

暑假过半，心理热线持续升温

“润心”行动落地生根，苏州“12356”热线全天候服务

“我真是愁得很，儿子放暑假以来整天抱着平板电脑，怎么说也不听。”“好不容易放假了，懒觉没睡几天，爸妈报的课外班排得比上学还满。”暑假过半，类似的倾诉在苏州“12356”心理热线中持续升温。当“神兽出笼”的兴奋被漫长的朝夕相处消磨殆尽，亲子摩擦、作息冲突、学业焦虑便纷纷浮出水面。这条24小时在线的心灵港湾，也成为许多家庭倾诉烦恼的出口。扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

“一个体系”全覆盖，与110建立联动机制

2026年省政府将“实施青少年心理健康‘润心’行动”列入民生实事项目，目标实现家庭教育咨询中心设区市全覆盖，并整合心理服务热线，增强“12356”热线全天候服务能力。

在苏州，这项行动已落地生根。“12356”是苏州一条24小时免费心理援助热线，集心理健康教育、咨询、疏导及转介等功能于一体。

“我们热线中心建筑面积437平方米，设有接线区、会议室、办公区、值班室等多个功能区域，整体以原木风格装修，希望营造温馨治愈的氛围，体现善心助人的服务理念。”苏州市广济医院心理健康服务中心副主任、苏州12356督导师陆心传向记者介绍，热线不仅整合了卫生、教育、妇联、文明办等部门的相关心理热线功能，还联动张家港、常熟、太仓、昆山、吴江等五个县区级热线，形成“一个体系”全覆盖。

更关键的是，这条热线与110建立了“三方在线通话”联动机制。“遇到高危来电，热线可即时接通110，由接线员安抚情绪、收集关键信息，为民警赶到现场争取时间，降低安全风险；反之，110接到个人极端警情若信

息不明，也可三方通话转至热线协助干预。”陆心传表示，这一联动机制在实际运行中已多次成功化解危机。

心理热线究竟“热”不“热”，数据会说话。热线月均来电量从2025年1月的795人次，增长至2026年5月的4475人次，累计接听来电已达58650人次。其中，处理高危来电287人次，与110联动处置90人次，均通过及时疏导与跟踪干预成功化解。“每一个数字背后都可能是一次生命的挽回。”陆心传感慨道。

心理副校长“坐镇”，从“治疗”走向“预防”

如果说热线是危机干预的“生命线”，那么家庭教育咨询中心则是防患于未然的“前哨站”。在苏州市卫生健康委指导下，该中心依托市广济医院和苏州大学附属儿童医院专业资源，致力于构建医疗机构、学校与家庭三方联动的心理健康支持平台。

在苏州，每所学校都配有一名心理副校长，这一覆盖全市的制度创新，如今在家庭教育咨询中心找到了落地的“接口”。“中心大部分坐诊医生本身就是苏州各个学校的心理副校长。”陆心传说，这些心理副校长长期参与学校心理教育工作，与学

校有着密切的联动经验，“学校里如果有需要关注的孩子，家长或老师完全可以带孩子到家庭教育咨询中心来，找这位心理副校长做一次深度访谈。”咨询中心的医生不穿白大褂，去医疗化。”陆心传说，“这样可以让家长放下心理包袱，不把这当成‘看病’，而是当作病前的心理健康指导——更多是心理健康教育、心理咨询和情绪疏导。”

换言之，这就打通了一条从“学校发现”到“专业干预”的快速通道：孩子在学校里的情况，心理副校长本身就了解；到了中心，访谈可以更深入、评估可以更系统，需要转介治疗的也能第一时间对接医疗资源。

据悉，中心每天开设心理专家门诊和心理咨询门诊，市广济医院专家每日坐诊，儿童医院专家每周三、周四下午出诊。中心每季度开展家长赋能课程和教师培训，预计全年培训3000人次，将心理健康支持从“治疗端”前置到“预防端”。同时，中心与全市50所学校组成“教联体”，常态化开展家庭教育巡回指导，形成了从“阵地”到“学校”的点面结合服务体系。

过度刷短视频可能诱发“脑腐”

新华社电 暑假期间，一些学生长时间刷短视频、玩网络游戏，甚至熬夜玩手机，不仅影响睡眠，还易出现注意力不集中、记忆力下降等问题。医生提醒，长期无节制刷短视频，会造成记忆力衰退、专注力下滑、情绪易躁等认知损耗，这种现象被称作“脑腐”。

“过度依赖手机可能‘脑腐’，这是长期暴露于碎片化信息而引发的认知衰退与脑功能损伤。”中南大学湘雅医学院副院长、神经外科专家李学军提醒，长时间刷短视频会刺激大脑，使负责自控、决策的前额叶皮层功能弱化。夜晚刷手机产生的蓝光，还会抑制褪黑素正常分泌，睡眠修复机制受阻，脑细胞得不到休息，削弱记忆存储能力。此外，频繁的被动零散资讯会打断深度思考，久而久之将削弱深度思考和静心阅读的能力。

湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍指出，沉迷于短视频的学生容易出现失眠、记忆力减退、日间精神萎靡等症状。学生应该严格控制暑期使用手机的时长，刷短视频时间不能超过1小时。

9岁女孩确诊性早熟 预估只能再长高10厘米

近期，9岁7个月的女童小丽（化名），被妈妈匆匆带到南方医科大学第十附属医院（东莞市人民医院）儿童疾病诊疗中心就诊，她虽然不到十岁，但已经来了第一次月经。

检查结果让人揪心：小丽身高140厘米，体重45千克，骨龄已经达到12岁3个月，远超实际年龄。最终小丽被诊断为性早熟，预估只有10厘米的生长空间，比遗传身高少了8厘米。得知结果后，妈妈十分困惑：家里很少吃炸鸡、反季节水果，女儿怎么会性早熟。

其实，复盘小丽的日常生活，处处看似平常的习惯，叠加诱发了性早熟。其一，小丽胃口很好，每顿吃下两碗米饭，经常吃面包、蛋糕当点心。大量碳水刺激胰岛素分泌，协同性激素加速骨龄增长，看似“长壮”，实则催熟骨骼。其二，小丽常常写作业到夜里11点，周末宅家上网课、刷短视频。熬夜错过夜间10点至凌晨2点生长激素分泌高峰；缺少日照与运动，脂肪不断堆积。肥胖会让脂肪细胞分泌芳香化酶，将雄性激素转化为雌激素，进一步加快骨骺生长板的老化闭合。其三，小丽长期使用香味圆珠笔、PC材质塑料水杯，夜间常开小夜灯。环境激素、光照干扰褪黑素分泌，再叠加肥胖、高糖饮食多重因素，最终点燃性早熟的“引信”。

专家提醒，这些日常物品里可能藏着“催熟剂”——

1.“香味有毒”的文具：圆珠笔、橡皮擦、笔记本，越香越要警惕。这些香味多来自邻苯二甲酸酯（塑化剂），会干扰孩子正常的内分泌轴，导致发育提前启动。

2.喝水的隐患：很多孩子常用的塑料水杯，尤其底部标识为“PC”材质（聚碳酸酯）的，遇热会释放双酚A。双酚A是强效的类雌激素，长期使用劣质塑料餐具装热水或热食，等于少量摄入“隐形雌激素”。

3.整夜开着的小夜灯：开灯睡觉会抑制褪黑素分泌，褪黑素水平降低，等于解除了对性发育抑制的“刹车”。

东莞日报

江苏疾控发布8月防病提示

重点防范新冠感染和蚊媒传染病

进入8月，持续高温高湿天气，蚊虫、细菌活跃，同时暑期人员流动大，江苏省疾病预防控制中心提醒，重点防范新冠病毒感染、蚊媒传染病、肠道传染病等相关健康风险，孕妇、老人、儿童、慢性病群体要格外做好防护。

预防新型冠状病毒感染。全国哨点医院监测（2026年第30周）显示，新型冠状病毒检测阳性率近期呈上升趋势，总体上处于中流行水平。新冠病毒感染的传染源主要为病人和隐性感染者。专家强调，新冠传播途径以呼吸道飞沫和接触传播为主，由于新冠病毒不断变异，人群可多次感染。老年人群，

有严重基础疾病的人员感染新冠病毒后发生重症的风险高于一般人群。养老机构、托幼机构、校园等人群聚集单位，容易发生聚集性疫情。

警惕蚊媒传染病。据悉，蚊媒传染病由白纹伊蚊（花蚊子）叮咬，不会人传人；境外/南方省份输入风险高。典型症状包括突发发烧、皮疹、肌肉关节剧痛；基孔肯雅热关节疼痛尤为明显。

专家强调，清积水是根本；清晨、黄昏蚊虫活跃时段，少在草丛树荫久待；外出穿浅色长袖长裤，皮肤外露处涂抹驱蚊水（含避蚊胺、羟哌酯、驱蚊酯等有效成分）。去过东南亚、南方疫情地区，返回后14

天监测身体健康状况；出现发热、关节痛及时就医，主动告知旅居史。

谨防肠道传染病。痢疾、甲肝等肠道传染病的病原体可随患者粪便排出，污染食物和水源后经口感染他人，夏季因饮食生冷、苍蝇蝇活跃，传播风险明显上升。

专家提醒，日常生活中要严把入口关，不喝生水，食物烧熟煮透，生食瓜果洗净或削皮，不吃腐败变质或被苍蝇爬过的食物。生熟食材分开存放，剩菜剩饭及时冷藏，再次食用前彻底加热。做好防蝇灭蟑，保持厨房清洁，垃圾日产日清。出现腹泻、黄疸等症状及时就医，确诊后遵医嘱隔

离，不带病上班上学。

暑期谨防狂犬病。狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的人兽共患的中枢神经系统疾病，全年均可发病，高发期在每年7~11月。

专家表示，提倡高危人群暴露前免疫，如兽医、狂犬病诊疗人员、犬只或野生动物养殖人员、猎人、从事狂犬病研究的实验室工作人员、疫苗生产者，以及前往狂犬病高发地区工作或旅游者，及高发地区的儿童等。暴露后，建议及时前往暴露预防处置门诊进行科学规范的伤口处置和疫苗接种可以显著降低发病率。

通讯员 单云峰 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

水肿 腿肿 藏大危害

一本好书：让您受益一辈子，提醒：水肿 浮肿 腿肿 积液藏大危害。

《重订古今名医临证金鉴 水肿卷》本书告诉您该病：病在表面，根在内里，此乃百病之源，脏器病变的信号！身体局部水肿后，一定要抓紧正确治疗，切勿不当回事，乱用利尿剂，耽误病情。

该书浅显易懂，实用性强，通过通俗易懂的讲解与分析，帮助广大读者解决问题。为了普及科学知识，让更多人获得帮助，该书现免费领取。

领取热线 400-662-2386 广告

中国医药科技出版社 ISBN978-7-5067-9222-6