

一项针对我省六市的调查显示

近两成中学生抑郁,高一最严重

本报济南1月9日讯(记者 尹明亮) 18.9%的中学生被检出有抑郁障碍,近六成学生对学习高度焦虑……9日,在共青团山东省委举办的共青团与省人大代表、政协委员面对面调研活动上,由山东师范大学针对我省六市中学生的抽样调查显示,学习压力过大对我省中学生心理健康带来许多不良影响。

报告显示,调查样本中,中学生的抑郁障碍检出率为18.9%,明显高于15%的全国检出率。高一学生在调研样本中的抑郁水平最高,女生抑郁水平显著高于男生。

抑郁对青少年心理、社会和情绪健康具有明显的破坏作用。青少年早期抑郁发生率的逐渐增加和持续发展可能会扩展到整个青少年期和成年期,增加教育失败、失业、自杀、成人后继抑郁障碍以及犯罪问题的可能性。

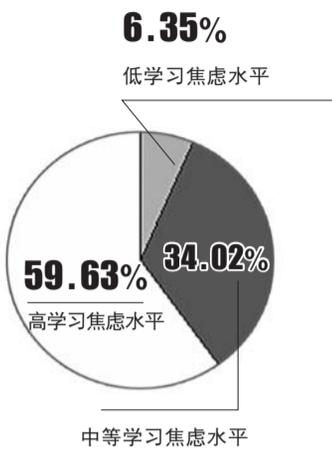
此外,根据调查报告,在我省初中、高中阶段学生中,只有6.35%的学生学习焦虑水平较低,表现出中等学习焦虑的学生占34.02%,高焦虑水平的高达59.63%。

频繁的练习和考试使学生产生厌烦心理,逐步产生焦虑心理,每天放学时怕老师布置作业,早晨到校怕老师检查作业,听到考试就恐惧不安,心理极度紧张。

由于长期焦虑,有17.5%的中学生出现较多躯体焦虑症状,如胸闷、出冷汗、食欲不振、头痛、失眠等,甚至对声音和光线过敏。女生的身体焦虑症状显著多于男生。

此次调查通过抽样调查的方式,在济南、青岛、淄博、泰安、德州、菏泽问卷调查了3780名学生。接受深度访谈的学生、教师和家长共216名。

六成学生高度焦虑



中小学生学习籍系统今起试运行 异地转学,大部分程序可在网上办

本报济南1月9日讯(记者 张榕博 马云云) 教育部近日发出通知,要求各地从1月10日起,全国中小学生学习籍信息管理系统试运行,以此办理跨省转学、省内转学等日常学籍管理业务。

9日,记者从省教育厅获悉,目前我省中小学生学习籍信息管理系统已于去年11月与教育部学籍系统实现联网,大部分学生信息已经上传完毕。

下一步,教育部将与公安部联合对学生学籍信息进行核查,结束后,所有学生的学籍号将与其身份证号相一致。核查期间,我省中小学生学习籍号依然有效。

新学籍绑定身份证号,确定了“一人一籍,籍随人走,终身不变”原则。将有效防止“虚假学籍”、“重复学籍”等问题出现。

据悉,中小学生学习籍信息管理系统运行后,学生转学仅需向转入学校提出申请,其他流程均在网进行。

济南市第30中学校长陈树洪此前向本报记者表示,以外来务工人员子女为例,他们办理异地转学要注销一个学籍,再登记一个学籍,两边都要办手续,如果两地教育部门信息不对称,要进行复杂的审核工作,手续繁琐。学籍信息联网后,将大大提高效率。

专家提醒

孩子低落嗜睡 可能是抑郁

主持调查的山东师范大学心理学院副教授常淑敏介绍,很多人有抑郁倾向,甚至已经发展为抑郁症时,本人却感觉不到。当发现学生长期情绪低落、嗜睡,对什么都不感兴趣时,家长就应注意一下了,即使是一些成绩优异的学生也可能因为学习压力过大等原因而抑郁倾向明显。

对抑郁倾向比较严重的孩子,常淑敏建议,除了让孩子接受心理辅导外,家长可以帮有抑郁倾向的孩子构建良好的人际关系,培养兴趣,转移孩子的注意力。帮孩子意识到自己的情况也十分必要。 本报记者 尹明亮

近10%中学生网络成瘾

调研显示,中学生的平均网龄为3年零4个月,平均每周上网2次,平均每次上网2小时,近10%的中学生过度使用网络导致上网成瘾。上网成瘾的主要表现为:下了网就会感到无聊,经常熬夜上网,由于上网导致平时精力不集中、好走神等。

本报记者 尹明亮

三高波及城市白领人群 专家支招——喝燕麦预防



营养师专家,高级营养师:徐慧慧

国家二级公共营养师,中国营养师俱乐部讲师,电视台、广播电台营养师,中国互联新闻中心食品频道首席营养师,多家媒体特约撰稿人。

量存在的加班多、应酬多、压力大的生存状态成为社会讨论的又一点,在健康面前,白领已然成为弱势群体,成为社会各界普遍关注的对象。来自中国营养学会二级公共营养师徐慧慧详细解读了白领人士的“三高”和预防:

“三高”首当其冲,不再是老年人专利开始侵蚀白领群体

所谓的“三高”是指高血压、高血脂、高血糖。过去讲到“三高”人们自然联想到中老年人群体,然而“三高”人群正在逐步年轻化,现在患上“三高”的不仅仅是中老年人,还有刚工作的年轻人,甚至体胖的学生群体也进入了“三高”一族。

为何“三高”会侵蚀越来越多的年轻白领人群?不良的饮食习惯和生活方式是“三高”在白领人群高发的重要原因。

首先,白领人群认为自己年轻,不够重视自己的健康,因为工作忙碌,应酬多而生活无规律。很多白领人士,早上出门匆忙匆匆不吃早餐,晚上不是加班就是熬夜,直到半夜以后才有夜宵,就是应酬频繁,应酬之后还有夜宵,回家后又加班,一肚子食物一晚上在胃里不消化,久而久之埋下了“三高”的种子。而在应酬或夜宵中,各种高脂肪、高糖基的海鲜以及高蛋白的食物更是主食。还有不少油炸速食食品也成为

夜宵的首选,不仅吃得不得健康,还易发胖患病。

其次,饮食结构不合理,缺乏运动。随着生活水平的提高,人们的饮食结构发生了很大的变化,高蛋白、高脂肪食物的摄入量增加。与此同时,白领人群因为时间问题,休息的时间大多宅在家里,运动跟不上,身体难以消耗多余脂肪和蛋白,堆积在身体内成为三高的又一因素。

最后,缺睡、晚睡、生活和精神压力大。徐慧慧表示,“白领人群由于工作压力大,长期熬夜加班之后大脑容易活跃,兴奋之余反而更加睡不着了,甚至还出现了失眠等一系列问题。还有的人每天身心压力过大,睡眠时间缺乏,超过了人体最佳的睡眠时间才入睡,结果内分泌紊乱,该分泌激素的时候不分泌,还可能因此发胖,诱发‘三高’等症候。”

燕麦成为降三高有效利器

1997年,美国食品与药品管理局(FDA)发布声明指出,燕麦中的可溶性膳食纤维可显著降低心血管疾病率,适量摄取可以降低血清中的血糖浓度,进而降低心脏病的发病危险。医学界和营养师多年推崇,使消费者都对燕麦片情有独钟。

谷类中燕麦蛋白质含量最高,必需氨基酸组成合理,氨基酸含量高于小麦粉和糯米,有

利于饮食中其他氨基酸的吸收,色氨酸含量比较丰富。燕麦还含较多的维生素B1、B2、维生素E等,VB2是粗粮中较易缺乏的营养素,它的含量是大米的4倍。

燕麦所含丰富的膳食纤维,是大米的20倍。燕麦中的膳食纤维主要是β-葡聚糖,是燕麦水溶性膳食纤维的主要成分。燕麦的膳食纤维能促进胃肠蠕动,防止血糖升高,还可降低胆固醇,缓解便秘,减少肠癌的发生。燕麦尤其适合心脏病、高血压、糖尿病患者等“三高”人群食用。

食用方式繁多 营养师支招喝燕麦

随着燕麦健康名气越来越大,市面上各种类型的燕麦产品也越来越多。不仅有“免煮”、“快熟”的燕麦片、膨化的燕麦粒,还有一种即食的多口味“速溶燕麦片”和“燕麦饼干”。面对琳琅满目的品种,白领消费者该如何选择。

“选择燕麦产品还是她的好。她燕麦是过熟化后直接压制的简单工艺,燕麦有最大程度的天然营养,成分单一。”徐慧慧指出,“燕麦的保健作用,要大幅度上来高于β-葡聚糖这种成分。不过,只有燕麦中的β-葡聚糖达到一定水平之后,才能发挥这种保健作用。燕麦含量越高,黏性越大,效果

越明显。同时,这种黏性还必须能够溶出的。”

燕麦还是她的好,然而白领生活节奏快,时间紧张,根本无暇煮制,白领人群最需一种方便食用而且不失营养的燕麦产品。其实她的燕麦产品早已因其方便和营养而受到欧美、台湾等市场的高度认可,台湾的爱之味纯燕麦饮品便是其中非常受消费者青睐的燕麦食品。该产品中的β-葡聚糖,改善肠内的细菌丛的生态,使有益菌增加,健康肠道促进新陈代谢,实现好消化的功效,同时,其利用独特的三酶水解技术(Triple Enzyme Hydrolysis),将燕麦浆以三种酵素进行彻底式水解处理,有效控制糖度变化,且将燕麦浆彻底降低至适于直接饮用,更易易吸收,并完整保留燕麦营养成分,白领人士饮用非常方便。爱之味纯燕麦燕麦好消化、好吸收、好方便的明显特点和优势,是白领可以随时随地、方便享用的100%纯燕麦营养饮品。

据了解,爱之味来自台湾知名的食品大厂——爱之味股份有限公司,该产品荣获第47届比利时布鲁塞尔国际食品博览会金奖,同时也获得美国食品制造专利、中国发明专利及台湾地区国家认证标准。爱之味纯燕麦已在台湾热销多年,是台湾白领必备的保健饮品,也已登陆山东市场。