

# 隐藏在微笑中的抑郁更“要命”

能者强人也要放下“面子”，正确对待“心灵感冒”



■记者王艳

绍兴40多岁的乔先生是一家大公司的副总，尽管工作很辛苦，白天在单位总依然乐呵呵的，可是一回到家，动不动就发脾气。每天凌晨两三点钟还会准时醒来，满脑子都是忙不完的工作，紧张、焦虑得再也睡不着。他悄悄来到绍兴市第七人民医院就诊，被诊断为“微笑抑郁症”。

## 微笑抑郁症成新型职业病

绍兴市第七人民医院院长助理、精神心理科主任医师、心理治疗师钱建军介绍，微笑抑郁症是抑郁症的一种，患者常常为了工作的需要、“面子”的需要等，努力维护自己在别人心目中的美好形象。白天面对上司、同事、客户时，刻意掩饰自己的情绪，强颜欢笑。而当承受的压力大到再也无法承受的时候，或者在面对父母、伴侣、朋友等最亲近的人时，又常常控制不住自己，动不动就发脾气。

他们的微笑不是发自内心深处的真实感受，而是违心的强作欢颜，是对自己低落情绪的掩饰，并不能消除工作、生活等各方面带来的压力、烦恼和忧愁，只会让

他们把忧郁和痛苦越积越深。当消极情绪长期存在，而个人的心理适应能力又差，不能及时疏导和缓解，就会引起相应的心理疾病，特别是微笑抑郁症。

## 高学历成功人士要当心

钱建军表示，现代人的工作节奏快，压力大，微笑抑郁症患者有稳步、快速增长的势头。而抑郁多于冬春之际发病，近来门诊中遇到的患者明显增多。在该院心理门诊中，约有一半的患者为抑郁症，其中又有四分之一表现为微笑抑郁症。

而且，微笑抑郁症多发生在那些学历较高、有相当身份地位的事业有成之士，比如有一定职务的高官、企业中的老板、高级技术人员，或是刚刚走入社会的大学生。

研究结果也显示，人们的压力越大，患抑郁的风险越大。他们在社会上给人的印象是十分强大，能力似乎不容置疑。同时，这类人因为工作繁忙，常没有喜欢做的事情来转移注意力，一旦遇到不良事件，为了维护自己的能力、强者的面子，就只能自己独立承受，陷在不良情绪中，久而久之则发展为微笑抑郁症。

## 微笑抑郁症发病隐秘，危害更大

微笑抑郁症患者尽管内心深处感到痛苦、压抑，却不愿意倾诉、不愿意放弃“尊严”，表面上若无其事。出现抑郁的早期症状是，这些人往往还更抵触，他们总认为只是自己情绪不好而已，根本算不上病。即使去医院其他科室检查，也往往查无实据，难以定位。

殊不知，坏情绪积攒到一定程度，患者对周围一切事情都没有兴趣可言，对工作、学习没有一点儿热情，思想反应迟缓，消极、悲观，总是沉浸在自我谴责、自卑之中，对前途悲观绝望。长此以往，还会诱发生理疾患。比如食欲减退、浑身乏力、睡眠障碍，甚至是涉及到各个器官，出现莫名的躯体疼痛等。

如果出现持久的情绪不良，危害后果最严重的就是自杀、自残。然而，因为微笑抑郁症患者能依靠自身毅力控制自己的情绪，即使内心呈现极度痛苦的状态，表面上也与常人无异，他们的不对劲很难被他人发现，甚至有时候连他自己本人也难以察觉。因此，当他们出现异常行为或者自杀时，其亲属、朋友往往感到难以置信。

以置信。

## “心灵感冒”需要心理自救和专业治疗

钱建军提醒，抑郁症离我们很远，又离我们很近，因为你不知道，那个面对着你微笑的活泼可爱的他或她，内心是否正经受着煎熬。抑郁症没有所谓应有的模样，无论是面对自己还是他人，都要时刻警惕。但是抑郁症不可怕，不可耻，它不过就是一场“心灵的感冒”，通过药物或非药物的治疗，都可以达到一定的效果。

因此，建议广大读者及时调节和宣泄不良情绪，不要把忧郁情绪积压在心底，如果工作压力大，不妨抽时间培养广泛的兴趣爱好，譬如工作之余养花、欣赏音乐、练习书法、绘画，或者运动等方式来放松身心，充实个人的业余生活，激发个体对生活的热情，从而远离消极情绪的干扰。如果实在觉得工作压力大，也可以考虑换一个新的工作或生活环境。

还可以敞开心扉，多向家人、朋友倾诉。如果这些都不奏效，那么到医院心理专科门诊或专业的心理机构去寻求帮助，不失为一种正确的选择。

热、生津止渴等功效。适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛、手足心热者食用。

**猪腰炖杜仲** 每次用杜仲25克、猪腰子1个，水适量，隔水炖1小时。每日或隔2~3日食1次。此方有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

**莲子百合煲瘦肉** 去芯莲子20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于熬夜后出现干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

**粉葛生鱼汤** 每次用粉葛根250克，洗净切成小块，草鱼或鲤鱼1条去腮及内脏，加水适量共煲。鱼熟后加入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤。每日或隔日1次。此方有舒筋活络、益气和血、缓解肌痛等功效。适用于劳力过度熬夜后肌肉酸痛、颈肌疼痛者服用。

**青蒿桃花甲鱼汤** 青蒿10克、干桃花10克、黄芪10克、甲鱼200克。将前三味放入沙锅内，加水适量，煎汤。去渣留液，再与甲鱼一同放入沙锅内煎煮。约煎半小时后，温度略低时加入蜂蜜即可。此方有滋阴养颜补血滋润之功，连续服用，能令女士容颜焕然一新。

## ■记者王艳

春节长假是团聚放松的好时机，和父母谈谈心，与同学聚会，通宵娱乐也是在所难免的。况且，不少地方除夕还有守岁的习惯。既然熬夜难以避免，那么，怎样才能把危害降到最低呢？

金华市中医院中药房专家提醒，打算熬夜时，晚餐不要吃得太油腻，应该清淡一些，多吃蔬菜，保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素。熬夜会增加“火气”，因此不宜再吃薯片、饼干等容易上火的食品，可以适当喝点绿茶、枸杞茶，吃点水果，还可以吃一些杏仁、腰果等干果类食品。

它们含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质以及植物油，而胆固醇的含量很低，对恢复体能有特殊的功效。

在熬完夜后，不少人会出现无精打采、四肢乏力、肌肉酸痛、口舌干燥等不适。中医认为，熬夜的人容易导致阴虚阳亢而产生阴虚内热的症状，就会面色苍白或萎黄，皮肤出现皱纹或色素沉着。使用药膳进行调养，是熬夜后快速恢复的最佳方法。

**生地炖鸭蛋** 每次用生地黄20克、鸭蛋1~2个，加水适量隔水炖之。蛋熟后去壳，再放入汁炖20分钟，冰糖调味，食蛋饮汁。每日1次，或每周2~3次。有滋阴清

## 特别提醒

# 醉酒后侧卧防窒息

醉酒者沉睡不醒、陷入昏迷应及时送医院救治

## ■记者王艳

在春节的诸多习俗中，酒似乎总是一味少不了的中国元素，有酒才叫过年。特别是对于很多人来说，每年都是年头拼到年尾。过年了好不容易可以陪着家人，和发小聚聚，免不了要喝酒。然而，每年医院都会遇到不少喝酒喝到胃出血甚至完全昏迷的患者。

丽水市中心医院消化科主任、主任医师叶斌提醒，酗酒容易出现消化性溃疡、消化道出血，严重者会对中枢神经系统产生兴奋后抑制的作用，重度中毒可使呼吸、心跳受抑制而死亡。因此，饮酒要适可而止。特别是对于老胃病患者们来说，更应自觉克制，谨防空腹饮酒和短时间内大量喝酒，以免高浓度的酒精刺激，增加出血风险。

但是，春节期间亲朋好友相聚，或者外出应酬，喝酒有时在所难免。因此，建议人们最好想办法减少人体对酒精吸收，比如在喝酒前2~3小时内吃饱，延缓胃的排空，从而减慢人体吸收酒精的速度。

此外，喝酒前吃一些对胃黏膜有保护作用的胃药，可以对胃部形成一层保护膜，既可以预防酒精对胃部的刺激，也可以减慢出血风险。

一旦发现醉酒者沉睡不醒、陷入昏迷，千万不要以为让他多睡一会就没事了，而应及时送其到最近的医院救治。醉酒者的脑部神经功能可能因酒精中毒受抑制，如果未及时抢救，严重者可因呼吸麻痹而死亡。

## 健康资讯

# 中医护理受肿瘤患者热捧

## ■记者王艳 通讯员于伟

患者的追捧。  
肿瘤患者往往伴随失眠焦虑、夜眠差的问题，通过推拿配合穴位贴敷治疗，明显改善睡眠；化疗后除常规使用止吐药物外，还可以配合中草药口服及穴位贴压、穴位按摩、穴位贴敷等成了护理治疗的“利器”，深受病区

## “三高”患者应酬别太多

### ■记者王艳

春节期间，旅途劳累，各种聚餐不断，对于血脂高、血压高的人群来说，无疑是一道坎儿。

台州市中心医院心血管内科副主任、主任医师蔡海鹏提醒，“三高”人群以及有心脏病家族史、中年肥胖男性、既往发现冠脉斑块等高危人群，春节应酬别太多，要远离烟酒，避免过度劳累和情绪激动，以防心肌梗死等急症发作。

走亲访友，免不了舟车劳顿。过度劳累使人进入“应激状态”，人体会分泌大量去甲肾上腺素、肾上腺素，引发血管收缩、血压增高、心率增快，都会加重心脏负担，加重心脏缺损，容易诱发急性心肌梗死。

另外，各种应酬聚餐狂欢时，高脂高热量食物轮番上阵，如果进食大量食物，尤其是难以消化的高脂食物后，增加了胃肠的负担，容易导致心脏供血量减少，心脏负担加重。同时，高脂、高蛋白食物，容易增加血液的粘稠度，致使原有的冠心病、稳定型心绞痛等病情发生变化。

而亲朋好友相聚，无酒不成席。如果酒精大量进入身



## 黄荷凤院士首个专家工作站启动在常山人民医院启动

2月9日下午，黄荷凤院士专家工作站启动仪式在常山县人民医院北广场隆重举行。中国科学院院士、妇产科学教授、主任医师、博士生导师，上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院院长黄荷凤院士是全球生殖医学领域的顶尖专家、领军人物。黄院士专家工作的启动将为常山医疗卫生事业发展提供强大的示范引领、龙头带动和智力保障，也将为常山“医教研用”注入新动能、提供新支撑、带来新发展。

据了解，黄荷凤院士专家工作站启动后，县人民医院便与黄荷凤院士团队建立长期稳定的合作关系。双方将在现有的工作基础上合作推广妇产科领域新技术、新项目的实施，以辅助生殖技术基础和临床系列研究、子宫内膜异位症与女性不孕症的研究、着床前胚胎遗传学诊断、阻断严重遗传缺陷儿，建立现代助孕技术体系和环境与疾病致生殖障碍预警技术体系等为重点。双方共建人才培训基地、重点学科与重点

### ■记者王艳

春节期间，面对丰盛的菜肴，对于糖尿病患者来说，如何健康地吃是最关键的一件事。

绍兴市中医院副院长、内分泌科主任医师官莉莉建议，糖尿病患者宜选择少油少盐且清淡的饮食，切不可吃太多的大鱼大肉，因为蛋白到体内也能变成糖；可多吃些素食，如各种青菜、菌类、豆制品等，这些食品纤维素高，热量比较低，但是也不能过量。

为避免摄入过多的油及盐，最好选择蒸、煮、炖、氽、拌等烹饪方式，这样做出的饭菜比较清淡，比较适合糖尿病患者食用。

在血糖控制良好前提下可以享用水果，尽量选择含糖分低的水果，如：橙子、柚子、柠檬、李子、杏、菠萝、草莓、樱桃等。每

## 糖尿病患者把好入口关

次吃水果的量不要超过200克，每天最多吃两次，同时要减少前一天的主食量。

坚果类零食，如：核桃、花生、葵花籽、松子、开心果等，浅尝辄止，同时，要把坚果的热量从主食里扣除，以维持一天的热量平衡。

节日期间饭菜丰盛可口，有些糖友也许会认为饭吃了，只要增加降糖药量就可以避免血糖升高，这是不可取的。因为多吃药不但不会取得理想的效果，副作用也随之加大。

另外，春节期间，大家都喜欢吃走亲访友、迎来送往，日常的生活节奏往往被打乱，甚至忘记用药，导致血糖失控。因此，提醒糖友在春节期间，无论是在家、还是出游，都要从自己的病情出发，合理安排各项活动，应

尽可能保证一日三餐按时定量进餐、规律用药。

不要熬夜，因为生物钟被打乱或过度疲劳，对糖尿病的病情非常不利。并记得及时监测血糖，防止出现糖尿病的急性并发症。在亲朋聚会时，要避免情绪波动导致的血糖不稳。

外出旅游时，应随身携带所有治疗与监测用品。特别要注意的是：胰岛素不能放在行李箱托运，因为机舱温度会影响胰岛素的活性与效果。并请结伴前行，告诉同伴处理低血糖的方法，以备不时之需。

糖尿病病人血液循环不好，外出时还要注意保暖，特别是手脚、耳朵等末梢部位更要注意。如出现频繁的恶心、呕吐伴神志改变或有其他不适，应到就近医院治疗。

## 肿瘤患者更要心情愉快

### ■记者王艳

焦虑、抑郁、恐惧和担忧等痛苦是癌症患者最常见的心理反应，而且贯穿于生病的始终。

如果患者的心理反应过于消极或负性情绪时间过长，对其治疗和康复极为不利。

浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科主任医师王新博博士提醒，患者本人应减轻或消除对癌症的恐惧感，尽量使心情愉快。患者的家人可以借助春节期间快乐的气氛，调节患者的心理状态，使患者负性情绪得到缓解；可以改善患者无助、绝望、焦躁和抑郁状态；增强与疾病作斗争的信心和勇气。

患者也应积极参与到正常

的生活和劳动中，这样既增加患者的家庭融入感，也增加了患者的存在感，更增加了患者战胜疾病的信心。

适当的交往不会影响患者的身体状况，相反由于与外界交往的增多，也使得患者心情愉快，有利于患者身体的恢复。

春节期间亲戚朋友来往多，癌症患者难免增加了活动的时间，但要注意适当的休息，尤其应注意晚间不要睡觉太晚，不要久坐等，以免降低机体抵抗力。

另外，癌症是一种高消耗的疾病，治疗期间消耗大，各种治疗措施都需要有较好的营养状况支持才能进行。因此，春节期间在许可的情况下，尽量保证蛋白质的摄入，吃一些精肉类食品。如

果患者厌油腻，可换一些蛋白丰富的非肉类食物，如牛奶和鸡蛋等。多食用一些含维生素丰富的蔬菜、水果和有助于抗癌的食物，如蘑菇、海带、大蒜、洋葱、菜花、苹果、柑橘等及豆制品。

术后患者可针对性地吃些山药、红枣、桂圆、莲子等滋补食品。已经化疗或准备化疗的要有目的地吃一些牛肉、黄鳝、河蟹以及山楂、萝卜等食物，以增加白细胞，提高免疫力。

不过，癌症患者消化功能差，烹调方式宜食煮、蒸、炖和烧等，不宜吃油炸、煎的饮食，避免生、冷、热、烫等刺激性食物。同时注意不要暴饮暴食，尤其是消化道肿瘤患者经手术或其他治疗后，消化道的功能受到的影响更大。

春节期间，交通标志牌受灰尘和风影响会降低夜间反光效果，标志牌功能将受到影响。因此，衢州柯城公路局在春运期间专门开展针对辖区内国省道干线交通标志牌集中清洗工作，以提高干线公路安全系数。公路部门利用高压冲洗车和人工结合的方式对辖区内的公路指示牌、警告标志牌、诱导标志牌等集中冲洗，提升了柯城辖区内公路通行特别是车辆夜间通行的安全性，使公路标志牌正常发挥功效。

张小娟 叶露露

春运期间，车流量加大，交通标志牌受灰尘和风影响会降低夜间反光效果，标志牌功能将受到影响。因此，衢州柯城公路局在春运期间专门开展针对辖区内国省道干线交通标志牌集中清洗工作，以提高干线公路安全系数。公路部门利用高压冲洗车和人工结合的方式对辖区内的公路指示牌、警告标志牌、诱导标志牌等集中冲洗，提升了柯城辖区内公路通行特别是车辆夜间通行的安全性，使公路标志牌正常发挥功效。

张小娟 叶露露

春运期间，车流量加大，交通标志牌受灰尘和风影响会降低夜间反光效果，标志牌功能将受到影响。因此，衢州柯城公路局在春运期间专门开展针对辖区内国省道干线交通标志牌集中清洗工作，以提高干线公路安全系数。公路部门利用高压冲洗车和人工结合的方式对辖区内的公路指示牌、警告标志牌、诱导标志牌等集中冲洗，提升了