

一到秋季就情绪低落、疲惫不堪？

这是“悲秋综合征”！得治

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道

“万里悲秋常作客。”近日，烟台毓璜顶医院莱山院区心理咨询门诊连续接诊了数位症状相似的患者，他们大多因工作压力而产生了焦虑、抑郁、失眠等不良情绪。对此，副主任医师徐建勋表示，这是“悲秋综合征”在做怪。“调查显示，约38%的抑郁症患者会在秋冬季发作，秋季的自杀率也是全年中最高的。另外至少15%的普通人群也会在秋天有抑郁情绪的体验。所以，秋季是抑郁症、焦虑症等‘情绪病’的高发季，我们称这种与季节有关的‘情绪病’叫‘悲秋综合征’。”

徐建勋说，秋冬交替，万物凋零，气温变化比较大，人们容易产生伤感情绪，比如看到秋天的落叶，秋风萧瑟景象，会产生负面情绪。“入秋后日照减弱，人体生理节律紊乱和内分泌失调，大脑松果体分泌褪黑素相对增加，会抑制甲状腺素和肾上腺素的分泌，大脑细胞的功能活动就会降低，抑制过程增强，出现抑郁情绪，也使人容易疲劳。”在环境改变、压力增大、遭遇挫折等外因的作用下，如果没有良好的心理素质，又不善于调整心



毓璜顶医院莱山院区心理咨询门诊副主任医师徐建勋接诊患者

态，不主动调整情绪，就常常出现抑郁、焦虑等症状。

“悲秋综合征”等抑郁焦虑情绪病常表现为情绪低落、忧伤、悲观、高兴不起来、郁郁寡欢、闷闷不乐；食欲和睡眠质量下降；心烦、担心、紧张、无法放松。此外，还有睡眠增加、疲乏无力、食欲增加、体重增加等情况，能明显感到悲伤和易激惹，难以集中注意力。

对于预防“悲秋综合征”，徐建勋认为，可通过心理调节、改善营养、情感宣泄、增加锻炼等进行改善。“其中，最有效的方法是心理调节，保持乐观情绪，日常饮食中尽可能食用牛奶、蛋、水果，增加蛋白质与钙质的摄取量，以增强耐力与意志力。每天尽量争取在晚上10点前入睡，要早睡早起，中午适当小睡10-20分钟。另外，还要多结交朋友，找知心的、明事理的亲友倾诉心里话。”体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和心理变化，较适合的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。已经确诊精神心理疾病的患者，秋冬季节不要擅自调药、停药，要遵医嘱治疗，防止复发。

“毓医”牵手肛肠专科

中西医肛肠医院加入毓璜顶医院紧密型城市医疗集团

本报讯（通讯员 王泓人 摄影报道）日前，烟台中西医肛肠医院加入烟台毓璜顶医院紧密型城市医疗集团揭牌仪式在烟台中西医肛肠医院举行。

作为始建于1890年的百年名院，毓璜顶医院已成为烟台市规模最大的综合性医疗保健中心、三级甲等综合医院、山东省区域医疗中心，在医疗技术创新、危重病症救治、科研成果转化等领域始终走在区域前列。在全国三级公立医院绩效考核中，医院连续五年获评A+等级，最优排名全国第52位。近年来，医院积极构建“1+3+N”分级诊疗格局，联合多家医疗机构形成优质医疗资源共享网络，为推动区域医疗卫生事业协同发展持续贡献“毓医”力量。

烟台中西医肛肠医院作为烟台地区肛肠专科领域的中坚力量，是集医疗、预防、保健于一体的二级医院及医保定点单位。医院深耕肛肠专科领域多年，以肛肠专业为龙头、中医脾胃为特色，在消化道肿瘤早筛、

肛肠疾病中西医结合治疗等领域成果显著，不仅打造了国家消化道肿瘤早筛基地，还建立了中西医结合心脑血管糖尿病病区、肛肠消化病区等特色科室，凭借“专科精、服务优”的优势，赢得了当地群众的广泛认可与信赖。

仪式现场，烟台中西医肛肠医院院长于洪详细介绍了烟台中西医肛肠医院的发展历程与学科优势。她表示，此次加入毓璜顶医院紧密型城市医疗集团，是医院发展史上的里程碑，未来将充分依托集团优质资源，积极学习先进诊疗技术与管理经验，进一步提升专科服务能力，让百姓在家门口就能享受到更优质的肛肠医疗服务。

毓璜顶医院副院长孙萍表示，与中西医肛肠医院的“牵手”，是“综合优”与“专科强”的精准对接，更是深化紧密型医疗集团建设的关键一步。毓璜顶医院将以此次合作为纽带，通过专家坐诊带教、骨干进修培训，为中西医肛肠医院培育“留得



住、用得上”的专科人才团队；开通急危重症患者双向转诊“绿色通道”，确保患者得到及时高效救治；同时共享检验检查资源与学术交流平台，推动中西医结合诊疗理念在肛肠疾病领域的创新应用，共同完善区域肛肠疾病诊疗体系。

出席活动的市、区两级卫生健康部门相关科室和领导对双方合作给予支持和肯定，认为建设紧密型城市医疗集团是完善医疗卫生服务体系的重要路径，是顺应医改方向、服务百姓健康的务实之举。毓璜顶医院

医务科科长王少坤随后详细阐述了医联体工作细则，从合作规划、资源共享、技术帮扶等方面明确了双方合作方向。

活动现场，孙萍与于洪共同为“转会诊中心成员单位”“紧密型城市医疗集团成员单位”揭牌。双方均表示，将以患者为中心、以质量为核心，持续深化在医疗技术、人才培养、资源共享等方面的合作，全力推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局，为建设健康烟台、守护百姓福祉筑起更坚实的健康防线。

晚上不刷牙伤害更大

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早饭，这两个常见的偷懒行为，哪一个伤害更大？浙江大学医学院附属第二医院综合牙科医师何剑亮表示，这两者都不推荐，但不刷牙就睡觉的危害远大于不刷牙就吃早饭。

睡觉时进食停止，吞咽动作和唾液分泌都会减少，这会对细菌的冲刷和抑制作用减弱，为细菌快速繁殖提供了便利条件。睡前不刷牙或刷牙糊弄，可导致细菌大量滋生，容易出现晨起嘴巴有异味的情况；如果舔一下牙齿内侧，还会感觉很不光滑，这些都是牙菌斑堆积的结果。牙菌斑沉淀久了，不仅容易引发龋齿，还会造成不可逆的牙龈萎缩。

早上不刷牙就吃早饭，细菌可随食物进入消化道，但大部分细菌会被胃酸消灭掉。比起让细菌作用于牙齿，被咽下去的细菌带来的危害可忽略不计。

当然，这并不代表早上不需要刷牙。靠咀嚼和唾液分泌虽可以减少牙面上的细菌，但清洁效率太低，效果也不好。

所以，睡前刷牙和早饭前刷牙，都是非常有必要的。据新华社

大腿粗是身体在保护你

当代时尚常以细长的腿部为美，因此，大腿粗壮常被误认为是肥胖、不够苗条的象征。一些人尤其女性可能因大腿粗而自卑，认为这是身材上的缺陷。

大腿较粗通常指大腿根部周长较大，可能是肌肉发达或皮下脂肪较多所致。

医学研究表明，大腿围度较大其实与多项健康指标向好相关。流行病学研究显示，大腿围与全因死亡率和心血管死亡率呈显著负相关；而且对老年人更有意义，大腿围超过50厘米的老人，发生肌少症的几率比大腿围不足46厘米的人低了约90%以上。据人民网

走路加个“小动作”能让膝盖用得更久

一项发表在《柳叶刀—风湿病学》上的研究发现，调整走路姿势，走路时稍微“拐”一下脚（脚向内或向外偏5~10度），就能有效减轻膝盖疼痛、延缓膝关节损伤，并可能延缓骨关节炎进展。

研究指出，骨关节炎常见于40岁以上人群。目前该病无法逆转，主要靠止痛药或手术缓解。研究人员将参与者分为2组。干预组在走路时将脚向内或向外偏一点点（5~10度，非常细微的角度）；对照组依然保持自然步态，仅接受安慰剂治疗。

一年后，相较于对照组，干预组（调整姿势的那组人）的效果显著。膝盖疼痛缓解了，获得了与药物相当的疼痛缓解效果；仪器测量发现，他们走路时膝盖承受的压力变小了；通过核磁共振（MRI）扫描发现，这组人的膝关节软骨健康标志物的退化速度更慢。这意味着，这个简单的方法可能直接延缓了关节炎的恶化进程。

研究人员指出，该方法简单易行、可持续，尤其适合中青年患者，有望为他们提供一种非药物、非手术的长期缓解方案。据新华社