

专家问诊

入秋后，“愁眉苦脸”不能自拔，不仅仅是心情不好那么简单 “悲秋”是心病 须用“心药”医

■见习记者王艳



谭忠林 副主任医师，理学博士，杭州市第七人民医院情感障碍病区主任，安徽医科大学硕士生导师，浙江大学心理健康教育与咨询中心特聘专家，浙江省高校心理危机干预研究中心专家委员会委员，国际应激与创伤学会会员。自1998年从事精神障碍的医疗、教学及研究。擅长抑郁症、双相障碍的系统评估、诊断、治疗；自杀、哀伤的评估及心理干预；灾难等创伤的心理危机干预。

近来，初入职场的小姐总感觉郁闷压抑，高兴不起来，晚上睡不着，噩梦不断，白天则无精打采的，有时甚至觉得生活没有意思。在朋友的建议下，陈小姐最终走进杭州市第七人民医院，该院情感障碍病区主任谭忠林副主任医师检查后诊断，陈小姐患上了轻度的“季节性抑郁”，也就是我们常说的“悲秋”。

悲秋情绪从哪里来

谭忠林告诉记者，“悲秋”的说法由来已久，秋季落叶纷飞景象常会让人产生抑郁情绪，倘若放任不管，将导致心情长期压抑，进而引发其他更为严重的心理疾病。他说很多生活把这种心理感归结到秋天的凄凉上，其实原因不仅于此，据了解，在人体大脑底部有一种叫“松果体”的腺体，它分泌的“褪黑素”能促进睡眠，而秋季气温的变化对其分泌产生了一定影响，褪黑素的减少使得人的情绪、睡眠都会受到影响。

哪些人更易悲秋

谭忠林介绍说，随着社会压力的增大，像陈小姐这样的病人越来越多。悲秋患者中既有属于旧病的复发的患者，也有一些新增的病例，有的是刚入职场的新人，有的是刚入学的大一新生，有的是家庭发生重大变故的人。患者一般性格比较内向，平时不爱说话，不愿与人交往。当环境改变，遇到学习或工作压力过大、人际关系紧张时，便产生焦虑、无助的情绪。现实生活中患上“悲秋”病的，往往是一些常在室内工作、体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，而且女性患者较多。

郁闷悲伤和抑郁症有区别

虽然秋季患抑郁症患者增多，但是郁闷、悲伤不能等同于抑郁。谭忠林告诉记者，人生不如意事十之八九，遇到逆境时，每个人都难免产生郁闷、悲伤情绪，但有郁闷、悲伤情绪的人并非都是抑郁症患者。在遇到失恋、离婚、失业、破产等挫折打击时，我们很

多人都会出现不开心、郁闷、压抑、疲惫。很多人在亲人去世，尤其是亲人突然死亡后感到痛苦、悲痛、悲哀、麻木，甚至感到以后再也无法像以前一样快乐了，这都是很常见的。这种情绪一般会逐渐减轻，逐渐适应新的生活，不会超过两个月，相对来说，来得快，去得也快。

抑郁症则是一种精神障碍，情绪低落程度就要严重得多，对生活的乐趣减少，会认为自己一无是处，完全没有价值，或者认为自己犯了罪，甚至感到绝望，常伴随无用感、无希望感、无助感，行为动作缓慢，生活被动，与人疏远，部分人还出现失眠、食欲下降、消瘦、性欲减退，甚至有自杀想法和行为。

谭忠林介绍说，还有部分抑郁症患者情绪方面的症状不明显，而是表现出头痛、头晕、腹部不适、身体疼痛等躯体症状。因此，一些查不出生理原因的躯体症状也应该考虑是否有抑郁症的可能，以免延误治疗。

抑郁了要寻求专业治疗

许多人认为抑郁症患者只是

心情不好，不是什么大不了的病，只要看开点就行，不用看医生，不用吃抗抑郁药。还有人担心自己抑郁了不是件光彩的事情，怕别人知道，讳疾忌医。谭忠林介绍说，抑郁症是精神障碍中最常见的一类，抑郁症存在高患病率、低就诊率、低识别率的现象。轻视病情，往往导致悲剧性的后果。大多数抑郁症表现出反复发作，部分会转为慢性。为降低复发和慢性化风险最好能做到早期、系统、彻底治疗，而且必须是到正规机构接受精神卫生专业人员的诊疗。他说抑郁症患者早期如果能引起足够的重视，及时进行药物和心理治疗，70%~80%的抑郁症患者都能治愈。

抑郁症的治疗，采用药物治疗可以比较迅速、显著地减少和消除抑郁情绪，改善睡眠，增加活力。心理治疗作为一种特定的人际关系，需要治疗师和患者建立良好的关系，需要双方都相信并接受一套治疗理论方法，这样才能获得比较好的效果。谭忠林医生说找对适合自己的心理医生，有时候比找恋人还难。



王来法对话健康

秋季为何胃病突然复发

问:在我们环卫工人里，有不少员工原先有胃病，但症状不是很明显，到了秋季后，有些人发现自己胃病突然复发，而且症状加重。请问王医师这是为何?
答:胃病患者的病情反复具有周期性，一般以晚秋和春季较为多见。

一是情绪原因，“秋风秋雨愁煞人”，这是辛亥革命时期的巾帼英雄秋瑾的名诗。秋季有秋风扫落叶的悲凉，会使人忧愁、悲伤，情绪比较低落，就是我们平时所说的“悲秋”。研究表明，胃病与人的心理、情绪息息相关。心情不愉快、患得患失、忧伤等不良因素的刺激，易引发胃痛或加重旧病。

再者是气温下降原因，这是因为，夏季阳气较盛的时候，虚证患者可以借助外界的阳气来补充体内的阳气不足。天气转凉后，外界的阳气也不够了，患者无法从自然界吸收阳气，虚证的表现就越发明显，从而造成了病情的反复。

从中医的角度看，胃病一般可以分为两大类，一类是实证，一类是虚证。实证患者病情较急，症状比较重，但预后较好，病情不容易反复。虚证患者病程

一般较长，虽然临床症状不一定很严重，但病情较容易反复，很多“老胃病”就属于虚证的情况。虚证患者一般表现为：胃部疼痛不剧烈，以空腹或晚上疼痛为主，进食或饮水后疼痛可减轻；精神疲惫（或容易疲倦），胃口不佳，容易出现气短或不够气的情况，平时说话声音较低或懒于应答，容易出汗；大便偏烂，吃了生冷的东西容易出现胃痛反复（或容易出现腹泻）；四肢比较凉。这些表现在中医中都属于脾虚或脾阳虚的范畴。

胃病患者在秋天要加强预防，秋天是寒暑交替的季节，昼夜温差较大，冷暖多变，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果胃病患者不注意防护，不注意饮食和生活规律，就会引发胃痛或加重旧病。

天气转凉，人们的食欲较夏季旺盛，食量增加，使胃、肠的负担加重，如果再不加以节制，食用生冷油腻不易消化食物，更容易诱发胃病。

秋季正是慢性胃病复发或加重的时期，所以有慢性胃病的人此时应该加强自身养护，同时要积极治疗，以免发生进一步的变化。

健康资讯

游泳场所水质抽检合格率为76%

据新华社 国家卫生计生委14日通报，在对全国31个省（区、市）游泳场所开展的卫生监督检查中，卫生管理制度落实合格率为78%，水质抽检合格率为76%。

在抽检水质的游泳场所中，学校游泳场所640家，其他游泳场所10866家。水质检测的项目为细菌总数、大肠菌群、尿素、混浊度、游离性余氯、pH值。抽检的640家学校游泳场所中水质指标全部合格的有500家，合格率为78%。抽检的10866家其他游泳场所水质指标全部合格的有8275家，合格率为76%。检测结果显示，游泳场所水质的整体合格率比去年提高2个百分点，其中游泳池水游离性余氯和浸池池水余氯合格率比去年提高3个百分点。

截至目前，未发生因水质卫生状况引发的群体性危害健康事故。

美国每年2.3万人次因服膳食补充剂看急诊

■林小春

膳食补充剂可能乱服。一项新研究显示，美国每年有2.3万人因服用膳食补充剂而进急诊室就医，其中2100多人因此住院。

据这项研究表明，美国市场上草药类与补充营养类产品2007年的年销售额就超过148亿美元，但与膳食补充剂相关的安全数据却一直缺乏。鉴于此，美国疾病控制和预防中心等机构人员分析了全美63家医院收集的2004年至2013年的统计数据。研究表明，因服用膳食补充剂看急诊的人中，约21%是5岁以下儿童，他们的主要问题是在没有家长监督的情况下误食成人膳食补充剂；约28%是20岁至34岁的年轻人，其中一半服用减肥类或能量补充类膳食补充剂而出现心悸、胸痛或心动过速等问题；年龄在65岁以上

的人群占12%。

对于这项研究，膳食补充剂行业组织“负责任的营养事业”发表声明回应，应在每年超过1.5亿美国人服用膳食补充剂的大背景下进行评估，以每年2.3万人次看急诊计算，远不到千分之一的美国成年人报告看急诊，这反而说明“膳食补充剂是安全产品”。

膳食补充剂在美国被视为一类特殊食品，而不是药物，因此无需任何认证即可在美国上市。膳食补充剂厂家只要在产品上市前去美国食品和药物管理局备案即可，不必提供任何安全性或有效性证据。

据统计，美国市场上的膳食补充剂种类已从1994年的4000种增至2012年的超过5.5万种，大约一半的美国成年人报告说过去一个月中至少服用过一种膳食补充剂，比如氨基酸、维生素和矿物质等。

肛肠外科专家告诫：

滥用开塞露会导致“出口”梗阻

■记者周金友

70岁的黄大伯9年前开始出现排便困难，就自行用开塞露通便，当时用后还蛮灵的。但便秘并未缓解，有时不仅大便解不出，还伴有腹胀腹痛，但黄大伯依旧每次用自己买来的开塞露通便，这一用就是8年，最终积“秘”成疾，动了3次手术，效果都不理想。

接诊的浙江省立同德医院肛肠外科主任崔焱焱说，黄大伯误在长年用自己买来的开塞露通便，没有及时求医。开塞露常见的有甘油制剂和甘露醇、硫酸镁制剂等，主要作用之一是软化大便，刺激肠壁，反射性地引起排便

反应，暂时缓解排便困难。

崔焱焱强调，开塞露偶尔用是可以的，但绝对不能长期使用，更不能滥用。开塞露属于刺激性泻药，和中药里的大黄原理很相似。随着使用时间的增长，肠壁对刺激的敏感性会越来越“麻木”，不仅难以起到通便的作用，还会影响正常盆底的收缩功能，损伤直肠黏膜，造成直肠排便功能消失，出现最顽固的出口梗阻性排便困难。更有患者还会出现肠穿孔或肠出血。所以，滥用开塞露最要命的是掩盖了真实的病情，错过正确的治疗手段和最佳时机，酿成回天乏术的

“大病”。

崔焱焱介绍，便秘是一种十分常见的病症，对健康的危害很大。首先宿便在肠内会产生毒气毒素，扰乱肠功能；接着致使内分泌失调，影响食欲及睡眠；还会诱发心绞痛、中风，严重的便秘者，约10%会患结肠癌。

崔焱焱说，对于便秘的定义许多人都不清楚，普通老百姓都是以个人感受来确定的，其实现在医学上已经有明确的说法了。如果1周排便少于3次，排便量每天少于35克，排便的时候非常费力，而且排便的时候还伴有一些不适，比如解不尽的感觉等，就要考虑出现便秘了。现实生活中，几乎每个人都

曾患过便秘。随着生活水平的提高和饮食结构的改变，由于工作紧张，生活节奏加快，心理压力加大，便秘的发病率呈逐年上升的趋势，特别是在白领阶层中，发病率更是高得惊人。长期便秘给人带来巨大的精神折磨，有些患者发展成抑郁症甚至选择自杀。

崔焱焱说，《浙江工人日报》在浙江千万职工读者中的影响力很大。一定请告诉广大职工，千万不要忽视肛肠疾病，尤其是便秘，就是通常人们说的大便解不出。他形象地把肛肠比喻为路，路一旦出了问题，再好的车都跑不起来，跑不起来的路就是坏路，就是死路。

健康常识

秋季养生：吃对食物防秋燥

■见习记者王艳

秋风起，肺燥猛，说的就是秋天燥邪为盛，最易伤人肺阴。杭州市第一人民医院中医科主任中医师何富乐告诉记者，秋季养生关键就是要防燥，食疗养生是秋季养生的重要组成部分。在饮食方面要注意清淡，以清热祛湿、健脾和中为主，多吃一些清润、温润为主的食物。同时要注意少吃辛辣食物，如葱、姜等，防止辛温助热火上浇油加重肺燥症状。

那么到底吃什么食物可以预防秋燥？何富乐推荐大家秋天可以多吃以下这些食物，预防秋燥，防治咳嗽和感冒。

蜂蜜：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”，其中，晚上喝点蜜水，是秋季养生、抗抗衰的食疗良方，同时还可以防止因秋燥而引起的咳嗽、便秘等症。在秋天常服用蜂蜜，可以防止秋燥对人体的伤害，起到润肺、养脾的作用。

银耳：银耳性平无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肺的作用，还可以滋阴润肺、美容养颜，对秋燥造成的皮肤干燥、瘙痒也有一定的改善作用。银耳可以和很多食物搭档而食，诸如百合、

莲子、红枣、雪梨、紫薯等，煮粥炖肉皆可，是秋季润肺佳品，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人也是一种良好的补品。

鸭肉：鸭子富含营养，能及时补充人体必需的蛋白质、维生素和矿物质。同时鸭肉性寒凉，特别适合体热上火者食用，所以秋季食疗首选鸭。鸭肉虽好，但是感冒患者不宜食用鸭肉，有腹痛、腹泻、腰痛、痛经等症状的人也最好少吃鸭肉。

白萝卜：秋天多吃白萝卜可有效缓解秋燥。白萝卜具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。多吃萝卜上下通气不咳嗽，而且能通便。但是由于萝卜性偏寒凉而利肠，脾虚泄泻的人最好少吃，而有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺腺肿、子宫脱垂等疾病的患者最好不要吃。

芝麻：黑芝麻中含有优质蛋白质和丰富的矿物质，还含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和珍贵的芝麻素及黑色素，这些珍贵的营养素不但能促进毛囊黑色素的合成量，促进养发乌发，同时含有的不饱和脂肪酸和维生素E更具有预防心脑血管疾病和润

肤、护肤的功效。

胡萝卜、南瓜：胡萝卜和南瓜都有丰富的维生素和β-胡萝卜素，对改善秋燥引起的便秘很有帮助。胡萝卜和南瓜中含有大量的果胶，可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡面愈合。多吃南瓜还可以促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。

菠菜：菠菜味甘性凉，含有丰富的胡萝卜素、维生素、叶酸、铁和钾，具有补血止血、止渴润肠、滋阴平肝、利五脏和通血脉的功效。菠菜中的维生素E和硒还具有抗衰老和促进细胞生长的作用，对大脑老化和老年痴呆具有预防的效果。菠菜中的核黄素还能治疗秋燥引起的症状，比如皮炎、口角溃疡等。

莲藕：中医认为，生藕可消痰凉血、清烦热、止呕渴。而把藕加工至熟后，对脾胃有益，有养胃滋阴、益血、止泻的功效。藕可以凉拌吃或直接榨汁喝，有润肺、生津、止咳之效。

芦根、荸荠：芦根味甘，性寒，入肺、胃经。其味甘多液，善滋阴养肺，对咽喉炎、声带疲劳以及口腔炎、牙周炎等有良



不少老人患了白内障以后，认为年纪大了没有必要治疗或是不能进行手术治疗，给生活带来了许多不便。浙江省中医院眼科主任杜尔显主任说，其实只要眼部及全身情况允许，岁数再大的老人也可以接受白内障手术。图为杜尔显主任上周利用微创切口为一位101岁的白内障老人进行超声乳化手术，目前，老人的视力恢复良好。

见习记者王艳 通讯员于伟 摄影报道

富阳市恒汇文化传播有限公司注销清算公告
富阳市恒汇文化传播有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

临安富华线缆材料有限公司注销清算公告
临安富华线缆材料有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州叶声广告策划有限公司遗失浙江省国税通用机打发票肆份
发票代码 133011430339，发票号码 08426676、08426680、08426682、08426683，声明作废。

债权转让公告

温州银行股份有限公司已将747002014个贷字00071号、762002013个贷字00002号、901002013个贷字00215号、901032014个贷字00036号、901032014个贷字00067号、903002014个贷字00061号、903002014个贷字00083号、903002014个贷字00542号、905002013个贷字00012号共9笔债权及相关权益转让给浙江省浙商资产管理有限公司，并将此事实通知各债权人、担保人及相关责任人。债权转让双方现公告要求各“义务人”立即向浙江省浙商资产管理有限公司履行合同约定或法院判决的全部义务。

温州银行股份有限公司
浙江省浙商资产管理有限公司
2015年10月20日

更正公告：杭州贝隆实业有限公司于2015年10月15日在《浙江工人日报》刊登了减资公告，其中浙江贝隆实业有限公司应为杭州贝隆实业有限公司。特此更正。

富阳天策进出口有限公司遗失组织机构代码证正本
代码：58322077-6，登记号：330183-059836，声明作废。

中国人民人寿保险股份有限公司临安市支公司遗失税务登记证副本
税号：浙税联字33012469981236X，声明作废。

王苗如遗失购买揽胜2995CC越野车的货物进口证明
证明号是H22150046360，车型：揽胜2995CC越野车，发动机号码15010523014306PS，车辆识别代号SAL-GA2VF6FA212563，特此声明。

富阳市恒汇文化传播有限公司注销清算公告
富阳市恒汇文化传播有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

临安山里红房产信息有限公司注销清算公告
临安山里红房产信息有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

临安嘉业工程咨询有限公司注销清算公告
临安嘉业工程咨询有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州成文电子有限公司注销清算公告
杭州成文电子有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州珂妮服饰有限公司注销清算公告
杭州珂妮服饰有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州和诚之宝二手车销售有限公司注销清算公告
杭州和诚之宝二手车销售有限公司注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。

临安欢颖食品有限公司注销清算公告
临安欢颖食品有限公司注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为没有提出要求。