

春季不要忽视心理抑郁症

放松心情 亲近自然

春季精神抑郁要重视

抑郁症被心理学家称为人类的“精神感冒”，足见其发病的轻易性和普遍性。世界卫生组织的统计数据表明，抑郁症目前已经成为世界第四大疾病，预计到2020年可能成为仅次于心脏病的全球第二大疾病。据中国心理卫生协会透露，目前中国的抑郁症患者已经超过2600万，且有62.9%的患者在出现抑郁症状后从未就医。

东营市人民医院临床心理科主任张华说：“春季是精神疾病的高发期，可能和春节后人们的工作压力以及气候多变有一定的关系。”故民间素有“菜花黄，痴子忙”的说法。据调查，超过一半的精神病患者初次发病都在春天，而有精神病史的患者的复发率也比较高。

为什么春天易患发精神疾病呢？因为春季气候不稳定，乍暖还寒，气温忽高忽低，加上春季气压较低，人体为了适应这个气候变化，大脑体温调节中枢就会积极地进行调节，一般来说正常人能适应这样的气候，但也容易引起感冒、春困等精神倦怠现象。由于精神疾病和一些神经递质或激素的分泌失常有关系，气温多变容易使有精神病史的人内分泌活动发生变化，产生情绪波动，诱发精神分裂症和躁郁症等多种重性精神病。

抑郁可从多方面调节

如何预防春季抑郁症的发生呢？张华主任提醒广大市民注意以下几点：如出现情绪低落或烦躁、焦虑时，要意识到这是人体季节性情绪波动，并非因为工作难度增加或工作量加大，要有充分的心理准备。注意合理作息，把握好工作的时间和进度，适当减少工作量，多休息。多出去走走，多亲近大自然。休息日约朋友骑自行车到郊外呼吸新鲜空气或挖野菜；在室内养一些绿色植物，每天精心浇灌，同时进行一定的体育锻炼。适当参与一些运动，听一些积极向上、旋律欢快的歌曲，这些都有利于培养正面情绪，抑制负面情绪。

医生建议，可以通过食疗的方法来调理情绪，按照中医理论，抑郁多半是肝气郁结，多吃些疏肝导气和清淡的食物，有利于调整不良情绪。例如，春季是百合上市的季节，做菜的话可以选择西芹素炒百合，也可以用西芹、百合和黑木耳、甜菜椒等做成凉拌菜；可以用小米和枸杞煲粥，放冰糖调味；汤则可以用猪肝和枸杞菜煲汤，或者用茅根、甘蔗、马蹄和田基黄煲汤。此外，忌吃辛辣及油煎炸烤等刺激性食物。

作为患者家属要监督精神病人严格遵守医嘱，坚持服药，切不可擅自停药。对在家的精神病人要有专人看管、照顾，严防发生意外。

如果上述症状持续加重甚至出现自杀、攻击行为，应及时到精神病专科医院进一步检查，寻求精神科心理医生的帮助。

相关链接：

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可有幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上、长者甚或数年，多数病例有反复发作的倾向，每次发作大多数可以缓解，部分可有残留症状或转为慢性。

有人对抑郁症患者追踪10年的研究发现，有75%~80%的患者多次复发，故抑郁症患者需要进行预防性治疗。发作3次以上应长期治疗，甚至终身服药。维持治疗药物的剂量多数学者认为应与治疗剂量相同，还应定期门诊随访观察。心理治疗和社会支持系统对预防本病复发也有非常重要的作用；应尽可能解除或减轻患者过重的心理负担和压力，帮助患者解决生活和工作中的实际困难及问题，提高患者应对能力，并积极为其创造良好的环境，以防复发。

全世界60亿人口，有15亿人曾患过抑郁症。国防大学医院治疗抑郁症的专家指出，抑郁症大致可以分为轻度抑郁、中度抑郁和重度抑郁，一般轻度抑郁比较容易通过多种方式自行缓解，而重度抑郁则可能使人产生自杀倾向，抑郁自杀的成功率比正常自杀的成功率要高20倍。所以，如果抑郁症得不到很好疏导和治疗，进入到重度抑郁阶段，就很容易酿成悲剧。有调查表明，在春季、凌晨三四时是抑郁症患者自杀的高峰期。



庆元宵 学雷锋

为发扬雷锋精神，弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，3月4日，垦利县疾控中心组织青年团员到垦利县康力老年公寓开展“迎元宵 学雷锋 送温暖”慰问活动。

慰问过程中，垦利县疾控中心为老年人带去了大米、鸡、鱼、肉、汤圆等慰问品，并为老年人测量血压，发放健康教育宣传折页，讲解健康知识。对卧病不起的老年人，县疾控中心团员到床边与老人沟通，详细询问了他们的身体状况和日常起居，为他们测量血压，为陪护人员讲解日常饮食以及活动的注意事项，让老人们感受到社会主义大家庭的温暖，受到了老人们的欢迎。

此次活动，使青年团员在心灵上受到了一次洗礼，同时也将雷锋精神落实到了实处，更为老年公寓的老人们送去了实实在在的温暖与真真切切的热情。

本报记者 任小杰 通讯员 刘颖 摄影报道

蓝海“水滴族”学雷锋献热血

本报记者 吕增霞



蓝海汇洲大酒店员工踊跃献血。 本报记者 吕增霞 摄

3月6日，垦利蓝海汇洲大酒店的“水滴族”们为迎接雷锋月的到来，积极联系东营市中心血站捐献热血，铺就生命之路。

6日，在献血现场，很多职工早早地来到献血车里等候，厨师张玉亮一听说献血车来了，赶紧放下勺子前来献血，“好几次都想献血，没有时间，这下可好，献血车来单位了，必须抓住这次机会。”张玉亮开玩笑说，献600毫升都没事。在献血现场，一群95后的年轻人格外引人注目，他们虽然年纪小，但是对于公益却是格外热心，“这是第一次献血，以后要定期献血，加入咱的献血志愿者团队里面去，为需要的人尽自己的一份力。”1996年出生的尹恺骄傲地说。

记者在现场发现，客房部的清扫工们一看有献血车到来，她们打扫完卫生就赶紧过来献血，而且都是女同志，“既是雷锋日，又快到妇女节，我们女性也为社会做点贡献。”张娟娟高兴地说。在现场，一位女性边献血边录视频，原来是蓝海汇洲大酒店的总经理薛卫卫，她告诉记者，她让把献血的经历记录下来就是用自己的行动告诉6岁的儿子，长大了也要像妈妈一样做个对社会有用的人，多为社会做贡献。

蓝海汇洲大酒店办公室主任任志锋告诉记者，在东营蓝海集团，有这样一个群体，他们把帮助别人当做一种快乐，把见义勇为当做一种责任。因为他们是蓝海的一滴水，无论落在哪里，都要努力的让这个这个世界变得清澈、温润，他们是蓝海“水滴族”。“水滴族”们经常从事公益行动，此次献血也是“水滴族”们践行自己的责任的一部分。

健康小常识

怎样喝水更健康？

本报记者 任小杰 通讯员 薄纯丽

1、饮水量要适当

正常人每天清水的摄入量为2000ml-2500ml。太少的话，体内废物代谢不出去，影响身体健康；太多则会加重肾脏负担，也不可取。

2、早晨第一杯水喝什么？

许多女人把起床后饮水视为每日的功课，图它润肠通便，降低血粘度，让整个人看上去水灵灵的。但早晨这第一杯水却不能乱喝。牛奶、碳酸饮料、果汁、冷水以及盐水、菜汤、肉汤都不合适作为早上第一杯水饮用。温开水或温水冲调的蜂蜜比较适合早上起床后饮用。

3、餐前半小时补水最养胃

吃饭前半小时补水，既不会冲淡胃液影响消化，还会调动食欲，调节体内无机盐浓度，减轻饭后盐分摄入过多引起的体渴。

4、绿茶保健康

下午两三点的时候，最好冲一杯绿茶给自己，即提神醒脑，又能抵抗辐射。这里说的绿茶是茶叶冲的，不是市场上卖的茶饮料。要知道，茶饮料里茶的成分非常少，含糖量却非常高，经常饮用对体重有很大影响。

5、识破“花样”水

纯净水，经多重过滤去除了各种微生物、杂质和有益的矿物质，突出的是饮用的安全性，它是一种软水，许多人认为它不够营养，长期饮用不利健康，可是这种观点未被证实。矿泉水，是种自然资源，由地层深处开采出来，含有丰富的稀有矿物质，略呈碱性，应该更有利于健康，但是不排除有有机污染的可能。矿物质水，在纯净水中按照人体浓度比例添加矿物质浓缩液配制而成的人工矿泉水，标志着饮用水科技的新高度。

6、运动后要补水

运动后体内很容易缺水，所以一定要补水。补水要掌握以下原则：不能渴时才补。因为感到口渴时，丢失的水分已达体重的2%。运动前、中、后都要补水。运动前2小时补250-500毫升；运动前即刻补150-250毫升；运动中每15-20分钟补120-240毫升；运动后按运动中体重的丢失量，体重每下降1千克需补1升。