

孩子为何整天无精打采、郁郁寡欢？ 动起来，是心理健康的“快乐处方”

刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

不同情绪障碍 开不同的“运动处方”

运动处方是20世纪50年代由美国生理学家卡波维奇提出的一个概念。

苏磊表示，与日常的休闲锻炼和学校体育课不同，运动治疗有着极强的专业性。在开展运动治疗前，医生和治疗师会对儿童进行全面的医学检查、运动风险评估以及健康体适能评估。基于以上评估结果，康复治疗师再根据儿童兴趣爱好与运动能力，为他们定制个性化的运动处方。

“这份处方涵盖运动的频率、强度、方式、时间、总量以及进阶等关键要素，并在康复治疗师的全程监督和指导下完成，确保运动治疗的安全性和有效性。”苏磊说。

举例而言，针对存在抑郁情绪的儿童，专家会推荐以抗阻运动为核心的运动方式，让孩子借助哑铃、弹力带或自身负重进行抗阻训练。

在此基础上，康复治疗师也会辅助进行中等强度有氧运动，力求调节儿童自主神经功能。

而对于社交障碍的孩子，团体项目往往是不错的选择，这些项目能够加强成员之间的非语言交流，并通过运动中的角色分工，帮助孩子重建自己在社会链接中的责任感知，逐步培养起良好的

社交能力和人际关系。



运动能催生快乐激素 但治疗需要循序渐进

在儿童青少年心理健康领域，对特定情况（如长期服用精神

科药物导致代谢综合征）的孩子，运动治疗可发挥重要作用。

苏磊表示，运动是最天然的快乐处方，当孩子们投身运动时，大脑中的快乐激素——多巴胺、内啡肽和五羟色胺等会迅速升高，帮助人们产生愉悦感，改善负

面情绪。

此外，运动还能刺激脑源性神经营养因子的释放，促进海马体神经元再生，增强前额叶皮质与边缘系统的功能连接。

苏磊解释：“这就好比给大脑做了一次深度保养，提升了情绪调节能力，帮助孩子们在运动中逐渐找回自信，重建对生活的掌控感。”

山东省精神卫生中心曾接诊过一名十余岁的男孩，该男孩因为长期服药导致过度肥胖。“我们通过个性化的运动处方，不仅让他的体重显著减轻，孩子的自信心也得到了极大提升。这表明运动治疗能够针对特定症状和问题，为孩子们提供有效的辅助治疗。”苏磊说。

在运动治疗过程中，医生和康复治疗师的全程监督和指导至关重要。

王鸣岐介绍，在治疗初期，康复治疗师大多会选择一些较为简单、强度低的运动，让孩子逐渐适应运动节奏。随着孩子身体机能改善和心理状态提升，康复治疗师会逐步增加运动的强度和复杂性。同时，治疗师还会密切关注孩子在运动过程中的情绪变化和身体反应，确保运动治疗的安全性和有效性。

亲子运动意义非凡 过程切忌拔苗助长

良好的家庭氛围，对孩子心理健康的意义非同寻常。因此，亲子运动作为亲子互动的绝佳方

式，得到专家的大力倡导。

“家长在陪伴孩子运动时，应尊重孩子的性格和年龄特点，避免拔苗助长。”苏磊提醒，“要耐心倾听孩子的想法，与孩子建立平等良好的关系。”

运动过程中，不仅能增进家长与孩子的沟通协作，加深情感交流，还能帮助父母发现孩子的天赋和潜力，助力孩子养成健康的运动习惯，为孩子的心理健康奠定坚实基础。

谈及居家运动，苏磊也给出了科学规划建议。儿童青少年的日常体力活动以有氧运动为基础，每周进行不少于三次的抗阻运动，平均每天应累积进行七十分钟以上的中高强度运动。

家长可根据孩子的兴趣，选择羽毛球、跑步、游泳等运动方式。家长务必注意的是，运动前要让孩子充分热身；运动中注意儿童身体变化，及时补水；运动后督促孩子进行适当的放松和拉伸，以预防运动损伤和缓解肌肉疲劳。

在亲子运动中，家长还可以和孩子一起参与各种有趣的运动项目。

王鸣岐介绍，爸爸可以陪着孩子打篮球、踢足球，妈妈可以带着孩子爬山、打羽毛球。这些运动不仅能锻炼身体，还能让孩子感受到家庭的温暖和支持。

在运动过程中，家长可以通过鼓励和赞扬的方式，增强孩子的自信心和成就感。同时，也可以引导孩子学会团队协作和沟通技巧，为孩子社交能力的培养提供实践机会。

熬夜和压力都是对血压的无情暴击

对付高血压要抓住三个关键：早干预、强达标、重依从

壹点问医

贺照阳 通讯员 刘庆乐
张莹莹 济南报道

当“每4个成年人中就有1人患高血压”成为国民健康的现实问题，当越来越多“90后”体检报告出现血压数值预警，这个被称为“沉默杀手”的慢性病，正以惊人速度改写着大众健康认知。数据显示，我国高血压患病人数已突破3亿，且年轻化趋势显著，但知晓率、治疗率和控制率仍有待提升。今天的《壹点问医》，济南市第七人民医院心内科专家陶东、王雪冰结合临床经验，从精准诊断到全周期管理，为公众解析高血压防治要点。

高血压 就是血压数值高吗

“高血压的诊断，需要严谨的医学标准。”济南市第七人民医院心内科副主任医师陶东指出，医学上定义高血压为在未服



用降压药时，非同日三次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。这一标准排除了偶发波动，若患者已规律服药，即便血压达标，仍需维持诊断。

临床将高血压分为两类：占比超90%的原发性高血压，与遗传、高盐饮食、肥胖、精神压力等因素相关；继发性高血压则由肾动脉狭窄、肾上腺肿瘤等疾病引发，需针对病因治疗。

根据血压值，高血压分为三级：1级（140-159/90-99mmHg）、2级（160-179/100-109mmHg）、3级（ $\geq 180/\geq 110\text{mmHg}$ ），诊断标准统一适用于所有人群，但管理

方案需“量体裁衣”。

年轻高血压患者 治疗要抓住黄金期

“18-45岁的年轻患者呈现三大特征。”陶东强调，年轻人高血压常以交感神经亢进为核心机制，压力、熬夜等导致血管阻力激增；约70%以舒张压升高为主，有别于老年人的收缩压主导型；早期易出现左心室肥厚等靶器官损害，却无明显症状。

针对这些特点，专家提出“早干预、强达标、重依从”原则：生活方式上严格限盐（ $<5\text{g}/\text{天}$ ）、

戒烟酒，每周至少150分钟中高强度运动（如高强度间歇训练）；借助认知行为疗法缓解焦虑，阻断“压力-血压升高”恶性循环。

药物首选ACEI/ARB类（如厄贝沙坦），心率快者联用受体阻滞剂（如美托洛尔），目标是将血压快速控制在 $<130/80\text{mmHg}$ ，以逆转早期损害。对于难治性病例，肾动脉去交感神经术（RDN）可使收缩压下降超 20mmHg ，尤其适合静息心率快或夜间血压不降的患者。

家庭与诊室测血压 哪个数据为准

“白大衣效应”导致约20%患者在诊室内紧张导致血压偏高，而“隐匿性高血压”（诊室正常、居家升高）占比达10%。

心内科主治医师王雪冰建议，这种情况应以24小时动态血压监测为金标准，综合判断血压状况。

测量时需注意：静息5分钟后测量，剧烈活动后需休息30分钟；选择臂式电子血压计，坐位时手臂与心脏齐平，袖带对准肱动脉

脉，每次测2-3次取平均值。血压不稳者每日早晚各测一次，控制稳定后可每周监测1-2次，避免在饮酒、进食后立即测量。

夏季需警惕 血压“过山车”

夏季高温易引发血压波动，王雪冰提醒患者做好三方面调整：一是防暑补水，避免空调直吹，每日饮水1500-2000ml。

二是清淡饮食，控制油盐，运动选在清晨或傍晚。

三是在医生指导下调整用药——夏季血管扩张、出汗多，部分患者需减少药量，切忌自行停药。若出现头晕、心慌等低血压症状，或血压波动超 20mmHg ，需及时就医。

“高血压不是老年专属，更不是‘无需干预的小病’。”专家强调，从青少年时期开始关注血压，通过定期体检、科学饮食、规律运动和规范治疗，完全可以降低心血管疾病风险。公众应破除认知误区，树立“血压管理贯穿一生”的健康理念，以科学态度守护生命底线。