

“心灵驿站”系列公益讲座在山东政法学院开讲 守护心灵，为青春心理健康护航！

心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分，是高校思想政治工作的重要内容。为强化心理健康教育，提升辅导员心理疏导能力，助力学生健康成长，5月14日，山东省精神卫生中心联合齐鲁晚报·齐鲁壹点举办的“守护心灵，关爱健康——心灵驿站公益讲座系列活动”在山东政法学院开讲。



当前大学生面临学业、人际、就业等多重压力，抑郁、焦虑、情绪困扰等问题日益受到关注。杨楠从“心神”理念切入，结合现代精神医学发展，详细阐释了“心理是脑的功能、脑是心理的器官”这一观点，点明心理活动受个人经历、性格特

质、社会环境等多重因素影响，帮助师生建立科学、理性的心理健康认知。讲座中，杨楠结合临床数据与真实案例，重点讲解了抑郁、焦虑、强迫、人际关系困扰、睡眠障碍等大学生高发心理问题的表现特点，识别信号与影响危害。

据统计，我国抑郁症终生患病率达6.8%，且近年来发病年龄持续走低。应该如何科学应对抑郁症，杨楠强调：“心理问题不是简单的‘想不开’，而是可识别、可干预、可康复的。”她从早发现、早评估、早支持、早求助四个方面给出了清晰建议——学会观察情绪变化、识别异常信号；保持开放心态，减少偏见与污名；用共情、尊重、倾听替代评判与说教；必要时及时寻求学校心理中心或专业医疗机构帮助，不排斥规范治疗。

两个小时的讲座，老师和同学们收获满满。本次活动既是山东政法学院第3期辅导员培训班的重要课程，也是一次心理健康知识的普及、心理支持力量的传递。接下来，山东省精神卫生中心将持续携手齐鲁晚报·齐鲁壹点，将“心灵驿站”公益讲座带进更多高校、企业与有需要的机构，用专业守护心理健康，助力大众拥抱美好人生。

记者 刘通
通讯员 李加鹤 济南报道

5月14日下午，山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠以《如何识别和应对大学生群体的“心理问题”》为主题进行了专题讲座。山东政法学院全校辅导员、心理骨干及学生代表现场聆听，共同学习心理健康知识，守护青春心灵成长。

吸烟解压？原来只是大脑在“织梦”



很多人误以为吸烟能解压、舒缓情绪。其实这只是一种心理错觉，不过是吸烟找的借口，和真正释放压力毫无关系。

烟草中的尼古丁吸入肺部后，会快速进入血液、直达大脑，与乙酰胆碱受体(nAChRs)结合，促进多巴胺、血清素等神经递质的释放，带来短暂的愉悦感。增强的多巴胺活动使吸烟者感受到满足和愉悦，增加了他们再次寻求尼古丁的行为。长期吸烟会让大脑对尼古丁产生强烈依赖，多巴胺等神经递质的释放渐渐被吸烟绑定。一旦停止吸烟，焦虑暴躁、坐立不安、注意力涣散、哈欠流

泪、情绪低落，浑身难受这些戒断反应就会随之而来。这时点燃一支烟，尼古丁10秒左右便能抵达大脑，瞬间缓解戒断带来的症状。

因此，吸烟解压归根结底不过是大脑编织的一场虚幻梦境。它缓解的从来不是生活压力，只是自身成瘾后的戒断煎熬。让人们误以为抽烟是在解压消愁，实则是吸烟根本化解不了生活和工作的现实压力，只是暂时掩盖了烟瘾带来的身心痛苦。

不吸烟就没有这份身心困扰，盲目地寻求靠吸烟解压，只会白白透支身体健康。

保护您和家人健康，既可以从拒吸第一支烟开始，也可以从戒掉吸烟开始。

山东省疾病预防控制中心健教所
李岩

两度罹患乳腺癌 她终于学会善待自己



记者 秦聪聪 济南报道

乳腺癌，像一个挥之不去的梦魇，困住了张根玲的前半生。

第一次确诊是在2011年，张根玲无意中发现左乳房有一枚花生米大小的肿物，半年后逐渐长大。到当地县医院就诊，被确诊为乳腺癌，随即转到上级医院做了手术。

手术后，她又接受了化疗和内分泌治疗。本以为往后能安稳过日子，谁料命运仿佛并没有打算“放过”她，2022年7月，她又被查出了右侧乳腺癌。

“当大夫看着检查报告跟我欲言又止的时候，真的很难形容当时的感觉。”平日里性格坚韧的她，已看淡病痛结果，可常年反复求医治疗，早已让她身心俱疲，满心皆是疲惫与无奈。

这一回，她拒绝了手术，选择了保守治疗。但肿瘤始终在体内，她心里总想着，能不能找到更适合自己的调理方式，好好稳住身体。

无意中听说济南华圣医院中西医结合抗癌的一些案例故事，看着诸多病友在此重拾健康，她的内心重燃希望。2025年10月，张根玲收拾好行李，孤身一人跑来济南求医。

但是，刚走到医院门口，看着朴素不起眼的大门，张根玲的心里忍不住犯起了嘀咕：“看着这么普通的地方，真能治好顽固的癌症？”

尽管满心怀疑，可想要好好养好身体的念头十分坚定，她还是鼓起勇气走进医院找到了医生。坐下来问诊之后，她渐渐踏实下来。“望闻问切一个不落，

问诊特别细致，从前两次患病经历，到过往每一次治疗过程，就连平时的心情状态、日常起居都一一问清楚了。”张根玲说，医生根据她多年的病情体质，一对一制定专属治疗调理方案，不套用统一的治疗模式，全程都是贴合她身体情况定制调理办法。

看到处方的时候，她放下了所有顾虑，开始安心接受中西医结合治疗。

静下心来回想自己接连两次患上乳腺癌，她心里也十分清楚根源所在。

“从前家里大小事都压在我身上，凡事都爱往心里搁，坏情绪常年憋在心里无处排解，久而久之伤及身心，慢慢拖垮了原本健康的身体，才让病痛反复缠身。”走过两次抗癌之路，熬过无数难熬的日子，这场病痛也彻底点醒了她。

如今，她慢慢想开了，不再事事独自硬扛，把照顾老人的家务分担出去，不再一个人包揽所有。

做了大半辈子家庭主妇，她这一辈子几乎都在围着家里打转，整日操心老人起居、打理孩子日常，埋在柴米油盐和家务琐事里。平日里在家钻研饭菜，也懂得不少饮食营养搭配的技巧，把一家人的饮食照顾得妥妥当当。这之后，她开始把这些经验用到自己身上，研究自己的营养和饮食搭配，配合医院治疗方案静心休养。

功夫不负有心人，经过一段时间系统化中西医结合治疗与身心调养，最近一次复查，原本右侧乳房的肿物已然消失不见，这份惊喜让她满心欢喜。

往后余生，她放平心态好好调养身体，用心善待自己，从容安然奔赴安稳幸福的新生活。

直播预告

壹问医答

科学认识阿尔茨海默病

《中国阿尔茨海默病报告2024》显示，我国现存的阿尔茨海默病及其他痴呆患者约1700万例，且患病率、死亡率高于全球平均水平。阿尔茨海默病不只是记性差，还会伴随性格改变、情绪波动、自理能力下降，严重影响患者生活质量与家庭幸福。

5月21日12:30，山东大学齐鲁医院老年医学科主任助理，老年神经内科一病区主任，阿尔茨海默病专病中心负责人

王潭将走进《壹问医答》直播间，围绕阿尔茨海默病的早期发现与诊治等相关内容进行科普讲座，敬请关注。

健康直播栏目

《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造，每周四12:30直播。



扫码看直播

心灵驿站

科学识别不良情绪

生活中，莫名烦躁、持续低落、莫名焦虑、提不起劲等情绪时常困扰着大家。很多人误以为不良情绪只是一时矫情，选择默默硬扛，殊不知长期忽视、压抑负面情绪，会悄悄影响睡眠、工作与人际关系，甚至诱发心理问题。

5月20日19点，山东省精神卫生中心双相障碍诊疗中心二科付文娟将做客《心灵驿站》直播间，结合临床真实案例，带大家区分正常情绪波动与异常不良情绪，详解焦虑、抑郁、内耗等常见负面情绪的典型表现与预警信号。情绪是心灵的信号

灯，读懂情绪，才能更好守护健康。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造，通过专家线上讲座，就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点，山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线，护航身心健康。



扫码看直播