儿和儿童各阶段的更加完善的防治链条。到2027年，全国出生缺陷导致的婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率要分别降至1.0‰、1.1‰以下。

2月下旬，陕西渭南，乍暖还寒。市妇幼保健院门诊大厅里，产科、内分泌遗传代谢科、儿童眼科……10余个出生缺陷防治相关科室划出临时就诊区。

这是“爱心传递 防治出生缺陷”公益行陕西活动的现场。来自北京儿童医院、北京妇产医院、北京协和医院、中国人民解放军总医院、浙大医学院附属儿童医院等知名医院的12名专家远道而来，为当地200多名孕产妇和患儿义诊。

胎儿宫内生长受限、妊娠期糖尿病……北京妇产医院围产医学部副主任姜海利被孕妈妈团团围住。

先天性心脏病、先天性听力障碍、唐氏综合征、地中海贫血……出生缺陷病种多，病因复杂。接二连三的提问，牵动着一个个家庭的心。专家给出个性化的诊疗方案，为母婴安全上了“双保险”。

“新生儿期出现长期性的甲状腺功能低下，应该警惕有基因变异导致的遗传性疾病的可能性”……北京协和医院妇产科主任医师蒋宇林刚给患者耐心解答了疑惑，又为妇幼保健院医生讲解案例。遇到疑难病例，专家还会直接开通绿色通道。



北京协和医院妇产科主任医师蒋宇林在为渭南市妇幼保健院医生讲解案例。

“只有基层诊疗能力提升，才能守护更多母婴安康。”渭南市妇幼保健院产二科主任郭丹说，根据渭南市人民政

府与北京儿童医院签订的战略合作框架协议，渭南市妇幼保健院成为优质医疗资源下沉的承接主体。

为了让更多妈妈“孕得优、生得安、育得好”，我国持续构筑三道“防线”——统筹推进健康教育、婚前医学检查、孕前检查、补服叶酸服务；提供全方位的孕产期保健服务，加强产前筛查、诊断和干预；对严重危害新生儿健康的先天性、遗传性疾病实行专项检查。

针对部分家庭检查难、治疗难的情况，出生缺陷干预救助项目自2014年起开始实施，逐步形成全国性出生缺陷救助服务网络。中国出生缺陷干预救助基金会秘书长薛敬洁介绍，项目累计完成出生缺陷检测超317万例，救助出生缺陷患儿超10.5万人次。

汇聚各方力量，传递社会爱心。2016年以来，中央专项彩票公益金支持，国家卫生健康委妇幼司、中国出生缺陷干预救助基金会等联合发起了“爱心传递 防治出生缺陷”公益活动。

联合主办今年活动的陕西省卫生健康委有关负责人介绍，在国家行动的示范带动下，全省婚前医学检查率从2018年的41.4%上升到76.18%，孕前优生健康检查率平均达90%以上，产前筛查率达97.77%，新生儿遗传代谢性疾病筛查率达99.59%，新生儿听力筛查率达99.14%。

健康科普

专家提醒：抓住春天长高“黄金季”助力孩子健康成长



春季，气温回升，万物复苏。专家表示，春季是孩子生长发育的黄金时期，春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高，抓住春天长高“黄金季”，助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍，孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关，父母如果身高不高，要注意监测孩子的身高走势。同时，孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

李新民表示，长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡，入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍，会影响体内生长激素的分泌，这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外，生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等，都会导致孩子身材矮小。

李新民建议，家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重，记录孩子的成长曲线。如发现孩子存在生长偏离，应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价，关注孩子第二性征发育情况，以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示，家长应确保孩子营养均衡，食物多样，每天保证优质蛋白质的供给，不建议孩子吃各种营养补品，尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品，因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟，影响最终身高。

此外，专家表示，运动可以使血清生长激素水平升高，能够促进孩子骨骼生长，正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开，孩子还应多晒太阳，促进身体合成维生素D，促进钙的吸收，让骨骼发育更好。

（新华社记者 张建新 栗雅婷）

研究发现一种降压药或可治疗多动症

一个国际科研团队通过动物实验发现，常用于治疗高血压的药物氨氯地平能显著缓解注意力缺陷多动障碍（俗称多动症）的症状，有望成为更有效、更安全的多动症药物。

英国萨里大学等机构的研究人员近日在国际期刊《神经心理学》上发表论文说，他们用患有多动症的实验鼠测试了5种候选药物，发现只有氨氯地平能显著减轻实验鼠过度活跃的症状。在对斑马鱼进行的测试中，氨氯地平大幅减少了多动和冲动行为。对鱼的进一步分析表明，氨氯地平能通过血脑屏障，意味着它可直接影响大脑功能。

研究人员分析人类基因组数据后发现，多动症与特定的钙离子通道基因变异有关，而这些通道正是氨氯地平作用的靶点。问卷调查显示，遗传上多动症风险较高的高血压患者，如果平时使用氨氯地平，情绪起落和危险行为较少。

多动症是一种神经发育障碍，主要症状包括注意力不集中、多动、情绪易冲动等，可严重影响患者的学业、工作和社交。研究人员说，现有治疗多动症的药物哌甲酯等虽能缓解症状，但不良反应较多，且对一些患者无效。氨氯地平或可为多动症治疗提供更多选择。

（新华社发）



花开春意浓

2月26日，小朋友在浙江省嘉兴市植物园欣赏梅花。早春时节，多地呈现生机勃勃的春日景象。

（新华社 金鹏 摄）

视野

春暖花开宜运动 专家提示老年人要量力而行



随着春季气温逐渐回暖，正是老年人进行户外活动的好时节。专家提示，适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益，但需注意运动方式和强度。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全指出，散步是老年人最适合的运动之一。老年人可以选择在公园或河边空气清新、运动强度适宜的地方散步，每次半小时到一小时，速度和强度可根据个人身体状况自行调整。对于身体状况良好、有一定运动基础的老年人，可以尝试广场舞等中等强度的运动，这不仅能增强心肺功能，促进血液循环，还能缓解日常紧张和焦虑情绪。

老年人在进行户外运动时，也需要注意一些事项。北京医院骨科副主任王强提醒，运动前要做好热身活动，特别是关节部位，避免肌肉拉伤。同时，要注意保暖，根据天气变化适当增添衣物，避免受凉。运动强度不宜过大，如果出现头晕、心慌等状况，应立即停止运动。此外，运动前后要适当补充水分，但不要在运动过程中和运动刚刚结束后大量饮水，以免增加心脏负担。

（新华社记者 李恒）

“一累就炸毛”怎么办？学会疲劳情绪管理

近日，湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）临床心理科副主任医师漆靖提醒：疲惫时的易怒不是性格缺陷，而是身心发出的“电量不足警报”。春季是万物复苏的季节，人体阳气上升，新陈代谢加快，但也容易导致身体和心理的疲劳感，疲劳时人体“电量不足”，更易引发烦躁、愤怒等情绪。

疲惫导致易怒 是身体和心灵“电量不足” 漆靖表示，春季人体阳气上升，新陈代谢加速，但也容易引发身体和心理上的疲劳感。在疲惫状态下表现出的易怒，并非个性上的缺陷，而是身体和心灵发出的“电量不足警报”。当心理疲劳累积到一定程度，将对日常生活和工作产生负面影响。

首先，要了解“疲劳烦躁”的生理机制。疲劳时，大脑前额叶皮层（理性中心）因能量不足而功能减弱，自控力下降，杏仁核（情绪警报器）敏感度提升300%。这种情况下，即使是生活中的小事也容易被识别为“威胁”，引起皮质醇（压力激素）持续分泌，情绪易燃易爆。

我们可以绘制“烦躁能量曲线”：连续3天记录疲劳时段（如下班后、深夜带娃）、烦躁触发事件（如手机通知音）及身体信号

（如头痛、肩颈僵硬），找到你的情绪高危时段。通过分析曲线，进行个性化调整，如合理安排休息、减少干扰源、进行放松训练等，逐步恢复身心平衡，降低易怒阈值。同时，保持适量运动和健康饮食，增强体质，提升心理耐受力，让“电量”持续充足。

识别疲惫时，大脑易产生认知陷阱 疲惫时大脑易产生认知陷阱，漆靖提醒大家避免以下认知陷阱：灾难化联想、过度引申和自我攻击。

在职场中，有些人一旦遇到诸如方案被退回的小挫折，便不由自主地产生“我肯定要被开除了”的灾难化联想，这是一种心理现象。

当孩子晚上吵闹不肯入睡时，哄睡的大人可能会变得焦躁不安，误以为这种情况会无休止地持续下去，甚至悲观地认为“我这辈子都别想休息了”，这便是过度引申的典型表现。

面对各种负面情绪时，大脑有时会不自觉地陷入自我攻击的循环。例如，有的人会想“连情绪都控制不住，我真没用”。

漆靖建议大家当烦躁时立即自检，用1至10分评估“身体电量”，小于（等于）3

分时暂停重大决策。检验思维可信度：“这个想法在‘电量满格’时会出现吗？”将“孩子又在闹”转化为：“他的行为在提醒我该‘充电’了。”

当烦躁喷涌而出时，可以用这些生理干预法紧急刹车：感官重置法。尝试含一口冰水持续30秒（以刺激迷走神经），并迅速列举出视野中五种蓝色的物品（以转移注意力）。

微型逃离计划。在阳台上进行2分钟的深呼吸练习（4秒吸气、7秒屏息、8秒呼气），同时播放特定的音乐（例如流水声），作为“冷静触发器”。

愤怒转化仪式。在纸上尽情涂鸦后将纸撕碎（象征性地释放情绪），并对着空气重复三遍：“这不是紧急情况，我可以稍后处理。”

从“必须坚强”到“允许充电” 长期忽视疲劳往往源自两种根深蒂固的信念：“休息等同于偷懒”和“求助意味着无能”。漆靖建议，打破“持续硬扛等于优秀”的迷思，试着对自己说：“真正的强大是智慧分配能量，而非耗尽最后一格电量。”

此外，需要进行长期能量管理。漆靖为大家整理了一套能量管理方案：设置能量账户。将每日能量视为100

点，给任务标价。高风险任务（会议/辅导作业）：-30点；日常事务（做饭/通勤）：-15点；充电行为（小睡/散步）：+20点。当余额≤30点时启动保护模式，适当休息。

微休息革命。每工作45分钟，执行5分钟“感官充电”。嗅觉：闻精油/咖啡豆；触觉：抚摸毛绒玩具/石头；听觉：听3分钟白噪声。

建立“护盾清单”。列出3件他人可代劳的事务（如用洗碗机代替手洗）、写出5句拒绝话术（如“这个需求我需要明天处理”）。

值得注意的是，当家人陷入“疲劳-烦躁”模式时，我们要避免使用挑衅性言辞，例如“你累了就别乱发脾气”或“大家都累，就你矫情”。如果察觉到对方感到疲倦时，最好主动提供“20分钟免打扰时间”，给对方一个充电补充能量的机会。

漆靖提醒，当你或者你的家人出现长期每天睡眠小于5小时且情绪失控，出现心悸、手抖等躯体化症状，因疲劳暴躁导致职场/家庭关系危机，出现抑郁、焦虑情绪的情况，建议寻求心理咨询。

（长沙晚报全媒体记者 傅容容）

遗失声明

▲枣庄鑫易通信息科技有限公司编号为 3704043026404 的公章因损坏严重，声明作废。

▲李申申不慎将在山东新派置业有限责任公司购买的位于枣庄市市中区君山西路127号新派·滨河湾小区2栋1单元1层105室的房屋买卖合同《枣庄市新建商品房买卖合同（预售）》丢失贰份，合同编号：YS0293624，金额：837500.00元，大写：捌拾叁万柒仟伍佰元整，声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话：3316016
13706320415