

一到天色阴沉，就不自觉地流泪

医生提醒：警惕“悲秋综合征”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

“大夫，这段时间我睡眠特别差，白天没精神，心情也不好。这可怎么办？”近日，30多岁的王女士顶着“缺觉”的黑眼圈，到烟台毓璜顶医院康复心理门诊寻求帮助。

“情绪病”进入高发时段

王女士从事财务工作，临近年底汇总任务重。这段时间，她入睡困难、清晨早醒，总是处于“睡不够”“睡不醒”的状态。

除了睡眠问题，王女士

的情绪也不“在线”，尤其是一到天色阴沉的时候，她就不自觉地流泪。

“我感觉生活无趣、工作无意义，一切都没有啥意思。”王女士对烟台毓璜顶医

院康复心理门诊主任医师孙淑云说。

经诊断，王女士患上了“悲秋综合征”，已出现轻度抑郁和焦虑症状。

孙淑云说，立秋以来，到

烟台毓璜顶医院康复心理门诊就诊的患者明显增多，约增加了20%左右。秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时段，公众要注意识别不良情绪，警惕“悲秋综合征”。

近两年峰期有所提前

“过去，深秋是精神科最繁忙的时段，近两年峰期有所提前，立秋后接诊人数就持续增加。”孙淑云说。

秋季是抑郁症等“情绪病”的高发季节，此时情绪问题引发的一系列健康问题又有“悲秋综合征”的说法。

究其诱因，包括气候变化、环境等几方面。

孙淑云告诉记者，秋季，昼短夜长，阳光照射逐步减少，人体生物钟不适应日照时间变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调。另外，随着阳光强度降低，甲状腺素、肾上腺

素的分泌减少，在血中的浓度降低。甲状腺素、肾上腺素能唤起细胞兴奋，它们的减少使细胞兴奋性降低，人体处于抑郁状态，总感觉疲惫，导致情绪与精神状态紊乱。

“进入秋季之后，花草树木开始枯萎，给人一种凋零、

荒凉的感觉。心思敏感、比较感性的人看到这样的景象，联想到自己的人生际遇，内心受到触动，也会感到难过。古人所说的‘伤春悲秋’就是这个原因。”孙淑云说，临近年底，许多人压力大，也容易产生不良情绪。

必要时到专业机构就诊

孙淑云提醒，公众要提高自身对抑郁等不良情绪的识别能力。光照与褪黑素等激素分泌息息相关，入秋后光照减少，导致人体激素分泌、睡眠出现变化。

抑郁症或抑郁情绪早期最明显的特点是出现失眠或嗜睡等睡眠问题。睡眠问题侧面反映了情绪的波动，也可能导致精神消沉、思维迟钝、倦怠乏力等身心症状。此外，频繁出现烦躁情绪，“看什么都不顺眼、不顺心，

喜欢挑毛病”，也可能是“情绪病”的前奏。

如何保持稳定情绪？孙淑云建议，在天气晴好的时候，出去多走走，既接受光照、调节激素分泌，又能欣赏美景、转移情志。适量增加运动量也能平静情绪、缓解压力。

面对巨大的生活、工作压力时，可以为自己列下清单，分析一下轻重缓急，逐个解决问题，也可以通过写日记的方式宣泄情绪，寻找生活中积极的一面。

“如果以上方法都没能有效帮助到自己并且感到自身情况比较严重时，要允许自己停下来，以免把‘弦’绷断了。”孙淑云说，要学会“借力”，必要时到专业医疗机构就诊。此外，已经确诊精神心理疾病的患者，秋冬季尤其不要擅自调药、停药，要遵医嘱治疗。



面粉含大量滑石粉？

餐桌离不开各式各样的面食，如包子、饺子、馒头、面条等。然而，网络上流传的“面粉里的科技与狠活”等视频，称“加工企业在面粉生产过程中添加了大量滑石粉等添加剂”。于是，一些网友对面粉的安全性产生了担忧。

中国粮油学会粮油营销技术分会发布严正声明指出，视频内容与事实严重不符。

由于不同品种和地区的小麦，其蛋白质、淀粉等成分含量不同，且同一种小麦由外层至内层微量元素、淀粉和蛋白质含量也会有变化。面粉生产厂会通过调整小麦的加工精度，以更好地满足不同食品加工的需求。

除了常见的高中低筋面粉外，市场上还有许多用于特定食品加工的专用面粉，如面包粉、馒头粉、蛋糕粉等。这些产品的名字虽然和普通面粉不同，但究其根本，它们均为以小麦为主体的加工产品。国家《食品添加剂使用卫生标准》以及地方性强制标准和法规对添加剂的使用品种、使用量等都有明确要求，面粉中不得添加滑石粉；相关厂家生产的产品也会被抽检，消费者可放心购买、食用。

科技日报

美国第二例接受转基因猪心脏移植的患者死亡

美国马里兰大学医学中心10月31日说，美国第二例接受转基因猪心脏移植的患者已死亡。58岁的劳伦斯·福西特于9月20日接受了猪心脏移植手术。

马里兰大学医学中心在当天发布的声明中说，这名心脏病晚期患者出现心力衰竭症状后住院，因患有一些并发症，不适合接受传统的心脏移植手术。9月20日，医疗团队对其进行了转基因猪心脏的移植手术。术后第一个月，移植心脏看起来比较健康，但近日出现排斥迹象，患者10月30日死亡。

猪心脏移植手术是一种高度试验性质的手术。去年1月，马里兰大学医学中心医疗团队曾实施全球首例转基因猪心脏移植手术，为57岁的男性患者戴维·贝内特移植猪心脏，患者术后存活了大约两个月。

与第一次一样，这次手术团队使用的猪心脏由美国联合治疗公司下属雷维维科尔公司提供。团队从上次移植手术中吸取了一些经验。比如，研究人员找到更好的检测方法，术前密切筛查供体猪心脏是否出现感染病毒等病原体的症状。

为应对人体器官供应源短缺，医学研究人员长期致力于研究异种器官移植。猪的器官组织结构、生理功能和大小与人体器官相近，被视为异种器官移植最佳供体动物之一。但是，将猪器官移植到人体仍面临排斥反应、病毒跨物种传播等风险。

据新华社

我国将进入流感高发期

专家提醒：提前做好防控准备

11月1日是世界流感日。进入11月，秋冬季气温变化幅度较大，也是流感等各类呼吸道传染病的高发期。当前我国流感整体流行情况如何？为何要及时接种流感疫苗，接种前后要注意什么？国家疾控局邀请专家接受媒

体采访，解答公众关心的流感防控相关热点问题。

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕介绍，在我国南方省份，9月以来出现甲型H3N2亚型为主导的流感活动升高，与乙型Victoria系流感病毒共同流行。而在北方个别省份，10月以来开始出现流感活动升高，以甲型H3N2亚型为主。

王大燕表示，预计我国南方省份、北方省份会逐渐进入流感高发期，并出现秋冬季的流

行高峰，将呈季节性流行。在此期间，流感聚集性疫情可能会增多，聚集性疫情主要发生在学校、幼托机构、养老机构等人群密集的场所，要注意提前做好防控准备。

近日，记者走访基层社区卫生服务中心发现，不少民众自发前来预约接种流感疫苗，部分社区预防接种门诊也正在积极推进接种工作。为何要及时接种流感疫苗，三价和四价流感疫苗怎么选？

对此，中国疾控中心传染病管理处研究员彭质斌表示，接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感三价和四价疫苗的推荐组分。三价和四价流感疫苗都可有效起到预防效果，公众可自愿接种任

一种流感疫苗。

专家建议，在接种流感疫苗前后要注意以下几点，包括接种前要向预防接种工作人员如实告知自己是否有流感疫苗接种禁忌以及健康状况，尤其是发热、急性疾病等特殊状况；预防接种后应现场留观30分钟，无反应方可离开；回家后注意休息，清淡饮食，避免剧烈运动，如出现异常症状，可向预防接种工作人员咨询并报告，必要时及时到规范的医疗机构就诊。

彭质斌表示，做好今年秋冬季流感防控工作，一方面建议重点和高风险人群及时接种流感疫苗，另一方面公众也要加强个人防护，注意手卫生、戴口罩、勤通风、规律作息等。保持良好个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。 据新华社

