

# 有些人更易得“雨天抑郁症”

## 浙江省人民医院精神卫生科专家为此开了一张“阳光处方”

自去年冬至以来,南方连续两个月阴雨寡照。而据气象预报显示,如此糟心的阴雨天还将延续到3月中下旬,令不少市民直呼:不仅衣服要发霉,心情也要“发霉”了!

连绵阴雨对人的情绪会产生什么影响?该如何调节与缓解这些影响对身体造成的压力?日前,记者来到浙江省人民医院,采访了该院精神卫生专家苏衡医生,请他为破解雨天忧郁难题开一张“阳光处方”。

### 连绵阴雨易引发抑郁

据了解,精神卫生科门诊的两个高峰期是春夏之交和秋冬之交,通常是在天气由冷转热和由热转冷的时候,人的情绪起伏比较大,焦虑症和抑郁症患者也会大幅度增加。

俗话说“菜花黄人痴狂”,尤其在江南春天这个地段和时段更容易下雨,不见阳光。苏衡表示,长时间阴雨连绵的天气对人的心情肯定是有影响的。

“比如瑞典、挪威那些北欧的高福利国家,生活非常富庶,却依然有比较高的抑郁症发病率甚至自杀率。”苏衡说,因为当地地理纬度高,存在极夜现象,几个月的时间都没有太阳,对当地人的心情有很大影响。

他告诉记者,人脑内5-羟色胺、去甲肾上腺素还有多巴胺等物质的代谢紊乱,是导致抑郁症发病的生理机制。“比如5-羟色胺,又叫快乐荷尔蒙,是人脑对快乐刺激进行加工的一种物质。常年阴雨的天气对5-羟色胺的代谢有很大影响。”苏衡说,5-羟色胺代谢的紊

乱,包括从一个突触间隙到另一个突触间隙传导的过程中被快速重吸收,快乐的信息无法传递,就容易导致人的心情低落、忧郁。

### 出现这些“苗头”要注意

虽然连绵雨水对每个人都有影响,但这种“雨天忧郁症”只是部分人群易感染。苏衡表示,那些心理健康、开朗乐观的人心理阈值比较高,不易“中招”。而既往有抑郁症发作史的病人,在这个季节很容易复发。

“我的几个老病人在前几年病情都比较稳定,药物已经基本停用,这次春节前后都有不同程度的发作,与持续阴雨天有很大关系。”苏衡说。

“包括平常情绪易敏感,性格比较内向,不太善于处理负面情绪,心理压抑的人。还有工作压力比较大,本身已经处于抑郁边缘状态的人,加上阴雨连绵的天气,可能比一般人更容易产生情绪上的问题。”苏衡说。

据介绍,抑郁症发生的前兆通常呈现为“三低”症状:一、情绪低落。平常有说有笑,但近几天闷闷不乐。碰到诸如过生日、买东西这些令人愉悦的事情都开心不起来。二、兴趣减退。比如以往男生喜欢打篮球、玩游戏,女孩子喜欢购物,现在都不愿意去了,这种行为动力的减退可能也是抑郁的先兆。三、乐趣减少和丧失。以前做事情能体验到某种快感和成就感,现在做什么都感觉无所谓。

苏衡提醒,除了以上这三个常见的“苗头”之外,人

睡困难、浅睡易醒、凌晨早醒、脾气烦躁等都可能发生抑郁症的附加表现。

### 及时排解负面情绪

此外,由于阴雨连绵的天气对人的生活也有一定限制,活动量减少,缺乏阳光照射,人体脑内分泌积极物质的能力就会逐步减弱。针对当下压力较大的上班族和容易出现情绪问题的人群,苏衡提出了三点建议:

首先要尽可能多运动。可以去健身房、大商场或KTV等娱乐场所,增加室内活动的频率,把工作和学习的强度、频率、标准降低一些,对人的情绪会有比较好的调节效果。

同时要多进行社交活动。不能心情不好就把自己关在房间里看手机,或在床上躺一天。应该多和朋友、家人等进行沟通。如果条件允许,还可以集体出行,到阳光充裕的地方“充满电”再回来工作。

必要时也可以到医院做一些心理咨询,有助于缓解情绪压力,不一定非要等到确诊抑郁后再治疗。

对于网传摄入糖类和灯光照射可以缓解抑郁的方法,他也给予了部分肯定。“摄入糖类有助于心情好转的说法,尚有争议,但适当吃点糖调节心情是可以的。光亮可以刺激人脑产生一些积极乐观的物质,因此日光疗法具有一定科学性。虽然灯光能够代替部分日光,但作用相对微弱且缓慢,效果并非立竿见影。”

本报记者 甘玲 实习生 陈杏

## 柯桥6家卫生院引入流感抗原检测项目

通过一根棉签在患者咽喉部采取标本,花上半个小时,就能初步明确是否患了流感。日前,在绍兴市中心医院医共体安昌分院内,一些发热患者通过流感抗原检测,得到了快速的诊断和治疗。

流行性感冒(简称流感),是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。相比普通感冒,流感具有传染性更强、症状较为严重的特性,所以尽快确定患者是否得了流感,医生才能及时做出治疗方案。据安昌分院副院长高文祥介绍,去年该院就引进流感抗原检测项目,加上血常规、患者做了这两项检查,就能够大致分辨普通感冒和流感,并明白这次感冒是由病毒引起,还是细菌引起。

“近段时间一直低温阴雨,使得流感的防控形势更为严峻。很多家长带着孩子刚看过儿科,自己又跑去内科。因流感与普通感冒初起症状相似,原先血常规常规、CRP等常规检测手段很难判定是否为流感。若没有确诊,单凭经验性用药,有可能出现误判。现在利用流感抗原检测项目,如果诊断出来是流感,及时用上抗病毒的药物,起效会较快,患者也能减轻很多痛苦。”高文祥说,“自今年1月份以来,我们已经做了140余例的流感抗原检测,其中阳性率为18.6%。”也就是说,被检查的100个流感样病例中,流感病人占了18人。

据了解,目前柯桥区共有安昌、湖塘、华舍、柯岩、齐贤和物产桥等6个镇街的社区卫生服务中心引进了该项目。自去年入秋以来,已检测1000多人次。

不过,也有专家提醒,流感抗原检测虽然快速,但不够准确,只能作为初筛,检测中出现流感“假阳性”的情况不在少数,所以医生一般会叫病人再去做血液化验。

钟伟 张影

## 水煮蔬菜更有营养

有人认为,冬天市场上的蔬菜基本上是大棚里种植的,肯定有使用激素和农药,最好少吃。

不错,有一些大棚蔬菜确实使用植物激素。比如,黄瓜、西红柿等瓜果蔬菜,需要经过授粉才能结出果实。由于大棚蔬菜的授粉工作须由人工完成,工作量大,又有花期时间限制,科研人员会使用植物激素。植物激素是一种植物生长调节剂,作用原理是使植物误以为自己已授粉。

每一种植物激素都是经过长时间的毒理研究才进入实用阶段。可以说,允许使用的植物激素基本都是无毒或者低毒的。植物激素在植物体内会发生降解,随着时间推移浓度会降低。总之,植物激素只要合理使用,蔬菜的食用安全性是有保障的。

大棚蔬菜使用农药也是迫不得已,因为大棚环境湿热,不仅适合蔬菜生长,也适合害虫和病菌繁殖。有经验的种植户不会过量使用农药,因为农药的使用量与杀虫效果不成正比,农药过量会伤害植物本身和提高害虫的抗药性。农药也是农业科研人员经过长时间的研究后才应用到生产中的,合理使用并没有那么可怕。

当然,大棚蔬菜确实比自然环境生产的蔬菜差一点,人们都希望吃到天然无污染、味道好、价格实惠的蔬菜,可是自然环境不允许,目前的栽培手段也难以满足。相对于没有反季节蔬菜的营养缺乏和单调,不如接受反季节蔬菜,在现实与理想中寻找一个平衡点。与其在吃与不吃中纠结,不如在怎么清洗、怎么烹调等食用方法上下点功夫,最大限度获取蔬菜的营养。相对于少吃或不吃蔬菜来说,反季节大棚蔬菜该吃还得吃。在严寒的冬日里,反季节的大棚蔬菜可以让餐桌更加“五彩缤纷”。

蔬菜烹调方法有很多种,推荐多用水煮和蒸的方式。蒸菜相对不好掌握火候和时间,水煮蔬菜更方便简单。水煮蔬菜就是把蔬菜放水里煮一下,捞出沥干水之后再根据口味添加调料即成。水煮菜的优点是没有油烟、营养损失少、操作方便、食用安全。

水煮菜的烹饪要点:1.煮菜的水不要过多,不用没过蔬菜,使蔬菜能够翻滚受热就行;2.在水里加一勺香油,能增加口感和保持色泽;3.时间不能太长,熟了马上停火,避免维生素因高温而流失。

于康

## 凝心聚力 共话中医药未来

中医药的发展离不开一代代中医人相传继承。近日,浙江省再次邀请了省内100多位中医名师相聚座谈,发表意见和建议,为该省中医药发展“把脉”献策。

去年,浙江省在完成21个县中药资源普查和20个县中药资源样地调查基础上,启动了39个县的中药资源普查,实现中药资源普查全覆盖,发现中药资源2704种。在重大疾病防治方面,浙江省坚持中西医并重,目前已创建了一个国家临床(中医)研究基地、2个国家区域中心、3个全国重大疑难疾病中西医结合项目。

座谈会还为第二批浙江省国医名师和第七批省级名中医颁发证书。目前浙江省共有国医名师17名,省级名中医180名。

图为座谈会间隙,名中医们相互交流,话题仍是中医的传承和发展。

于伟



# 春风古诗中的健康提醒

钟嵘《诗品》曰:“春风春鸟,秋月秋蝉……斯四候之感诸诗者也”。春风,作为春季的一种标志性天气现象,会引发一些物候现象,也直接影响着人的感觉和健康。正因为如此,许多诗人在描写春风时,常常也直接或间接提醒人们要注意健康。

宋代王安石有一首《春风》诗:“春日春风有时好,春日春风有时恶。不得春风花不开,花开又被风吹落”。短短的四句诗却道出了春天的气候和物候特点。春风“有时好”“有时恶”说明春天的天气变化多端,乍暖还寒。而“花不开”“风吹落”则是典型的物候现象。这样的气候和物候现象,对人体健康当然也有一些负面影响。

春暖时,也就是“春日春风有时好”的天气下,各种病毒、细菌、虫卵的繁殖会加快,许多传染病、皮肤病易于发生和流行,精神复发率也会居高不下。所以,春天晴日,老人、小孩及体弱多病者要尽可能地少去人多的公共场所。春暖花开时,对精神病人的看管和关爱

必须更加细致和周密。

当冷空气占优势时,春风便是冷风,此时气温突然下降,甚至会伴有降水天气(这就是王安石诗中的“春日春风有时恶”)。乍暖还寒的天气会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力也会下降,所以该时段是呼吸道疾病的高发时节,旧病(如气管炎、前列腺炎、关节炎、心脑血管病)特别容易复发,旧伤(如手术疤痕)也容易疼痛,所以要特别注意预防。预防的核心是密切关注天气信息(主要是早晚气温和冷空气活动消息),注意保暖。

“可闻不可见,能重复能轻。镜前飘落粉,琴上响余声”。南朝何逊的这首《咏春风》就抓住了春风可以飘落粉,能传递琴音的特点,从视觉和听觉两个方面,把春风的柔和写得具体可感。不过诗中写春风可以“飘落粉”,也间接提醒人们在春季要注意预防花粉过敏症。

春季植物花粉在起风的日子更容易传播,人体

接触后容易引起皮肤过敏等症状,其中以油菜花过敏最为常见,轻者会出现风疹块、瘙痒等症状,严重的还会造成哮喘发作、呼吸困难。预防花粉过敏症,最直接、最有效的办法就是少在风大的晴日外出,少在花、树等过敏源多的地方驻足;晴日踏青时,最好穿长袖衣服戴手套,尽可能减少皮肤外露。

春风也有急狂的时候。“无端陌上狂风急,惊起鸳鸯出浪花”(刘禹锡《浪淘沙》)就写出了春风的阵性狂虐。如果这些狂风出现在陆地上,则可能就是气象观测学上的“扬沙”天气,对人体健康非常不利。

每当“扬沙”降临一座城市时,当地医院五官科的眼疾患者就会急剧增多。沙尘可直接引起眼睛疼痛、流泪,如不及时清除,或用手揉眼睛,均可引起细菌性或病毒性眼病。所以,当有“扬沙”天气时,出门应戴防尘眼镜(最好是密封的风镜)。如沙尘进入眼睛,切忌用手乱揉,可用干净的湿毛巾轻轻擦拭,如没有效果,则要去眼科就诊。

霍寿喜



## 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



## 创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342