

“正食症”盯上青少年 “健康饮食”执念成疾病隐患

“正食症”隐蔽又危险

什么是“正食症”?上海市精神卫生中心乔颖主任医师介绍,与厌食症“极度回避进食”、暴食症“失控进食”不同,所谓的“正食症”,更准确地说是一种对健康饮食的痴迷状态。

“‘正食症’不是追求吃得少,而是追求吃得‘绝对健康’‘足够纯净’。”乔颖解释,追捧这一理念的人,通常会严格筛选食物成分,排斥油脂、糖类、碳水化合物,甚至是蛋白质,饮食种类不断收窄,逐渐形成高度刻板的饮食规则。而一旦“破戒”,他们就会产生明显的焦虑、自责,甚至是内疚情绪。

更值得注意的是,“吃得绝对健康”会变成他们生活的变成生活的中心。比如,有人为了避免食用“不健

康”的食物,会拒绝参加聚餐、生日会,甚至回避集体活动。“这种行为不仅损害身体健康,也会影响心理状态和社会功能。”乔颖说。

“正食症”的危险性还在于其隐蔽性。它常常披着“自律”“养生”“科学饮食”的外衣,容易被家长和老师忽视,直到孩子身体出现明显问题才被发现。在王小骞女儿的案例中,长期极端限制饮食,直接导致她营养严重失衡,心率异常、心肌受损,正是此种进食障碍可能带来的

现实风险。

大多是心理问题作祟

乔颖表示,“正食症”的发病者年龄多集中在青春期到成年早期,大致在12岁到20岁之间,成年人相对少见,老年人几乎没有。

“正食症”集中在这个群体是有原因的。“进食,是一个人每天都要面对,且又高度可控的行为。”乔颖指出,当青少年面临学业压力、人际关系紧张、自我认同尚未建立时,很

容易把对控制感的需求,转移到饮食上。再加上网络一些不合理观念,不断灌输“瘦即是美”的错误观念,部分青少年很容易陷入错误认知,把“吃得绝对健康”和“自律”挂钩,其实是离健康越来越远。

“在这种情况下,对一些青少年来说,饮食不再是满足身体需要的行为,而变成了缓解焦虑、获取短暂心理奖赏的工具。”乔颖解释道,这种严格控制饮食的行为即便可获得片刻安心,却没有解决他们真正的情绪问题,且这种模式还会不断被强化。

因此,她提醒家长,在平时的养育中要留心观察孩子的饮食情况是否正常、有没有出现进食障碍。此外,一旦出现体检指标异常,如贫血、蛋白摄入不足、体重快速下降,家长更应尽早干预。 宗和

区分鼻病毒感染与流感,看『全身症状』是关键

近期呼吸道疾病高发,出现鼻塞、流涕等症状时,不少人担忧是否感染流感。实际上,若症状主要集中在鼻部,全身不适反应较轻,这种情况很可能并非流感,而是由鼻病毒引起的普通感冒。

鼻病毒作为引起普通感冒最常见的病原体之一,其感染主要局限于上呼吸道,尤其偏好侵犯鼻黏膜。典型症状为显著的鼻部表现,如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等,通常不伴有高热或仅有低热,全身酸痛乏力感较轻,病程一般在一周内会自行好转。

这与流感病毒引起的急性全身性疾病有所不同。流感往往起病急骤,表现为持续高热、显著的头痛、肌肉酸痛和极度乏力,而鼻部症状相对不明显,且恢复较慢。公众可通过关注“全身症状是否严重”这一关键点进行初步区分。

尽管鼻病毒感染多为轻症,但其导致的鼻部症状若处理不当,也可能带来困扰。反复用力擤鼻涕可能导致鼻周皮肤红肿破损,甚至因鼻腔压力变化引起不适。更为重要的是,若护理不善或患者抵抗力较弱,也存在继发细菌感染或引发其他并发症的风险。应对其引起的感冒,目前尚无特效抗病毒药物,治疗以缓解症状、提高舒适度、预防并发症为主。

普陀区中心医院呼吸与危重症医学科 刘金金(副主任医师)

宝宝生理性出汗,可自愈

张女士的儿子一岁多了,最近他睡觉时总是出汗,尤其是刚入睡那会,汗水甚至会把衣服浸湿。就诊后,孩子被诊断为生理性出汗。

小儿生理性出汗多位于头部和颈部,常在入睡后半小时内发生,一小时左右就不再出汗了,不伴有其它症状,且精神、饮食、面色、大小便都正常。对此,无需治疗,过段时间会自愈。但若小儿出现睡熟后出汗,醒后汗止的情况即是盗汗,应及时到医院排查原因。 据“健康报”公众号

遗失声明

上海市徐汇天平社区基金会(统一社会信用代码:53310000MJ49537051),遗失财政票据领购证壹本。特此声明作废。

降,甚至角膜溃疡、慢性头痛等一系列并发症。

视疲劳:冬季日照时间缩短,人们的室内活动增多,使用手机、电脑等电子屏幕的时长也随之增加。长时间近距离用眼,再加上干燥环境的影响,容易导致眼部肌肉持续紧张,出现视物模糊、眼睛酸胀、头痛、注意力不集中等视疲劳症状。如果同时伴有干眼症,眼部的不适感会更加明显。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

乳腺癌内分泌治疗:给癌细胞“断油”

内的雌激素和孕激素就是汽油,雌激素受体和孕激素受体就是汽车的两个发动机。雌激素(汽油)碰到了激素受体(发动机),癌细胞(车)就活跃起来,跑得快,到处乱窜。内分泌治疗就是阻断癌细胞的营养供给,使癌细胞失去动力,就像一辆车,失去了汽油,就跑不动了,那就等同于废铁,等待它的命运是慢慢腐烂。

科学家根据上面的发现,设计了三种乳腺癌内分泌治疗策略:从源头切断,阻断激素的生成即手术切除卵巢或使用卵巢去势药物;抑制激素合成所必需的芳香化酶的活性;采用雌激素拮抗剂阻断雌激素与受体结合等方法来治疗。这场始于偶然的医学探索,为无数乳腺癌患者带来了新的希望。

上海瑞金医院 黄欧(主任医师)

冬日需防人体“主水管”破裂

进入寒冬时节,一种名为主动脉夹层的凶险疾病也悄然增多。首都医科大学附属北京安贞医院主动脉外科中心医师葛翼鹏介绍,该病患者48小时内死亡率可达50%。

主动脉是人体最粗的动脉血管,犹如“主水管”。葛翼鹏解释,冬季血压剧烈波动是发病的核心诱因。寒冷会使血管反射性收缩,血压骤升,加之心率加快、心脏收缩增强,血液对血管壁形成横向冲击,直接导致主动脉内膜撕裂。

眼镜与健康

冬季护眼别忽视 警惕三类高发眼部问题

冬季来临,低温与室内取暖带来的干燥空气,成为威胁眼部健康的双重隐患。无论是久居暖风机旁,还是奔波于户外寒风之中,眼睛都可能出现干涩、酸胀、视物模糊等不适症状。这主要是因为冬季干燥环境会加速泪液蒸发,若再加上用眼习惯不佳,极易导致眼表水分流失过快,进而引发各类眼部问题。

寒冷冬季,以下三类常见眼部问题需重点警惕:

泪道病:冬季冷风刺激会促使泪腺分泌增多,而泪小管周围的肌肉遇冷收缩,容易造成泪液排出不畅,进而出现“迎风流泪”的情况。老年人因泪腺功能退化,患病风险更高。泪道病的核心问题是泪道阻塞,流泪是其主要症状。泪道堵塞后,泪液无法正常排出,长期淤积在泪囊中,会滋生细菌并持续刺激泪囊壁,产生黏液性或脓性分泌物,引发慢性泪囊炎。慢性泪囊炎早期对视力影响较小,但如果放任不



图源:千库网

格外警惕。一旦怀疑发病,应保持警惕:若出现突发剧烈持续的胸痛背痛,需立即让患者平卧休息,保持静止,减少活动;同时第一时间拨打120,说明疼痛部位、性质、是否放射及高血压病史。 据“新华社”公众号

『全球最年长医生』的长寿秘诀

2025年12月22日,美国著名神经科医生霍华德逝世,享年103岁。早在2021年2月,吉尼斯世界纪录就认证他为“全球最年长执业医生”。霍华德的一生经历丰富,67岁拿到律师执照,80多岁学滑雪,100岁还在接诊患者、拍纪录片,102岁开始做直播。同期,他还从事医疗法律案件咨询,在大学主讲“医学与法学”。

谈及长寿秘诀,霍华德曾表示,首先要归功于“基因作用”。他的母亲终年84岁,父亲也活到96岁,弟弟2025年刚过完百岁寿宴。霍华德有一套健康的生活方式。早餐吃当季水果、喝脱脂牛奶,晚餐是富含健康脂肪、高蛋白的地中海饮食。他从不抽烟,仅在社交场合或特殊日子喝一杯酒。当然,长寿还得益于霍华德的健身习惯,他一生都坚持锻炼,经常游泳、慢跑。 据“医学界”公众号

口腔频繁脱皮 元凶竟是它

刷牙后口腔频繁脱皮,这并非牙膏质量不佳,主要与牙膏中的月桂醇硫酸酯钠有关。

这种表面活性剂能让牙膏产生丰富泡沫,帮助清除食物残渣、牙垢和牙菌斑,还可减少晨起口臭。

但是,它会破坏口腔黏膜表面的脂质保护层,而受损后的口腔易受其他刺激物影响,引发局部炎症,敏感的口腔黏膜便会出现脱皮,还可能伴随红肿、灼烧感、口干等不适。建议复发性口腔溃疡患者或口腔敏感者可选用含温和表面活性剂的牙膏,同时需确认产品含足量氟化物,以有效预防蛀牙。 市健促中心 供稿