

别一说抑郁就担心患上抑郁症

□ 科普时报记者 陈杰

心灵驿站

你真的了解抑郁症吗？

在日常生活中，哪些才算是真正的抑郁症？哪些又只是一时的情绪低落？

日前，在由知乎联手北师大心理学部共同举办的“情声抑郁”公益心理科普活动上，北京师范大学心理学部副教授陶秀云指出：抑郁情绪和抑郁症有症状、程度、时间上的区别，如情绪低落、食欲和睡眠受到影响、精神疲惫、对周围失去兴趣等，这些症状满足5条以上且症状持续时间达到两周，即可以考虑是抑郁症。

对此，徐凯文表示，所谓的抑郁症患病率和发病率越来越高的情况，其实是背后有商业利益的驱动。西方制药公司在最近五六十年都在降低抑郁症诊断标准，让更多的人有机会得抑郁症。但事实上，很多人只是有抑郁情绪。

那么，如何缓解抑郁情绪，防止其恶化为抑郁症？

陶秀云建议，第一步是感受这个情绪到底处在什么样的状况，接下来告诉自己这是因为压力出现的正常情绪，接纳并感受这个情绪，不要觉得它很糟糕。而在接纳之后，再去分析情绪背后的压力和想法是什么，去调整想法，因为通常让人们产生情绪的想法是不合理的想法。如果你面临的事情是能力范围内非常难以解决的，那么就调节应对压力或者应对这个事情的方式，比如去寻找合作，或者降低期待。

科研人群是抑郁“重灾区”

作为一直处于高压状态的科研人员，也是抑郁症的高发群体，他们的病因究竟在哪？又该如何采取正确的治疗和自我调节呢？科研人员的抑郁，除了科研压

力之外，论文的开题、答辩以及找工作都会加剧抑郁，甚至附带较为严重的焦虑感。

面对科研焦虑，徐凯文建议，比如博士论文，无论多烂先写出来，交给导师之后无非就是如何修改，“交完之后你的焦虑就会转移到导师那里。”这个例子，让大家明白了什么叫“先完成再完美”。

此外，徐凯文建议，当焦虑恶化成抑郁，应及时寻找帮助，事实上大学都为学生提供专业的心理健康服务。此外，与其吃下去应对焦虑和抑郁，还不如管理好自己的科研、生活的平衡，以及真正知道自己想要的是什么。

陶秀云强调，重点是把导师放在一个合作者、指导者、帮助者的角色，而不是批评者、指责者的角色，这样在跟导师相处时，就可以表达自己的想法，也可以把东西



交给导师。

抑郁并没有那么可怕

对于抑郁症的治疗，澳洲注册临床心理学家王怡蕊认为，治疗都是药物疗法和心理疗法结合，轻度和中度抑郁往往仅仅采用心理疗法，更多的是需要根据实际情况和现实环境。

徐凯文则认为，抑郁症并非那么可怕，抑郁症患者应该在战略上藐视它，战术上重视它，形成积极的治疗心态。

对于抑郁症患者来说，不同程度的病症、不同的病因以及不同的环境，都可能影响治疗的方式，该如何厘清它们之间的关系？又该如何取舍呢？

王怡蕊认为不必过度在意自己是否患有抑郁症，而要问问自己“是什么东西导致现在的状况”。而有了正确认知之后，还要通过正确的方式寻求专业的帮助。专业人士的帮助在于可以帮助患者找到症结的问题所在。

求真解惑

白米饭不是垃圾食品

流言：近日，一篇题为《白米饭垃圾食品之王》的文章声称米饭几乎不含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质，只有淀粉和糖，是典型的高糖、高热量、低蛋白的垃圾食品。

真相：米饭确实是非常符合世界卫生组织定义的垃圾食品，毕竟每100克谷类含糖高达76克左右。不仅如此，它的升糖指数高达87，是高血压、糖尿病等慢性疾病的诱因。

更有甚者，在美国哈佛大学公共卫生学院公布的“健康饮食金字塔”中，白米饭高居塔尖，与红肉、加工肉类、牛油、含糖饮料、盐等不健康食物并列。先不说世界卫生组织已经否认了“垃圾食品”一词，就算是单凭升糖指数高、含糖量高就认定白米饭是垃圾食品显然是狭隘且不可取的。正常人由于自身的调节能力较强，这种升糖指数并不会影响健康。另外，高血压、糖尿病等疾病也不是单凭吃米饭吃出来的，主要还是由于营养过剩、营养失衡、运动不足等原因导致了糖代谢功能失调才会发生。

哈佛大学“健康饮食金字塔”将谷类分为全谷类（全麦、糙米）和精制谷类（白米、白面），位于最上端的只是精制谷类，全谷类还是在最下层的。也就是说，它只是提倡大家多吃粗粮，并不是说米饭就是垃圾食品。

免疫系统异常或会让人早生华发

□ 康健

医学新解

白发可不是老人的专利。我们身边也许就有这样一些朋友，年纪轻轻就已满头白发。近日，一项研究揭示了这种现象背后的潜在原因——它居然和免疫系统有关。

美国阿拉巴马大学伯明翰分校研究团队专注于干细胞与衰老、黑色素细胞干细胞研究。他们发现，这些细胞负责为小鼠的毛发提供色素。一旦小鼠出现灰发或白发，就说明这些干细胞已经开始衰老。

之前，这支团队发现了一个叫MITF的蛋白，它是一个和黑色素产生

相关的转录因子，能促使黑色素细胞生产黑色素。当MITF蛋白的水平过高时，黑色素细胞很快就会被耗竭，让小鼠年纪轻轻就变得毛色灰白。这就好像是一台打印机不堪重负，提前用光了墨水一样。

研究人员因此推理，如果降低MITF的水平，就能延长黑色素细胞的寿命，让小鼠的毛色长久保持乌黑亮丽。

但他们错了。研究发现，缺乏MITF的小鼠，竟也早早出现了白发迹象。

百思不得其解的研究人员在小鼠体内寻找答案：原来MITF在免疫系统里还有功能。在缺乏MITF的小鼠体内，干扰素水平大幅上升，而干扰素能进一步激起免疫系统的活性。研究



人员们推测，正是免疫系统的异常激活损害到了这些黑色素细胞，让它们失去作用，导致白发。为了验证这个想法，研究人员在小鼠中模拟了病毒感染，以激起干扰

素水平的上升。正如他们所预期的那样，在处理过的部位，小鼠的毛发出现了过早的变白。这也支持了免疫系统的异常活性会造成白发的观点。

所以说，免疫系统的异常，尤其是病毒感染造成的异常，会让我们的头发变白？本研究负责人Harris教授指出，每年都有大量的人感染流感，但我们没有观察到由于流感爆发而出现的群体白发现象。对于某些20多岁就一夜白发的人来说，这个研究倒是提供了一种可靠的解释。

未来，这个团队将进一步探索白发和免疫系统之间的关系。而对于普通人来说，如果在短时间内白发猛增，检查一下自己的免疫系统或许是个比较保险的做法。

六招缓解视疲劳



6月6日是第23个全国“爱眼日”。自2016年起，连续3年将“爱眼日”的主题聚焦在儿童青少年养成爱眼习惯、坚持适度户外活动和科学矫治近视3个方面。今年活动的主题为“科学矫正近视，关注孩子眼健康”。

现在学生的课业负担比较重，有的长时间、高强度学习，眼部出现各种不适，比如突然无法长时间看书做题、视物不清或视物重影；出现眼痛、眼干、流泪、眼痒、眼异物感或眼眶疼痛等不适，这些症状可能都是视疲劳所致。

中山大学孙逸仙纪念医院眼科主任蓝青教授为孩子们量身定制了6个小妙招。

学会让眼睛劳逸结合
当出现眼部不适时，闭眼休息是消除眼部疲劳的好方法。

一般来说，用眼半小时后，应该闭上眼睛，或看远处树木5分钟，让眼部得到充分休息。如果症状仍未缓解，可以用热水熏蒸眼部或用热毛巾敷眼，加强眼部血液循环，加强效果。

学习时选择合适的光源
当周围环境光线不佳（太亮或太暗），特别是在用眼强度很大的学习、工作和生活中环境光线亮度不合适，视野内光线分布不均匀或闪烁不定、有反光或眩光时，很容易导致视疲劳。所以，对于室内照明，应尽量采用光线比较柔和、亮度适中的光源。

进行适量户外活动
保持适量的户外活动或运动，在促进眼部血液循环的同时，眼睛会有更多的远眺时间，可以帮助放松眼部肌肉和神经，缓解视疲劳。

选择最佳“护眼”食物
蛋类中对眼睛最有好处的是维生素A。维生素A是预防眼干、视力衰退、夜盲症的必需营养素；叶黄素是构成眼底黄斑的主要成分，一般存在于绿色食物中。

其中，玉米对人类的最大贡献是含有丰富的把玉米染成金色的色素——叶黄素和玉米黄质（胡萝卜素的“近亲”），它们虽然不是营养素，作用却胜似营养素，是强大的抗氧化剂，能够保护眼睛中叫做黄斑的感光区域。另外，多吃绿色食物，补充营养能够有效缓解视疲劳。

按摩眼睛缓解疲劳
对于眼部护理，大家最不陌生的应该就是眼保健操了。除此之外，蓝青青主任还带来三个特别的眼部“按摩”方式。

1 按压额头法，双手的各三个手指从额头中央向左右太阳穴的方向转动揉按，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

2 按压眉间法，拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。

3 眼球转动法，眼睛看远处，眼球朝右、上、左、下的方向转动，此时头部不可晃动，重复3次。

适当使用药物
蓝青青提出，改善眼部调节功能的药物能通过增强睫状肌功能及眼部血液循环从而达到治疗视疲劳的作用，主要的代表药物有七叶洋地黄双苷滴眼液。除此以外，人工泪液能模仿人体泪液，起到滋润眼睛的作用，能有效地缓解视疲劳症状。不过，蓝青青提醒，市面上的人工泪液多种多样，若需长期使用，建议选择不含防腐剂的滴眼液。如眼部症状长时间无缓解，建议到医院眼科就诊。

（本报综合报道）

没必要谈食品添加剂就色变



前些日子，“食盐含氰化钾”的新闻上了热搜榜。很多人反应在购买的食盐包装上看到了“亚铁氰化钾”成分，不免让人想起了剧毒物质“氰化钾”。那么，这个“亚铁氰化钾”真的有那么可怕吗？食品包装上那些稀奇古怪的添加剂对我们健康真的有那么大的威胁吗？

其实，“亚铁氰化钾”听上去和有剧毒的“氰化钾”虽然就差两个字，但食用效果可是天差地别。“亚铁氰化钾”是生活中一种常见可食用的“食品添加剂”，是没有毒性的。它添加在食盐中主要起到抗结块的作用。而且食盐中的“亚铁氰化钾”含量在0.01g/kg以内，完全符合《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》，也就是说将它加入到炒菜中用的盐里，对人体不会造成伤害。

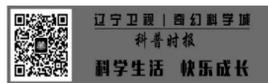
现在很多人都会谈“添加剂”色变，觉得只要吃了含有“添加剂”的东西就会对人体健康造成影响，其实这种想法太过片面了。食品添加剂自古就有，比如我们吃的馒头，在和面的时候都会放一些碱，这样蒸出来的馒头更加松软，口感会更好，这个“碱”就是添加剂。再比如我们熟知的“卤水点豆腐”，这里边的“卤水”就是添加剂。将卤水加到豆浆中，静置一段时间，卤水里面的“钙”和“镁”会让豆浆里的蛋白质结合在一起，

然后形成絮状物。这种絮状物慢慢沉淀下来后就变成了豆腐，而豆腐中的钙含量比制作它的原料豆浆还要高一些。

到了现代，我们日常吃的大多数食物中，都有食品添加剂的身影。如果你觉得在家做饭就能远离食品添加剂，那就大错特错了。面粉中有抗结剂和防腐剂，酱油和醋里有防腐剂；就算是水果，你也只能吃本地生产的，因为外地运来的水果或反季节水果都要用上保鲜剂和防腐剂。如果人类离开食品添加剂或倒退到吃野菜野菜的原始时代。当然，需要注意的是“食品添加剂”和“非法添加剂”是不同的，像“苏丹红”“三聚氰胺”“瘦肉

精”这一类被曝光过的属于非法添加剂，是国家明令禁止的。

现在，人们对食物的要求不再是单纯地填饱肚子那么简单，更多的是为了味蕾上的满足，在合理范围内使用食品添加剂，大大促进了食品制作工艺的发展。近期，辽宁卫视《奇幻科学城》邀请到了来自中粮营养健康研究院的研究员陈然，他带领观众们走进一个丰富多彩的美食世界，重新认识这个被误解多年的“好伙伴”——食品添加剂。



辽宁卫视 | 奇幻科学城
科普时报
科学生活 快乐成长

“请进来走出去”营造科普氛围

□ 科普时报记者 李苹

达芬奇机器人做的手术靠谱吗？如何在病人与医生间建立信任的关系？如何掌握急救方法？浙江省人民医院眼科副主任医师、预防保健科科长沈婧向媒体介绍了近年来浙江省人民医院在医疗健康科普工作方面所做的努力和成就。

浙江省人民医院是浙江省卫生计生委直属的集医疗、科研、教学、预防、保健、康复于一体的大型综合性三甲医院。第20届中国科协年会在杭州举行期间，年会核心板块“科普示范”中的医疗科普专题服务行动示范，就在这里举行。

“我们医院的医学模拟中心楼会定期组织‘公众开放日’，把老百姓‘请进来’，在医学模拟中心进行参观。”示范现场，浙江省人民医院肝胆胰微创外科主任医师王知非用自制的科普道具——3D打印人体器官模型，与参观者进行胃反流的科普教育与互动。“3D打印人体器官模型，不仅适用于医生进行手术模拟训练，也能让患者更直观地了解自己的手术过程，使医患双方的信息更对称”。

现场，还有医生讲解急救常识——心肺复苏术与海姆立克急救法，并准备



了用于大众教学的模具，让大家亲自尝试人工呼吸、心肺按压术等，掌握必备的健康技能。这些举措反响特别热烈，既满足了公众对于科学知识的强烈需求，也更好地利用了医院资源，一举两得。

在浙江省人民医院学术报告厅，200



多位参观者还观摩了一场达芬奇机器人手术直播，由泌尿外科张宏大教授做手术演示，同时通过网页进行网上同步直播。这是该院与浙江省科协合作的“科学+”直播平台活动，运用新媒体手段向公众展现先进的医疗科学，已举办近10

场，网上点击量超10万。很多患者就是通过这样的医学科普推广，了解到最先进的手术方式，是推进高端医疗学术资源科普化的有效途径。

另外，还有两场科普活动，一场是运动科学分享会，邀请西湖区科协原主席孔村光，带着他新出版的书籍《只要跑起来——108个跑者的故事》，进行一场运动与健康方面的科学分享传播赠书；医院还与美院公益组织棉花小豆豆合作，通过轻松有趣的创意科普美术课程（细胞绘画、科学洗手、SARS病毒填色），为每一位等待就诊的儿童患者缓解紧张心理，将枯燥等待的医院走廊变为欢乐的健康成长乐园。

据介绍，省人民医院还深入社区、学校、企事业单位等开展各类讲座、义诊和咨询，“走出去”为群众提供优质健康服务，在糖尿病日、高血压日、爱眼日等科普宣传重要节点，医院会开展较大规模义诊宣传活动，每年义诊、咨询人次均超过5000人次。针对肾透析患者、康复患者、风湿病患者、青光眼患者等长期慢性病患者，医院也组织了以科室牵头的患者俱乐部。

省人民医院将科普宣传工作纳入医院日常工作管理，积极营造健康氛围，利用各种硬件设施，以润物细无声的方式倡导健康生活。积极从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，在日常医疗工作中重视推进科普宣传与健康普及，成为浙江省的医疗科普宣传示范医院。