

专家支招如何缓解“开学焦虑”



开学之际，有家长发现，孩子总是高兴不起来，干什么都觉得没意思，易发脾气、食欲下降甚至失眠，还有一些孩子假期里生活习惯被打乱，导致体重增加、近视加重。

经过了漫长的假期，如何在短期内帮助孩子顺利平滑向新学期过渡？8月22日国家卫生健康委举行的新闻发布会上，多位专家从心理健康、体育运动和疾病防控方面为家长支招。

“家长是非专业人员，要想判断孩子是不是出现了心理问题，可先观察孩子的言语、情绪和行为有没有出

现持续1周以上的负性变化。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华介绍，如果孩子经常说奇怪的话、自言自语，或者紧张害怕、容易哭泣、变得孤僻、出现攻击性行为、频繁说谎等，需要格外关注。

但短期的情绪和病症存在区别。崔永华表示，临近开学，孩子确实容易出现心理不适应，这些情绪是可以调节的。

“首先家长要保持稳定的情绪，可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演、写心情日记等方式，教孩子学会识别、接纳和表达情绪。”崔永华建议，至少提前一周带领孩子按照学校作息规律调整生物钟，每天完成一个小的学习目标，找回学习状态；每天40分钟左右的户外活动，帮孩子尽快恢复精力状态。

“一些青少年有一颗‘玻璃心’，这需要体育运动来干预。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说，体育运动可以带来最好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、成长教育、尊重规则的教育，近视、肥胖、脊柱侧弯、心理等问题也可以通过适当的体育运动改善。

厉彦虎强调，在引导孩子进行

体育运动时要注意“光、视、形”3个要素，即运动要见阳光，缓解学习用眼的视力压力，带来健美健康的体型。

“体育运动要有全面性，包括个人运动、集体运动、娱乐运动等；避免过早参加单项体育运动，可能会带来‘网球肘’‘足球踝’等职业病风险。”厉彦虎说，家长要循序渐进提升孩子的运动能力，注重培养孩子在集体活动中收获集体荣誉感，有利于孩子的心理健康。

从假期到学期的过渡过程中，如果孩子真的出现心理问题，专家建议家长应及时在专业医生指导下规范、科学地进行治疗。崔永华表示，常见的治疗方法有药物治疗、心理治疗、行为干预、物理治疗等，不同心理问题治疗方法不同，需要专业人员根据病情综合考量决定。

开学季正值昼夜温差不断加大的换季时节，疾病易乘虚而入。对此，山东省疾控中心主任医师张丽提醒，托幼机构和学校是儿童青少年聚集场所，易发生传染病。开学季应重点关注呼吸道传染病和肠道传染病。南方的孩子要提高免疫力，提防虫媒传染病。（人民网）

辽宁50余家医疗机构接入商业健康险一站式结算平台

记者从辽宁省卫生健康服务中心获悉：截至目前，全省已有50余家医疗机构、20家保险公司接入辽宁省商业健康险就医费用一站式结算服务平台，覆盖全省9个地级市，累计为近百万商保患者提供快赔、直赔服务。

2016年，辽宁开发出省级“医疗商业保险结算系统”，启动辽宁省商业健康险就医费用一站式结算服务平台。作为项目牵头单位，辽宁省卫生健康服务中心以提升医疗服务数字化水平为重点，统筹协调医疗机构和保险公司，实现跨机构、跨险种的商保直赔服务，改善传统理赔“手续繁、报销慢、垫资长”的局面。如今，平均理赔周期从原来10天至15天缩短至24小时以内，部分业务可实现窗口实时结算。

平台通过安全高效的数据共享与流转机制，打通医疗与商保信息系统。患者只需通过“辽健康 辽医疗”小程序、合作医院或保险公司线上渠道发起申请并完成授权，就可在出院结算时同步完成医保、大病保险、商保的一站式结算，真正实现“出院即理赔”，减轻群众就医负担。（人民日报）

“望闻问切”融合现代医疗技术 看中医，为何也要照B超、做CT

在人们的传统认知里，中医大夫看诊通常是一根银针、一把草药。有些患者发现，如今到中医院就诊，医师有时会开具检验单、B超或CT等检查单，融合了现代医疗技术。中医治疗为什么要使用现代技术和医学检查手段？它们如何与中医传统诊疗方法相结合，达到更好的治疗效果？对此，记者进行了采访。

医学检查手段是中医“望诊”的延伸

近日，42岁的张女士因反复咳嗽近2个月，伴体重骤减10斤，到重庆市中医院就诊。重庆市中医院副院长、中西医结合主任医师任毅通过“望闻问切”四诊合参，初步判断为“阴虚燥咳”。出乎张女士意料的是，医生并未直接开药，而是建议她进行肺部CT检查。结果发现左上肺有个混合性结节，最终转至胸外科确诊为早期肺癌，及时手术避免了病情恶化。

中医为何也需要借助CT检查？任毅解释，CT、B超等检查是现代科学技术的成果，并不是西医的专属，中医也可以使用。中医传统诊疗技术能辨阴阳、察表里、分寒热、别虚实，但对于深部器质性病变，若有科技手段赋能，有利于实现更为细致且准确的诊疗。

随着现代科学技术的进步，一些医学检查手段已经成为中医诊疗的有力帮手。国医大师邓铁涛曾提出，将体格检查、实验理化检查等作为“查诊”，将传统中医四诊发展为现代中医“望、闻、问、切、查”五诊，借助现代技术补充四诊主观局限，推动中医诊断可视化。

“也可以说，医学检查手段是中医‘望诊’的延伸。”北京中医药大学第三附属医院党委副书记闫英表示，从传统的望神、望色、望舌、望表面的“形”，到望人体内部的器质性改变，可以帮

助中医诊断，也有利于中医给出更合适的治疗方案。

以老年人高发的动脉硬化性闭塞症为例，通过彩超、CTA（CT血管造影）等，就可以明确肢体动脉血管的斑块数量、血栓位置、管腔的狭窄程度等，对于判断疾病轻重、预后有极大帮助。“通过CTA的探查，医生可以明确动脉管腔存在一处还是多处斑块，以及狭窄的程度，结合患者的症状体征和全身情况，从而判断是适合置入支架或者进行球囊扩张等介入治疗，或是单纯采用中医药治疗。中医药治疗可以逐步改善整体功能，使患者的症状减轻，行动能力逐步恢复。”闫英说。

全国名中医、江西中医药大学教授张小萍介绍，有一名自述“胃脘胀痛”的患者，医师先通过中医“望闻问切”初步辨证为“胃阴不足兼瘀滞”，考虑患者存在胃溃疡，随后借助胃镜检查明确诊断，又结合CT排除了胃部占位性病变，在治疗方面采用滋阴养胃基础上加用敛疮生肌、活血护膜之药，患者服药一段时间后症状明显缓解。

为患者提供更多治疗选择，实现“1+1>2”的疗效

实际上，中医与现代科学技术的协同远不止于照B超、做CT。以中医药经典理论为基石，融入现代化理念和手段，越来越多中医传统诊疗方式和现代科学技术结合，为患者提供更多治疗选择。

可视化针刀是一个典型案例。“针刀源于中医针灸，而彩超实时动态、无辐射、价格低廉等优势促进了针刀技术的创新发展，让这一技术惠及广大患者。”江西中医药大学附属医院针刀整脊科主任中医师、教授刘福水介绍，当前，可视化针刀不仅提高了治疗的

精准性和安全性，以前针刀治疗风险性较高的疾病，现在也可以在超声引导下精准治疗。

“医生，我的左肩和手臂又痛又麻。”不久前，患者张先生来到江西中医药大学附属医院骨科就诊，医生经过综合判断，确诊张先生患的是神经根型颈椎病，于是推荐张先生来到针刀整脊科进行进一步的治疗。

“这种疾病是由于颈神经根受压，导致一侧或双侧肩和手臂麻木疼痛，可以通过针刀治疗松解局部软组织粘连、缓解肌肉痉挛和神经压迫。”刘福水说。

刘福水坐在彩超机旁，左手拿探头，右手拿着针刀，治疗全过程都可以在超声下实时动态监测，通过调整针刀方向，安全精准地对病灶进行处理，仅用数分钟就完成了整个治疗过程。

“对神经根型颈椎病的治疗，常需要处理颈椎横突部的粘连组织，但是周边涉及椎动脉、颈动脉等大动脉，位置非常危险，有了可视化针刀后，治疗的精准性和安全性大大提高。”刘福水说，可视化针刀还能让教学者在更加直观的条件下进行讲解，使临床教学更加标准化和规范化，同时大大缩短学习时间。

“当前，现代科学技术、人工智能飞速发展，与历史上的社会情况截然不同，疾病谱也发生了不小的变化。”闫英认为，中医也需要对疾病有更加全面的认识，将现代科学技术和中医学技术相结合，与中医临床思维相互印证，可以实现“1+1>2”的疗效。

在临床中，要把检查数据作为参考，最终还是落到辨证施治上

专家强调，现代科学技术的使用与传统中医药发展并不矛盾，而是相

辅相成。

不止于影像学设备，从临床到研究，现代科学技术与中医的融合非常普遍。例如，智能脉诊仪通过压力传感器和算法模型，将脉象数据转化为可视化图谱；舌诊系统可以自动分析舌质颜色、舌苔厚薄、裂纹分布等特征；越来越多中医互联网医院在5G网络支持下，实现四诊信息远程采集；借助现代生物学、信息科学等跨学科知识，能深入研究中医的阴阳、五行、脏腑、经络等理论……

张小萍认为，与时俱进、兼容并蓄是中医药学的宝贵品质。现代科技延伸了中医的感知维度，让中医看得更清、辨得更准。“但要强调的是，现代科学技术不能替代中医的整体辨证。在临床中，要把检查数据作为参考，以患者的整体状态为中心，最终还是落到辨证施治上。这样既守住了传统中医的根，又借助科技让疗效更有保障。”张小萍说。

任毅表示，利用现代科学技术为患者提供更精准的诊断与治疗，是中医药传承创新发展的重要内容，也是“以患者为中心”诊疗模式的具体体现，有利于更好地满足人民群众日益增长的中医药健康服务需求。

近年来，我国陆续出台《中共中央 国务院关于促进中医药传承发展的意见》《中医药振兴发展重大工程实施方案》等重要政策文件，对中医药传承创新和现代化工程作出了具体部署，强调提升中医药传承创新能力。

“要坚持守正创新，利用好现代科学技术，为中医药事业高质量发展注入强劲动力。持续探索、研究和应用新的治疗方法，包括通过现代科学技术研究药物靶向作用，深入探究中药的作用机制等，是我们一直努力的方向。”闫英说。（人民日报）