



警惕青少年抑郁症 如何呵护好孩子心理健康?

电捕野生蚯蚓 危害几何?

日赚千元、月入过万……记者调查发现,近年来,由于药用干蚯蚓价格不断上涨,受利益驱动,一些不法商贩在部分农村地区大量组织电捕野生蚯蚓,并形成跨区域产业链,带来土壤质量下降、生物多样性降低等负面影响。 ■新华社



青少年抑郁症轻则会对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响青少年的身体健康。近年来,青少年抑郁问题逐渐进入大众视野,如何呵护好孩子心理健康,成为一道重要的民生课题。专家提示,加强青少年抑郁症防治,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近于成年人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,将青少年列入抑郁症防治的头号重点人群予以关注和干预;将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况……针对青少年心理健康问题,我国正在采取一系列措施,推动抑郁症防治关口前移,不断推进青少年抑郁症早发现、早干预、早治疗。

国家健康科普专家库专家、北京师范大学心理学部党委书记乔志宏介绍,抑郁症是人类大脑器质性疾病。青少年抑郁症的发生有生理、心理和社会等方面的原因。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等是导致抑郁症产生的生理因素;游戏文化、减肥文化、唯分数教育观等会给青少年造成心理负担和精神负担;家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定

负面影响,缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年处于心理发展的关键时期,如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号?专家介绍,情绪方面,青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣;生理方面,存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

青少年出现抑郁倾向该怎么办?乔志宏认为,抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了抑郁症的标准。

乔志宏建议,家长要帮助孩子树立自信心,关注孩子的感受;孩

子可寻求学校心理健康教育教师、心理咨询师的指导;学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维护自己心理健康的方法和技能,其他任课老师也应积极协调与帮助。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”乔志宏说,当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底失败,在过程中是能够有所收获和成长的,切忌放任孩子不管。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生帮助。日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。 ■新华社

野生蚯蚓遭遇“团灭式”电捕

蚯蚓俗称“地龙”,蛋白质含量较高,是制作中药“地龙干”和西药“蚓激酶”的主要来源。记者采访发现,目前,许多地方的干蚯蚓收购价格涨至100元每斤,一些野生蚯蚓价格甚至更高。贵州省威宁彝族回族苗族自治县平均海拔2200米左右,畜牧草场面积较大,独特的地理和气候条件适宜蚯蚓的生长繁殖。近些年,一些外地商人来到威宁县农村地区“考察”干蚯蚓生意。“这些商人免费发放‘地龙仪’,教村民电捕野生蚯蚓。野生蚯蚓受‘地龙仪’电流刺激爬上地表,之后遭到‘团灭

式’捕捉,然后被制成干蚯蚓输送到外省中药材批发市场。”威宁县人民检察院检察官李爱说,调查发现,一个加工点一个月可产出3万斤左右干蚯蚓,销售额达27万元。

威宁县检察院介绍,2022年以来,该院共办理了6起电捕野生蚯蚓的公益诉讼案件。其中一起案件中,4名被告被法院判令承担50多万元损失费。

记者发现,电捕野生蚯蚓并非个案,在江苏、云南、黑龙江等地均有发生;尤其是江苏省涟水县,电捕蚯蚓现象严重。

电捕蚯蚓害处多

电捕蚯蚓的泛滥,导致一些地方土壤生态遭破坏,土壤板结,蓄水保肥能力降低;此外,还会影响当地生物多样性。

蚯蚓被称为“土壤工程师”,是土壤健康状况优劣的“指示器”。蚯蚓能疏松土壤,还能降解土壤中的污染物,它吞咽土壤后排出的粪便里有丰富的活性有机物质和氮磷钾等多种元素。

农业专家分析认为,在评价土壤质量等级时,其中一项重要标准就是每平方米蚯蚓的数量。一般认为,每平方米土壤里蚯蚓的数量大于50条时,表示土壤处于健康状态;数量在20条至50条时,表示土壤处于中等退化状态;数量在4条至20条时,表示土壤处于重度退化状态;数量小于4条,表示土壤处于极不健康状态。

在威宁县检察院立案的电捕野生蚯蚓公益诉讼案中,办案团队咨询多家环保公益组织,委托贵州省林科院、生态环境部环境规划院、北京大学生命科学学院等机构的有关专家出具意见。专家意见认为,蚯蚓种群数量的减少,使土壤条件发生改变,导致土壤结构变差、硬化板

结、通气透水性变差、蓄水保肥能力下降,影响生态系统功能。

“有蚯蚓生存的地方,土壤肥力较强。蚯蚓被‘团灭’后,对土壤以及土地上的农业产业的破坏不可估量。”李爱介绍,“以前我们这里经常能看到蚯蚓的粪便,在土地上刨开干草,就能看到很多蚯蚓。现在过度捕捉,很少看到蚯蚓,导致我们这边土地板结,草也没有以前长得好。”威宁县二塘镇梅花社区马永良说。

涟水县盛产芦笋,但受电捕蚯蚓影响,当地土壤质量下降,一些芦笋种植户不得不花钱购买含有蚯蚓幼虫的蚯蚓粪来改良土壤质量。

全国环境损害司法鉴定机构登记评审专家库专家认为,电捕蚯蚓对食物链及生物多样性的影响主要表现在两个方面:一是对各类土壤动物和食物链动物数量的直接影响,如蜈蚣、蜘蛛和蚂蚁等;二是土壤养分和活性下降对生物多样性的间接影响——以蚯蚓为代表的土壤动物减少或者丧失,会造成生态系统分解受阻,腐殖质形成受阻,可利用养分含量降低,影响当地植被或农作物生长,进一步影响植食性动物和鸟类的数量和多样性。

加大监管力度,加强普法宣传

记者采访参与电捕蚯蚓的村民发现,他们对电捕蚯蚓产生的危害认识不足,也不知道此举既破坏生态又违反法律规定。

根据国家林草局日前发布的《有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物名录》,巨蚓科中,参状远盲蚓、栉首远盲蚓、威廉腔蚓、通俗腔蚓,均属于有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物。今年的中央一号文件要求“严厉打击盗挖黑土、电捕蚯蚓等破坏土壤行为”,对电捕蚯蚓行为划出了“红线”。今年5月1日施行的最新修订的野生动物保护法规定,禁止使用电击或者电子诱捕装置等工具进行猎捕,禁止网络平台、商品交易市场等为禁止使用的猎捕工具提供展示、交

易、消费服务。

目前各大网络电商平台已纷纷下架“地龙仪”等电捕工具。不过,记者近期调查了解到,在一些网络社交平台上,一些博主仍在传授如何电捕蚯蚓,部分网络账号诱导网民购买“地龙仪”等非法电捕设备。另外,一些搜索词变得更加隐晦。记者发现,搜索“地虫仪”“蚂蟥专用机”等关键词,仍可找到销售电捕蚯蚓工具的卖家。

威宁县森林公安局局长余金涛等业内人士认为,林业、农业、公安等部门应形成合力,加大对电捕蚯蚓的监管和打击力度。贵州省德江县煎茶镇畜牧站负责人鲁国权等建议,可通过鼓励人工养殖蚯蚓满足市场需求。

夏季腹泻高发 疾控专家支招做好防治

近来,我国北方地区持续出现高温现象。疾控专家提示,高温来袭,应预防夏季肠道传染病,注意食物和饮用水卫生。

上海市李女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便次数超过10次;湖北省龚先生的儿子刚放暑假,吃了冰箱里放置一晚的凉西瓜后,便开始上吐下泻……夏季气温升高,空气湿度大,导致大肠杆菌、痢疾杆菌等繁殖活跃,肠道传染病高发。这类疾病传染性强,容易在家庭成员之间造成传播。

哪些原因会导致腹泻?当我们不小心遭遇夏季腹泻时,该怎么办?

中国疾控中心有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原体主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如痢疾杆菌引起的细菌性痢疾、大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎

等。

同时,高温天气中,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹介绍,预防夏季肠道传染病可以从注意饮用水卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触、勤洗手、勤换衣被用具等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水煮沸后再饮用。饭前、便后要把手洗净。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。

专家提醒,对于宠物的家庭,一定要注重宠物卫生,告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要热透后再食用。 ■新华社

部分公众关心如果出现了腹泻症状该如何应对。国家疾控局提示,出现腹泻症状后应分情况处置。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息,2至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热等较严重症状的,以及免疫力较低的儿童、老人出现腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。

翟惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。 ■新华社