

## H 关注世界精神卫生日

10月10日是世界精神卫生日。2025年世界精神卫生日的全国宣传主题为“人人享有心理健康服务”。这一主题强调了心理健康服务普及的重要性，旨在推动全社会共同关注心理健康问题，提升公众心理健康素养。

在全球范围内，精神卫生问题日益凸显，它并非遥不可及的传说，而是可能潜伏在我们每个人身边的“隐形感冒”。在海南省安宁医院，海南日报全媒体记者采访了海南省安宁医院心理咨询治疗中心副主任、副主任医师从征途，试图透过他的视角，撕下贴在心理与精神问题上的陈旧标签，探寻科学诊疗的真相。

■ 海南日报全媒体记者 马珂



# 心灵感冒不必羞于问医

## 破除坚冰

病耻感是康复的第一道枷锁

“很多人踏进医院大门时，内心经历了难以想象的挣扎。”从征途的开场白直指核心。在他的诊室里，见过太多因“病耻感”而延误治疗时机的案例。“一位优秀的程序员，因焦虑症出现心悸、手抖，却坚持认为自己‘意志薄弱’，直到无法敲击键盘才来就医；一位学生，长期失眠、情绪低落，父母却认为他是‘为不想学习找借口’……”

“将心理精神问题与个人品德、意志力挂钩，是最大的认知误区。”从征途强调，“大脑是我们身体最精密的器官，它也会‘感冒发烧’。高血压需要降压药，糖尿病需要胰岛素，大脑的功能失调同样需要专业干预。主动寻求帮助不是懦弱，恰恰是强者对自己负责的表现。”

从征途提到，随着社会压力多元化，就诊人群已覆盖各年龄层和职业群体，“学生面临学业压力，职场人士应对绩效竞争，老年人面对空巢生活……心理健康与每个人都息息相关。走进诊室，是迈向健康的第一步，值得鼓励。”从征途说。

从征途

## 科学认知

### 精神心理问题≠终身服药

“医生，这药是不是一吃就停不下来了？”这是诊室里最常见的问题之一，也反映了公众对精神科药物治疗的普遍恐惧。

“这是一个亟需澄清的误区。”从征途耐心解释，“并非所有心理精神问题都需要药物治疗，也绝非一旦用药就需要终身服用。”他详细分析了诊疗路径：

### 心理评估与诊断是关键前提

通过专业评估，明确问题是普通心理困扰（如一般心理问题、严重心理问题），还是符合诊断标准的精神障碍（如抑郁症、焦虑症等）。对于前者，通常以心理治疗、心理咨询为主；对于后者，则可能根据严重程度，采用药物、物理治疗或二者结合。

### 药物治疗是“拐杖”非“枷锁”

在急性期，药物如同骨折后用的拐杖，能快速稳定症状，为心理重建和功能恢复赢得时间和基础。当情绪稳定、认知改善后，在医生指导下，会进入巩固期和维持期治疗，并逐步尝试减药、停药。许多患者经过系统治疗，最终能够成功停药，恢复正常生活。

### 个体化治疗方案

遵循“精准医疗”原则。用药种类、剂量、疗程都因人而异，严格依据病情变化动态调整。目标是使用最低有效剂量，在最短时间内帮助患者康复。

## 多元干预

### 现代精神医学的“武器库”远比你想象的丰富

除了药物治疗，海南省安宁医院已建立起一整套多元化、现代化的综合干预体系。从征途带海南日报全媒体记者参观了医院的特色治疗中心，介绍了诸多“非药物”辅助治疗手段：

### 精准物理治疗

**重复经颅磁刺激(rTMS)**：一种无痛、无创的脑部刺激技术，利用磁场调节大脑特定区域神经活动，对抑郁症、焦虑症、失眠等有良好效果。这种疗法像给疲惫的脑细胞做“按摩”，唤醒它们的功能。

**经颅直流电刺激(tDCS)**：通过微弱直流电调节皮层兴奋性，常用于改善认知功能、辅助治疗抑郁。

**生物反馈治疗**：通过传感器将生理信号（如心率、肌电）可视化，帮助患者学习自主调节身体状态，有效应对焦虑、压力。

### 深度心理治疗

**认知行为疗法(CBT)**：帮助患者识别并改变导致情绪困扰的非理性思维和行为模式，是国际公认的一线心理治疗方法。

**精神分析疗法**：探索潜意识的冲突和早期经历，促进人格层面的深刻领悟与成长。

**家庭治疗**：将家庭视为一个系统，改善家庭互动模式，从根源上缓解成员的心理压力。

### 康复与辅助疗法

**音乐治疗、艺术治疗**：通过非言语表达，疏导被压抑的情感，促进自我探索和情绪释放。

**工娱治疗、体育治疗**：在集体活动和运动中恢复社会功能，提升身体机能，改善情绪。

**中医中药与针灸**：作为传统医学瑰宝，在调理整体气血、安神解郁方面发挥着独特的辅助作用。

**虚拟现实(VR)技术**：用于暴露疗法，模拟特定场景（如恐高、社交焦虑），在安全可控的环境中进行脱敏训练。

“我们的治疗理念是‘生物-心理-社会’医学模式的综合应用。”从征途总结道，“就像一套组合拳，根据每位患者的具体情况，量身定制最佳方案。目标是不仅消除症状，更要帮助患者恢复社会功能，提升生活质量。”

## 希望之光

### 从隐秘角落走向阳光下的新生

在医院的康复活动区，海南日报全媒体记者遇到了正在参与手工团体治疗的王女士（化名）。一年前，她因重度抑郁症辞职在家，自我封闭。“当时觉得人生完了，害怕被贴标签，更怕吃药上瘾。”在家人劝说下，她来到安宁医院。经过初期药物稳定情绪，结合长期的心理治疗和丰富的康复活动，她逐渐找回了生活的乐趣。“我才知道，原来有这么多科学的方法可以帮助我。现在我能坦然面对过去，也准备重返工作岗位。”王女士说。

这样的故事在海南省安宁医院并非个例。数据显示，近年来，医院年门诊量持续增长，“这并非意味着‘病人’变多了，而是公众的意识在觉醒，越来越多的人愿意摘下‘面具’，勇敢求助。”从征途说。

在世界精神卫生日之际，从征途通过海南日报向公众发出呼吁：

### 对己

正确认识心理精神问题，将其视为正常的健康问题。当情绪困扰持续超过两周，并影响到工作、学习和社交时，应像对待身体不适一样，及时寻求专业评估。

### 对人

社会支持是康复的良药。家人、朋友、同事应给予理解、陪伴与鼓励，避免指责和歧视，创造一个“可以说出口”的温暖环境。

### 对社会

媒体应加强科普，消除污名化；企事业单位、学校应建立心理支持系统；共同营造一个关注心理健康、支持寻求帮助的良好社会氛围。

制图/孙发强

# “白发针”爆火，打完就能“白变黑”？

专家提醒：尚无权威临床研究证据

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

体内部许多生化反应的“小助手”，对维持人体的正常生理功能至关重要。

注射腺苷钴胺为什么被认为可能对白发有效呢？牛牧解释说，这背后结合了一些现代医学和传统中医的推测性理论。从现代医学角度看，推测其可能通过营养毛囊、优化头皮的神经调节功能，以及改善头皮局部血液循环，为毛囊提供更充足的养分来发挥作用。从中医理论出发，通过注射针刺和药液对头部穴位的刺激，推测可能起到激发经络、调和气血、补益肝肾的效果。但牛牧特别强调，这些目前都只是理论上的推测，其具体的作用机制究竟如何，还没有得到充分的科学验证。

谈到大家最关心的效果问题，牛牧给出了非常审慎的回答。他表示，目前关于腺苷钴胺

治疗白发有效的证据，仅见于零星的个案报道。也就是说，可能有个别患者在治疗后感觉有所改善，但医学上评价一种疗法是否有效，需要依靠大规模、设计严谨的临床试验来证实其对大多数人是否普遍有效，并且需要长期观察其安全性。

在聊到白发问题时，牛牧首先纠正了一个常见误区。“我们通常所说的‘白发发病率’这个概念本身其实不太准确。”他解释道，“因为白发本身并不是一种疾病，而是伴随衰老出现的一种生理现象，就像皮肤会起皱纹一样。它更像是一种需要关注的临床症状。”当然，有些白发是继发于其他疾病（如某些自身免疫病、皮肤病等）之后出现的。导致白发的原因极其复杂多样，很难进行精确的统计。

对于网络上流传的“中国每4人就有1人受白发困扰”的说法，牛牧认为这可能存在商业机构为放大焦虑而进行渲染的成分，大家不必过度恐慌。

白发会遗传吗？牛牧给出了肯定的答复：遗传因素确实在白发出现的时间和程度上扮演着非常重要的角色。这也就是为什么我们常常看到，如果父母很早就出现白发，其子女也往往有类似情况。

面对已经出现的白发，我们真的就束手无策了吗？牛牧介绍，目前白发治疗手段极为有限，临床疗效参差不齐，仍无有效的治疗方法。低能量红光、微针治疗、滚针治疗、米诺地尔外涂等有一定的临床疗效，仍需要不断的临床研究。

## H 医线科普

### 蜜蜂蛰伤竟致心脏“痉挛”？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

近日，海口市人民医院心内科接诊了一位特殊患者：65岁的王阿叔在家打扫时被蜜蜂蛰伤耳垂，短短几分钟后突发胸闷、意识丧失，甚至出现小便失禁。家人紧急拨打120送医后，医生发现这并非普通过敏反应，而是罕见却凶险的“蜂毒诱发冠状动脉痉挛”。经过紧急抢救，王阿叔最终脱离生命危险。小小的蜜蜂蛰伤，为何会与心脏危机扯上关系？日常生活中又该如何科学应对？

“蜜蜂蛰伤之所以可能引发严重后果，根源在于其毒针注入的特殊毒液。”海口市人民医院心内科医生解释道。蜜蜂毒液是一种成分复杂的生物毒素，包含三类主要致病物质：胺类物质（如组胺）会立即引发局部红肿热痛；毒素肽（如蜂毒肽）能直接破坏细胞膜结构；酶类物质（如磷脂酶A2）则像“催化剂”一样加速毒素扩散。对大多数人而言，这些物质只会造成短暂不适，但对特定人群，却可能触发全身连锁反应。

王阿叔的案例展现了最特殊也最危险的情况——蜂毒通过血液循环到达心脏后，直接作用于冠状动脉血管壁。“这就像给本应平稳行驶的血管踩了急刹车。”医生比喻道，“血管突然强烈收缩，管腔瞬间变窄，心肌供血急剧减少，症状上与急性心梗几乎无异。”

蜂毒引发的健康危机主要通过两条路径作用于人体。最常见的是过敏性休克，当免疫系统对蜂毒过度反应时，会释放大量炎症介质，导致全身血管扩张、血压骤降。“这种情况进展极快。”医生强调，“曾有患者被蛰后5分钟内出现喉头水肿，若未及时注射肾上腺素，可能因窒息死亡。”

而王阿叔遭遇的“毒素直接触发冠脉痉挛”则相对罕见但同样凶险。医生指出：“普通心梗是冠状动脉斑块破裂堵塞血管，而冠脉痉挛是血管本身强烈收缩导致的‘功能性堵塞’。”虽然病因不同，但心肌缺血的后果同样严重——持续痉挛超过20分钟，就可能造成心肌细胞不可逆坏死。这类患者往往没有典型的冠心病史，却可能突然出现恶性心律失常、心源性休克，甚至猝死。

被蜜蜂蛰伤后，正确的应急处理能显著降低风险。首先用银行卡、指甲盖等硬物刮除毒刺，绝对不能用镊子挤压，否则会将更多毒液挤入体内。随后用肥皂水等弱碱性液体冲洗15分钟，中和酸性毒液。处理伤口的同时，更重要的是密切观察身体变化。

局部红肿瘙痒属于正常反应，但出现这些“危险信号”必须立即就医：全身皮肤出现荨麻疹、喉咙发紧、声音嘶哑等过敏症状；头晕加重、站立不稳、四肢冰凉等循环衰竭表现；以及最需警惕的心脏预警——胸闷、胸痛、心悸。王阿叔就是出现胸闷后迅速意识丧失，幸好家人及时拨打120，为抢救赢得了时间。”医生强调，心脏症状往往提示病情危重，此时切勿延误，黄金抢救时间可能只有数十分钟。

“绝大多数蜂蛰伤只会引起局部反应。”医生总结道，但我们必须了解这种小概率高危事件的风险，特别是高危人群要提高警惕。记住：快速识别危险信号、及时规范就医，是应对蜂蛰伤致命风险的关键。

## H 康养一线

### 口腔溃疡不可小视

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

你是否有过这样的经历？连续熬夜后，嘴角突然冒出刺痛的小溃疡；压力骤增时，口腔内壁上泛起白色的椭圆形创面；或是情绪波动期间，牙龈附近出现难以愈合的红肿破溃。这些看似偶然的现象背后，实则隐藏着精密而复杂的生理联动机制。

海口市人民医院口腔医学中心口腔黏膜病科医生杨晨希介绍，在医学上，这种反复发作、让人疼痛不堪的小东西，有个专门的名称——复发性阿弗他溃疡（简称RAU）。全球大约每五个人中就有一人经历过它的困扰。它的样子很有特点：中间覆盖着一层黄白色的膜，周围一圈是红肿的，碰一下疼得厉害，但好在好了之后一般不会留疤。最让人烦恼的是它的“复发性”，它的到来常常与我们的生活状态息息相关，比如熬夜、压力大、情绪不佳的时候，它就特别容易找上门。

为什么我们的情绪和作息，会直接反映在口腔里呢？这背后是一场由身体内部失衡引发的“连锁反应”。一个健康的口腔黏膜，表皮细胞每两周会更新一次，维持着动态的平衡。但当我们的身体承受巨大压力时，这个精密的平衡就会被打破，导致黏膜细胞过早脱落，形成溃疡。

压力，是如何在口腔里点燃“战火”的？长期的精神紧张会激活我们体内的“应激系统”，导致皮质醇激素水平升高。适量的皮质醇能帮助我们应对危机，但长期过高就会出问题。它会抑制我们体内负责防御的T淋巴细胞的功能，同时又让巨噬细胞等过度兴奋。结果就是，对外防御能力下降，细菌病毒容易入侵；对内则“敌我不分”，免疫系统开始攻击自身的口腔黏膜组织，引发炎症和溃烂。

熬夜带来的“微环境恶化”同样不容小觑。夜晚本该是身体休息修复的时间，如果强行保持清醒，交感神经持续兴奋，会导致口腔黏膜的血管收缩，血流供应减少，局部环境会变酸，直接损伤娇嫩的上皮细胞，也为一些细菌的生长提供了温床。

此外，压力大时，人们常常饮食不规律，偏爱快餐外卖，容易缺乏维生素B族、铁、锌等关键营养素。这些营养素是细胞再生和修复的“原材料”，一旦缺乏，溃疡的愈合速度自然会大大减慢。

面对这个恼人的恶性循环，我们该如何破解呢？杨晨希给出了几点建议。首先，要尽量保证每晚7小时以上的优质睡眠。其次，要主动为自己打造抗压缓冲带。推荐尝试“478呼吸法”（用4秒吸气，屏住呼吸7秒，再用8秒缓慢呼气）来快速平复紧张情绪。每天进行20分钟以上的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳，能够提升大脑内有益神经递质的水平，改善情绪状态。在饮食上，实施精准的营养干预至关重要。饮食要多样化，多吃新鲜蔬菜水果。

本刊指导单位：  
海南省卫生健康委员会