

# 天冷了 别忘了给情绪“保暖”

冬季来临,寒风瑟瑟,草木凋零。此刻,一些人会变得情绪低落、懒慵乏力、嗜睡和贪食,对所有事情都兴趣降低。一旦冰雪融化、大地回春,他们的这些症状又会逐渐消失,情绪和精力也恢复了正常。这种现象称为“冬季抑郁症”,又称“季节性情绪失调症”,是指因天气的变化而产生的一种忧郁症。

冬季抑郁症的发病无明显的遗传因素。它的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季昼短夜长、日照时间短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调,特别是被称为情绪稳定剂的神经递质——“5-羟色胺”的合成减少,造成情绪与精神状态紊乱。

冬季抑郁症最爱五类人:青年女性和50岁以上的中老年女性,性格内向、敏感、感情脆弱的人,恰巧在冬季遭遇心理应激事件没有得到及时的宣泄和疏导的人,在室内工作尤其是体质较弱和极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及生活和饮食不规律的人。

冬季抑郁症患者每到冬季,因为气候寒冷,阳光微弱,景物萧瑟的情景,就会感到精神上有股无形的压力,整天陷于郁郁寡欢的情绪之中,忧郁沉闷,注意力不能集中,工作效率降低,贪睡多梦,睡眠质量差,无精打采。这些人的食欲往往较差或贪食,总喜欢吃淀粉和碳水化合物食物,还喜欢将自己关在屋里,不愿外出社交,对什么都不感兴趣。

专家提示,身体保暖的同时,别忘了给情绪也“保暖”。通过一些小手段,可以有效避免冬季抑郁情绪的困扰。

即便现在天比较冷,白天也应常开窗



户,使室内空气流通。上班族可利用午休时间,到户外在空气新鲜、阳光充足的地方散步和倒走,这样能对脚掌起到刺激与按摩的作用,使大脑的左右半球交替产生兴奋和抑制。

可以经常听轻松愉快的音乐,参加一些能振奋精神的文体活动。多与朋友聊天或读些健康向上的书籍,以活跃自己的情绪和思维。

注意加强营养,改善饮食结构,适当多吃一些高热、有健脑作用的食物以及蔬菜、水果,如肉类、蛋类、豆类、香蕉、柑橘、巧克力、咖啡和绿茶都是很好的“情绪补充品”。

生活要有规律,按时作息,提高睡眠质量。此外,可有意识地穿着一些颜色明快的衣服,如红色、黄色和白色都是不错的选择。

北京晨报记者 孔瑶瑶

## 疫苗是阻断儿童肺炎的最好办法

曾光 中国疾病预防控制中心流行病学首席专家

今年11月12日是第九个“世界肺炎日”,今年世界肺炎日的主题是“阻断肺炎,投身儿童健康事业”。在所有疫苗可预防疾病中,肺炎球菌性疾病是导致5岁以下儿童死亡的重要病因之一。据世界卫生组织统计,每年全球约有880万5岁以下儿童死亡,其中约47.6万死于肺炎球菌感染,而在发展中国家,肺炎球菌败血症和脑膜炎的病死率可高达20%和50%。

婴幼儿由于自身免疫力较低,是侵袭性肺炎球菌性疾病攻击的主要目标。母传抗体水平在宝宝出生时最高,随着月龄的增长快速下降,宝宝在出生后3-5个月时的抗体水平降至最低点。3月龄后,婴幼儿

鼻咽部肺炎球菌的携带率明显增高。据估算中国5岁以下儿童肺炎球菌疾病病例数居全球第二,每3个下呼吸道感染的宝宝,约有1个携带肺炎球菌。

肺炎链球菌不只儿童携带,成人也携带。其防治和其他呼吸道传染病不一样的地方在于,其他呼吸道传染病戴口罩就可以阻挡很多病原体。但是肺炎球菌已经携带在人们的鼻咽部,戴口罩防治效果不如其他呼吸道传染病防护效果好。这其实就说明没有其他办法,疫苗是最好的阻断方法。当然加强母乳喂养和营养状态,通风开窗,使孩子体质加强,也有助于降低肺炎链球菌引发的疾病概率。

### 健康发布

## 2017 全国医院互联网影响力排行榜发布

11月9日,健康报移动健康研究院发布“2017全国医院互联网影响力排行榜”之患者最信赖的科室”,该榜单涉及26个科室,通过患者线上访问量、在线服务患者数、患者网上评价等多个维度评出“2017全国医院互联网影响力排行榜”之患者最信赖的科室”十强名单,数据支持由好大夫在线提供。骨科、皮肤性病科、小儿外科、眼科、口腔医学、呼吸科、血管外科等12个科室的第一名均由北京地区的三甲医院获得,其中北京大学

第三医院获得骨科第一,北京儿童医院在小儿外科拔得头筹,协和医院获在呼吸科榜单中居于首位,同仁医院则稳居眼科榜单第一。此外,阜外医院、西京医院、宣武医院分获心血管外科、皮肤性病科、神经内科第一。据介绍,全国医院互联网影响力排行榜首次引入真实的患者口碑数据作为评价维度,旨在帮助医疗行业更好地利用互联网这一创新工具,为患者提供更优质的医疗服务,推动行业良性发展。

### 健康动态

## 2017 糖尿病日义诊筛查大型公益活动启动

近日,由北京医学会糖尿病学分会主办,诺和诺德(中国)制药有限公司支持的2017年联合国糖尿病日义诊筛查大型公益活动在国家游泳中心水立方启动。与会代表呼吁全社会共同努力,应对糖尿病这一日趋严重的全球性公共健康威胁,并对糖尿病管理新主张“知行合一”进行了探讨

与解读,在北京倡导建立科学有效的糖尿病防控体系。活动现场,多位在京的国内内分泌领域的知名专家为数百位糖尿病高危人群和患者进行了免费筛查和义诊,并在当天多场“健康大讲堂”上,就预防知识、饮食控制、运动健身、自我管理等多个相关话题开展专题讲座,与听众现场互动。

## 肺癌日专家呼吁肺癌防治应早筛

11月17日是“国际肺癌日”,11月也是“国际肺癌关注月”,由中国胸外科肺癌联盟、中国抗癌协会科普宣传部、健康时报社主办,强生医疗协办的肺癌防治科普活动日前举办。中国胸外科肺癌联盟主席、首都医科大学宣武医院胸外科支修主

任携手北京大学肿瘤医院陈克能主任和北京大学第一医院李简主任共同呼吁提高早筛意识,共同降低肺癌发病率和死亡率。专家建议,健康人群自35岁起,应通过低剂量螺旋CT进行肺部留样,如没有问题,之后可隔几年再做。

## 慈铭体检月坛旗舰店位列体检质量检查三甲

2017年9月12日至9月29日,北京市卫计委开展了医疗机构健康体检质量检查,对健康体检机构进行抽查考核。慈铭体检月坛旗舰店被选人检查单位,通过北京体检质量控制和改进中心行业监督组专家委员会34位专家的现场打分,最终慈铭体检月坛旗

店获得全市第三名,在非公立医疗机构排名首位。慈铭体检月坛旗舰店整体面积5000余平方米,是迄今为止北京最大的体检机构,融合了深度体检、私人医生服务、疾病治疗、健康管理、私人医生、疾病服务等,是全方位一体化的健康管理机构。

## 2017 中德口腔种植骨增量学术研讨会在京召开

近日,2017中德口腔种植骨增量学术研讨会在蔓兰酒店召开。会上,德国海德堡大学霍夫曼主席、海德堡联合口腔院长路易博士、第四军医大学口腔医院教授、奥地利Danube大学数字化种植中心医疗院长保罗博士和全国数百名口腔领域知名医生学者共同出席,进行了口腔种植领域全方位的学术研讨。2017中德口腔种植骨增量学术研讨会是

本年度一场口腔届的华山论剑,是有600年历史的德国海德堡大学和中国口腔医学的激烈碰撞。本次研讨会汇聚了百余名国际国内优秀的种植教授、资深学者和口腔修复医生,在学术上进行深入探讨,旨在联合国际顶尖医学力量,寻找解决骨质不足阻碍种植发展的有效方法。本次研讨会在各方努力下取得圆满成功,成为中德医疗领域交流合作的一座里程碑。

同仁堂健康  
三百年老品牌  
同仁堂海參更放心

### 同仁堂海參质补月 年度促销活动

百家门店 邀您免费品鉴 更放心的海參

品鉴门店: 襄特商厦店、萃薇中街店、金源燕莎店、苏州街店、王府井店、阜成门内店、德胜门内店、牡丹园店、燕莎友谊商城店、当代商城店、甘家口大悦城店、SKP百货店等等

活动时间: 2017年11月1日—2017年11月30日

海參·食好的 咨询电话: 4006-0411-123

