

伤春悲秋“太投入” 没准儿还真是病

《红楼梦》里的林妹妹，曾把小锄哭葬春天的落花。大诗人杜甫看到“无边落木萧萧下”，也会感叹“万里悲秋常作客，百年多病独登台”。按说春天和秋天是最美的季节，为什么不少人伤春悲秋呢？其实我们这种情感的变化是正常现象，但如果“入戏太深”就有可能成为心理疾病了。

北青

春去秋来 是如何影响情绪的？

A 其实，寒来暑往、四季更替是自然规律。随着季节的转换，万物休养生息。人类的心境和行为也会随之发生轻微变化，这种情况叫做季节效应，是广泛存在的正常现象。

但如果这种心境低落超过了正常的范围，严重程度达到抑郁的诊断标准，就成了季节性抑郁。季节性抑郁通常在20-30岁起病。居住在北半球纬度较高地区的人因为冬季接受的光照较少，发生季节性抑郁的风险可能更高。人们为什么会发生季节性抑郁，主要有以下几种观点：

光周期假说 相比夏季，冬天昼短夜长。褪

黑素于夜间分泌活跃，因而在冬天分泌的持续时间更长，对易感者来说就会诱发抑郁。所以光照疗法有效。

时相转变假说 昼夜节律的时点，如最低体温和褪黑素分泌与入睡时间应该处于最佳关联状态，但冬季天亮得晚和光照减少会使人体昼夜节律相对于外部钟表时间延迟。昼夜节律与睡眠不匹配诱发季节性抑郁。

神经递质假说 大多数季节性抑郁患者中枢神经系统5-羟色胺能神经元的活性比正常人差，5-羟色胺水平低下可导致抑郁。很多药物是通过提升大脑5-羟色胺水平来治疗抑郁的。

孩子摔断牙送医前 可这样科学施救

据新华社电 9月20日是“全国爱牙日”。北京协和医院口腔科专家提醒，儿童一旦发生牙外伤，家长应先关注孩子全身情况，并在送医前进行科学的急救处理。

北京协和医院口腔科主任赵继志介绍，牙外伤一般伴随着头面部的损伤，此时应先关注是否有头昏、头痛、恶心、呕吐等症状；能否回忆起摔伤时的状况，能否自行活动、自如走路等；是否有更紧急的情况需要处理，如躯体骨折或者创口大量出血等。如有，应优先处理，暂缓口腔治疗。

“应尽快找到脱落的牙齿，并湿润保存。”北京协和医院口腔科医师赵迪芳说，如果牙齿完全脱出牙槽窝，要手持脱落牙齿冠部，勿触碰牙根；可用冰牛奶、生理盐水或凉水冲洗5秒至10秒，切记不要用肥皂以及酒精等消毒液，不要擦洗。冲洗后应尽快尝试将脱落的牙齿放回牙槽窝中，并轻咬棉花、纱布、手绢等使脱落的牙齿固定，防止其再次脱落造成误吞或窒息。脱落的如果是乳牙则不必放回。

赵迪芳提示，如脱落的牙齿无法放入牙槽窝，应尽快将其放在冰牛奶、生理盐水或唾液中保存，以便保持牙齿表面细胞活性，利于送医后再植入牙齿。千万不要擦干、晾干或用纸巾包着干燥保存，最好不要让牙齿干燥超过30分钟。如果牙齿只是折断，也可将牙齿断片放在牛奶、生理盐水或清水中保存并就医。无论牙齿折断还是脱落，抑或是自觉无明显异常，都应尽早就医。

“牙外伤多发生于儿童和青少年，容易造成牙齿松动、移位，影响咀嚼功能和美观，严重者可导致牙齿丧失，甚至会对儿童造成心理影响。”赵迪芳说，要防止儿童发生牙外伤，家长就需要对婴幼儿多加看护，还要对孩子进行风险防范教育，例如，避免追跑打闹，摔倒时用手保护头部。此外，儿童在进行高强度、对抗性运动时容易跌倒、撞击导致牙外伤，最好佩戴头盔、运动防护牙托等防护用具。

季节性抑郁 发作前有迹可循

根据好发季节不同，季节性抑郁分为两种。冬季抑郁比夏季抑郁更多见。

秋冬发作 又称冬季抑郁。深秋至初冬开始发作，通常在来年的春季和夏季缓解。表现为睡眠增多、食欲增加、渴求碳水化合物及体重增加。在夏天若长期闭门不出，或逢持续多云的天气，也会复发。

春夏发作 又称夏季抑郁。春天或夏天开始发作，秋冬季缓解。这些发作通常呈现抑郁的典型症状，如失眠、食欲下降和体重减轻。

除了抑郁的常见典型症状，这些线索提示存在季节性抑郁的可能性：抑郁发作呈季节性模式；抑郁常在冬季加重，日照可改善抑郁；不典型症状：嗜睡、多食甜食和点心、体重增加；躯体疾病不能解释的各种不适。

出现这些症状得就医

对患者来说，如果自问有以下症状，应该到医院就诊：秋冬季时您是否感觉最糟糕、更悲伤；秋冬季时是否吃得更多；秋冬季时体重是否会增加；秋冬季时是否睡得更久；秋冬季时精力是否更差；秋冬季时是否更少与他人交际；天气更晴朗时抑郁是否会改善；去阳光更明媚的地方或白昼更长的地方旅行时抑郁是否会缓解。

看开点 试试这12个方法

试试以下这12个方法，对缓解郁闷情绪很有效。

1. 尽量规律作息。
2. 不必卡点，睡到精力充沛时起床。
3. 不要强迫自己入睡。如果睡不着就起床，稍后再尝试入睡。
4. 不要吸烟，尤其是晚上。
5. 下午晚些时候、晚上和入睡前不要饮酒、喝咖啡或茶。
6. 将卧室布置得昏暗、安静，消除能联想到工作或带来压力的事物。

7. 白天解决手头事情，不带着问题上床。
8. 每周锻炼3-5日，每天至少运动30分钟，但不要在临睡前进行。
9. 睡前不要看手机或电脑等发光物。
10. 白天外出散步晒太阳。
11. 卧室放置定时灯，清晨打开，即使用太阳还没出来。
12. 使用“黎明模拟灯”，可逐渐变亮并在日出前打开。

专家建议加强阿尔茨海默病早期干预

据新华社电 9月21日是世界阿尔茨海默病日。专家指出，阿尔茨海默病是一种年龄依赖性的神经退行性疾病，是引起老年人痴呆最常见的原因。患者和家人应了解疾病的早期迹象，尽早进行干预和治疗。

长沙市第一人民医院神经内科主任医师周颖介绍，阿尔茨海默病患者的主要临床表现是记忆功能障碍、行为异常和日常生活能力下降。患者的大脑因为病理性改变导致记忆力、理解力、判断力下降，最终影响患者的生活能力。目前这种疾病还没有治愈的方法。

湖南省脑科医院神经内科主任医师向光红指出，老年人要积极预防阿尔茨海默病，保持健康饮食、规律运动，增加社会活动，保持良好心态，戒烟限酒，定期体检。65岁以上人群、心脑血管疾病患者需要每年到专业医疗机构神经内科进行记忆体检，如果发现问题，要及时明确诊断、规范治疗。

“加强对阿尔茨海默病患者的早期干预和治疗，能提升患者的生活质量。”中南大学湘雅医院神经外科教授李学军说，阿尔茨海默病患者早期可能出现记忆障碍、词不达意、行为异常，甚至叫不出常用物体的名称。患者这些早期症状容易被忽视，耽误了及时治疗。

李学军提醒，阿尔茨海默病患者发展到中期会出现记忆力严重下降，生活无法自理，还有部分重症患者可能出现精神行为异常，伴有抑郁、焦虑、躁狂、出现幻觉等症状，患者家属要及时带其到专业医疗机构进行治疗。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长刘幼硕教授提醒，科学的医学治疗和良好的心理治疗、生活护理能够延缓阿尔茨海默病患者的病程。患者家属可以联合医务人员对患者提供情感支持，多和患者交流，在保证患者安全的同时，尽可能给予其自主自由。

为您服务

收费标准：120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线：66709358 13876786958
求职、家教、家教300元/CM高度/周

为更好地服务全省各市客户
本栏目与海南省各地媒体深度合作，让您在当地就能轻松办理广告、招聘、出租转让、遗失声明等业务。

琼海邮政局：1559967253 万宁邮政局：13807626186
文昌邮政局：18907519923 儋州邮政局：13876783383

清算公告

琼海中影电影城有限公司(统一社会信用代码:914690025573807176),因客观原因经本公司股东会决议解散公司,根据相关法律法规和公司章程规定,本公司已经成立清算组负责本公司解散清算事务。敬告各债权债务自本公告发布四十五日内到本公司清算组办理与本公司有关的申报债权事宜,清算组负责人:陈诚,联系电话:13976900558,联系地址:海南省琼海市人民路128号(中影国际影城),特此公告。

遗失声明

金新集团遗失营业执照,证号:2018148020210307,声明作废。

清算公告

琼海中影电影城有限公司(统一社会信用代码:914690025573807176),因客观原因经本公司股东会决议解散公司,根据相关法律法规和公司章程规定,本公司已经成立清算组负责本公司解散清算事务。敬告各债权债务自本公告发布四十五日内到本公司清算组办理与本公司有关的申报债权事宜,清算组负责人:陈诚,联系电话:13976900558,联系地址:海南省琼海市人民路128号(中影国际影城),特此公告。

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司海南分公司遗失业务员执业证22份,分别为:

姓名	执业证号
1 李玉峰	02000146000080002018058866
2 黄海州	00001846000000002021006386
3 陶庆源	00001846000000002022000975
4 符仙达	00001846000000002022002069
5 蔡兴德	02000146020000002022001742
6 王野峰	00001846020000002021003671
7 耿文兰	00001846020000002021003966
8 刘美丽	00001846020000002021003833
9 赵娟	00001846020000002021003868
10 周蒙蒙	00001846020000002022000346
11 许家玮	00001846000000002021006475
12 曾月	00001846000000002021006511
13 李龙	00001846000000002022000160
14 陈旭	00001846000000002022001775
15 钟瑞英	00001846000000002021005694
16 曾德香	02000146020000002021006475
17 张丽平	02000146020000002016000240
18 李慧	00001846020000002022001338
19 谭诗耀	00001846020000002022001506
20 温少丹	00001846020000002022001129
21 王贵生	02000146020000002018000411
22 谢仙琳	00001846020000002022000431

中国平安人寿保险股份有限公司海南分公司
2022年9月22日

遗失声明

海南(海)研究和试验发展有限公司
91460000MAA962399M 遗失公章一枚,声明作废。

欢迎刊登广告