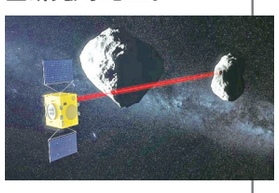
■要闻一览

◆中国南方医科大学南方医院国家肾脏病临床医学研究中心、澳门科技大学医学院等机构的研究人员通过检测血清中新冠病毒特异性抗体水平，对中国不同地区、不同人群的病毒感染率进行了分析，相关结果有助更好地了解中国人群受新冠病毒感染的状况。

◆莫斯科大学斯科别利岑核物理科研所所长、太空研究国际委员会副主席米哈伊尔·帕纳修克称，俄罗斯科学家研发出一种在火星和太阳系其他天体上寻找生命的新方法——利用从航天器或着陆站对其表面进行激光扫描从而做出判断。相关研究成果发表在最新一期《太空研究》杂志上。



◆科学家们在“类器官”研究中完成一项重大挑战：利用人类多能干细胞培养的皮肤“类器官”，在其培养4—5个月后，成功形成了多层皮肤组织，甚至包含毛囊、皮脂腺和神经元回路。这项成果发表在英国《自然》杂志上，将带来一种可以研究人类皮肤发育的工具，并加深人类对疾病建模和重建手术的认识。

◆重庆市规划和自然资源局近日发布消息称，2019年3月由攀岩爱好者在重庆主城区歌乐山国家森林公园附近发现的一堆“鸡爪印”，经组织相关古生物学专家团队初步鉴定为诞生于一亿九千万年前的下侏罗统珍珠冲组兽脚类恐龙足迹群。

◆快手智能云大数据中心项目近日宣布落地内蒙古乌兰察布市，投资达百亿元，预计明年投入使用。乌兰察布大数据中心是快手第一个自建超大规模互联网数据中心。据悉，该数据中心体量在业内仅次于腾讯、阿里巴巴，将由快手技术团队自主研发，独立完成整体概念设计。

（本报综合媒体报道）

重磅

精神问题也会披上躯体外衣

——关注心身健康系列报道·认知篇

□本报记者 白莲 潘佳

来势汹汹的新冠肺炎疫情不仅使我国数万人感染，还令更多人备受精神煎熬——2月中旬，一项全国性调查显示，疫情导致了公众焦虑、紧张等心理应激，当时已有超过三分之一的人遭遇精神困扰，亟需心理健康防护。

精神健康问题不仅只发生在灾难来临后，也不是只有身处困境的人才可能遭遇到。近几年，精神障碍的患病率正在不断上升，首次全国性精神障碍流行病学调查结果显示，近一成的国人患有精神障碍。在各类精神障碍中，焦虑障碍患病率最高，终生患病率为7.57%。抑郁症更加令人关注：调查显示，全球约有3.4亿抑郁症患者，每年有百万人因抑郁而死亡。

冰冷的数据揭露了无法回避的现实，它提醒我们，精神障碍就在身边，每个人都有可能在人生的某个阶段遇到精神问题的困扰。

焦虑症、抑郁症不是单纯的心情不好，也不是学业不顺后的沮丧，更不是失恋后的闹情绪，而是靠个体意志很难克服的精神疾患。其病灶真真切切存在，同时还会伴发身体的不适。

情景

“短短几分钟时间内，心跳加速、出汗、身体发抖、气短、胸闷、胸部疼痛、眩晕这些濒死的感觉突然爆发，我感觉自己失控了，马上就要死掉……”回忆起毫无征兆突然到来的第一次惊恐发作，患者阿全至今心有余悸。家人紧急叫来救护车，然而令人困惑不已的是，到医院各种检查做下来，阿全的身体指标一切正常。

“中国古代哲学就有‘身心一体’之说，躯体和精神是不分家的。躯体障碍，在很多时候是精神障碍的躯体化表现。”内蒙古自治区第三医院抑郁症治疗中心主任张川江告诉记者，导致躯体障碍的病因是多层次的，包括病理、心理、社会多种因素。

“惊恐发作是焦虑障碍的急性发作，焦虑障碍常表现为持续的紧张不安，无充分现实依据但感到即将要遇到威胁或大难临头，常伴有心慌、出汗、胸闷、头晕、震颤、肌肉紧张等明显的躯体焦虑症状。”

张川江说，临床中，经常遇到心慌、气短、头疼、出汗、腹泻、全身痒等躯体症状表现形形色色的患者，他们辗转各个综合医院，反复检查化验，始终没有解除不适，后经有经验的医生识别后转诊精神心理科，换个角度进行治疗干预，躯体症状才逐渐得到缓解。

现实生活中，大多数人对精神疾患的关注和认知不足，导致一些躯体症状发生时，还在头痛医头、脚痛医脚地进行治疗。因此，普及精神类疾病的常识，对大众的身心健康大有裨益。

与焦虑障碍的紧张性躯体症状不同，抑郁症来临时，人的情绪、认知、行为、思维状态等各方面可能会表现为持续性的情绪低落、悲观，兴趣丧失，无端地自责、自我否定，缺乏自信以及认知能力下降，患者普遍注意力不能集中，思维灵活性减退，学习困难，严重时反复出现轻生的念头，甚至出现自杀行为。

内蒙古自治区第三医院精神科主任医师白银霞表示，抑郁症发病机制特别复杂，心理、生化原因、遗传因素、家庭教育、社会环境等因素都可能诱发抑郁症。经常遭受到精神创伤的事件，久而久之会造成抑郁症；慢性病、慢性疼痛、睡眠不好也会伴发抑郁症。

张川江提醒公众，精神疾病的确诊有一定标准，如果焦虑、抑郁等情绪症状持续超过2周，并且严重影响学习、生活的，就需要及早进行干预和治疗，越早治疗效果越好。

导

健康讲座

张川江医生为中学生做心理健康讲座。

目前，我国抑郁症呈高患病率、高复发率、高自杀率以及低知晓率、低就诊率、低治疗率的‘三高三低’特征。由于高自杀、高复发、高致残等特点，对患者身心健康的危害很大，任其发展，自杀倾向会越来越严重。因此，怀疑有心理行为问题或精神疾病，要及早去专业的医疗机构接受咨询和正规的诊断与治疗，越早治疗，效果越好。

轻度的焦虑、抑郁可以不需要药物治疗，心理治疗就能达到明显的效果。但当症状达到中度或重度，患者就需要药物、物理和专业的心理治疗。张川江推荐‘生物—心理—社会’模式的综合评估与干预，综合性治疗一般能收到最佳效果。

心理治疗通过给予患者充分的心理支持，让患者改变错误的认知。目前常用的心理治疗手段有支持性心理治疗、动力趋向性心理治疗、行为认知治疗等等。

有关专家认为，个人及家庭可以通过不同的方式促进心理健康，如规律生活、培养健康的兴趣爱好等等。选择自己喜欢的兴趣爱好，并且按照自己的方式去活动，这样不仅能够辅助治疗疾病，而且对于预防复发，也有积极的作用。

此外，每天适当地进行散步、跑步、登山、游泳、打球等有氧运动，可以为情绪提供一个发泄口，有利于有效地减缓和治疗焦虑症、抑郁症。

出

拿抑郁症来说，其表现症状[illegible]常见的，患者会把自己内心包裹起来，回避社交，变得孤单、悲观，而且思考困难，仿佛变‘笨’、变‘懒’了。

此时，身边人应给予充分理解和帮助，帮助患者用科学的方法缓解压力、不逃避、不消极。同时，鼓励他们积极求助。不要去否定他们，因为抑郁症病人的心理状态很复杂，责备会让患者压力更大，他们需要更多的理解，更多的耐心，更多的接纳和体谅。

有关专家认为，尊重和陪伴很重要，身边人所要做的就是倾听和陪伴，尽量满足患者内心需求。治疗抑郁症是一个长期‘战斗’的过程，不要期待患者短时间能够恢复，还要警惕复发。

“自身良好的心态即是一副良药，可以通过种种方式唤醒身心的最佳状态。如果你有困难，不要害怕求助，这绝不丢人。能够积极倾诉与求助也是一种能力，是智慧的表现。”张川江医生想把这番话送给每一位受到精神困扰的患者。

我们呼吁，社会为精神障碍患者张开怀抱，建立起良好的社会支持系统，尽我们所能去关注和理解身边患病的人，让他们不再独自承受情绪困扰的煎熬。（配图由受访者提供）

■风景

翩翩起舞

近日，位于四川省大相岭山脉东麓北坡的龙苍沟国家森林公园里，约8万亩鸽子花盛开，犹如鸽群展翅欲飞。鸽子花即珙桐花，珙桐是珍稀植物，有着植物‘大熊猫’‘活化石’之称，是国家一级保护植物，也是著名的观赏植物。

华中农业大学、湖北民族学院和四川省蓥经县林业部门曾经联合对龙苍沟森林公园的珙桐进行了种群生态学调查，发现珙桐在这里共分布约8万亩，集中成片分布近4万亩。珙桐面积之大、株数之多、密度之高，十分罕见。（据新华社电）

■前沿

微型软体机器人可变形变色

中科院深圳先进技术研究院科研人员不久前研制出一种集运动、变形、变色于一体的多功能微型软体机器人，有望在生物医学、环境监测等领域得到应用。

该研究项目牵头人、中科院深圳先进技术研究院研究员杜学敏说，这种微型软体机器人的尺寸为毫米级，外形像一个柳叶鳗的幼体。此次研究成果的创新之处在于：通过模仿章鱼对环境适应能力强的特点，攻克了结构设计与材料性能协同的难题。

研究发现，随着科研人员调控磁场的方向和频率，这种微型软体机器人就能够在水中做出爬行、滚动、摆动、螺旋式前进等多种形态的运动，并且能够精准地穿过2毫米高以及450微米宽两种规格的狭窄通道。

除了运动之外，这种微型软体机器人还能变形和变色。在遇到孔洞尺寸比机器人自身尺寸更小时，这种微型软体机器人在光热作用下可以缩小至原身体尺寸的35%，从而穿过小于自身原本尺寸的狭窄空间。同时，当温度变化时，微型软体机器人可以通过自身颜色变化实时反映周围环境的变化。

“我们此前模仿含羞草、变色龙等生物做出的微型软体机器人功能相对单一，而此次实现了多种形态运动、自感知变色、自适应变形的多功能融合，这是设计理念的一次突破。”杜学敏说。

据了解，该研究成果已发表于国际材料学权威期刊《先进功能材料》。

（据新华社电）

一线

圈养羊肉也能纯天然

□本报记者 白莲

随着我国退牧还草、禁牧舍饲等恢复草地生态政策的实施，我区畜牧业已由传统天然放牧或放牧补饲的饲养方式逐渐转变为舍饲或舍饲与放牧（季节性）相结合的饲养管理模式。

由内蒙古农业大学与美国华盛顿州立大学共同承担的国家重点研发项目——政府间国际科技创新合作重点专项‘放牧与圈养对羊肉品质影响机制和调控技术的研究”发现，通过对圈养羊进行科学的营养调控、肠道菌群干预和活动量管理，不仅可以提高养殖的生长速度，还能显著改善羊肉的感官品质、风味组成。

该项目主要研究了饲养管理条件对不同品种羊肉理化性质、食用品质和感官特性的影响以及发生机制，探讨通过改变羊的饲养水平（成分与水平）和管理条件（运动、温湿度控制）来改善肉用品质。

据项目负责人、内蒙古农业大学教授靳烨介绍，项目选择我区不同地区的8个具有代表性的牧场作为研究基地，确定800只规模的实验羊群，进行了放牧和人工圈养补饲对羊肉品质影响的研究。通过在日粮中添加亚麻籽、乳酸菌和提高运动量进行对羊只生长、羊肉风味、胃肠道菌群、脂肪酸代谢、肌纤维组织学特性等的调控，从而达到改善圈养羊肉品质的目的。

研究表明，通过对圈养羊进行科学的营养调控、肠道菌群干预和活动量管理，可以提高羊的生长速度，显著改善羊肉的感官品质、风味组成。项目的实施，实现了内蒙古草原羊圈养后与传统放牧条件下羊肉品质的基本同质化，养羊经济效益可提高5-10%。

本版图片除标明外均源自网络