

要留神！你很抑郁却笑靥如花

日前，美国加州大学一名中国女留学生疑似因患抑郁自杀引发关注。

据公开报道，女孩给人的印象阳光美丽，在每一张照片中都笑得灿烂。

外表阳光开朗，内心却抑郁，这被称为是“微笑抑郁症”。

他们不一定忧容满面，也可能以阳光灿烂的微笑示人。

2016年9月，28岁的影星乔任梁因患抑郁症而自杀，而生前他一直以阳光活泼的形象示人。

笑靥如花的他们，内心可能已被抑郁的黑洞吞噬。

表面微笑内心却很痛苦

北京安定医院精神科主任医师郭俊花表示，微笑抑郁，是一类抑郁症患者对自己病情的反应模式。由于心理疾病本身存在一定的主观性和隐秘性，如果没有严重到破坏社会功能，别人就很难察觉出来。

与其他的抑郁症类型不同的是，微笑型抑郁症患者能够依靠自身毅力控制自己的情绪，即使内心呈现极度痛苦的状态，表面上也与常人无异，甚至能够保持着比较优秀的社交功能，令外界误以为社交能力比普通人更好。因此，很多家属在他们出现异常行为或者自杀时，都感受到震惊或者难以置信。

美国洛杉矶比佛利山庄临床心理学家 Rita Labeaune，将其形容为“在他人面前表现得很开心，内在却承受着抑郁的症状”。虽然他们看起来在笑，但实际上每天都在低落的情绪中挣扎。

他们把微笑当成保护衣

郭俊花解释，内心悲伤，表面却微笑，心理学上把这种现象描述为“防御”。“防御”，就是我们在面临内心的冲突和痛苦时，会以某种方式给自己穿上“保护衣”或寻找一块“盾牌”，以此减轻自己内心的不安。

这种微笑不是发自内心的真实感受，而是出于应对社会交往，应付工作、应付家人、碍于面子而违心的强作欢颜。根源是患者无法正当地处理外界压力，不愿意倾诉、不愿意放弃“尊严”而进入一个恶性循环。尽管内心深处感到极度的痛苦、压抑、忧愁和悲哀，外在表面却若无其事。他们的行为具有表演性质，与他们真实的体验缺乏内在的一致。

最大的风险在于易被忽视

微笑型抑郁症的风险在于，他们的抑郁不但很难被身边人发现，有时候就连本人也难以发觉。临床中这样的情况非常常见。不少患者不认为自己连续情绪低落是一种病，甚至向家人倾诉后，家人也只认为这是遇到不开心事件后的低落情绪。

临床心理学家 Rita Labeaune 曾表示，一方面，微笑保护着我们自己免受他人的怀疑，帮助我们掩饰内心的悲伤

和羞耻感；另一方面，每一次在我们微笑并且想要假装“一切都好”的时候，我们的内心便会越发感受到无法被他人所理解，心情总处在悲观厌世之中。

长期隐匿下去会受到极大影响，不仅在工作生活中表现痛苦，还会诱发生理疾患，比如食欲减退、乏力、难以入睡等。

大多数患者只是把自己的情绪放到一边，寻找外界的客观原因来掩盖，主观上最根本的心理问题不去处理。到痛苦无法释怀时，轻生往往是他们选择的“解脱”途径。

抑郁不该污名化

郭俊花呼吁大家不要将抑郁症污名化，应把它当成跟感冒、高血压等生理性疾病一样看待。当存在持续的情绪低落时，可以通过正规医院的心理科寻求专业帮助。

《健康时报》2017.3.3 文/李桂兰 梁洁

病毒“人传人”风险尚无证据会增加

日前，广东两例 H7N9 禽流感病毒株出现变异备受关注。8日，在北京接受中外媒体记者采访时，中国工程院院士、广州呼吸疾病重点实验室主任钟南山表示，目前尚无证据证明病毒株变异会增加“人传人”风险，他特别提醒大家不要购买活禽。

钟南山说，此前广东两例 H7N9 禽流感病毒变异病例出现耐药。不过，病毒株变异的最大特点是导致禽类发病，至于是否会增加“人传人”的危险性，目前尚未有定论，“存在这种可能性，所以

以需要加强防备。”

钟南山强调，在目前的发病人群中，超过 90%有活禽接触史。他建议大家避免与活禽接触尤其是市场的活禽接触。“目前我们没发现养殖场感染的病例，但在市场由于各种禽类混杂，增加了感染的可能性，因此要加强防控和管理。”

有媒体追问，H7N9 禽流感是否会成为广东的“风土病”。钟南山表示，H7N9 禽流感的发病数到 4 月就会有所下降。“从 2013 年出现至今，年年都有但



发病规模不大，不能算是‘风土病’。”钟南山强调，目前广东针对 H7N9 禽流感的措施是行之有效的，大家不必恐慌。

《南方日报》2017.3.9 文/李秀婷 曹斯

每月模拟断食5天更健康

科学家发现，每个月坚持 5 天坚持低卡路里节食能增强体质，对心血管疾病隐患的人尤为有效。

加州大学洛杉矶分校研究人员让一组 48 人正常饮食，另一组 52 人每月 5 天采用模拟断食法，其余时间正常饮食。3 个月后两组志愿者调换饮食方法。结果显示，实验参与者的体质指数、血压、血糖和胆固醇水平随着采用模拟断食法而改善，先前这些指标不理想的参与者改善情况尤为明显。

模拟断食法是近年兴起的一种节食法。节食期间并非完全断食，而是摄入低碳水化合物、低糖和低蛋白质但富含不饱和和脂肪的食物。问世以来，模拟断食法受到减肥人士追捧。不过，专家建议，最好在医生指导下模拟断食，不推荐 18 岁以下人士或孕妇、哺乳期妇女实践。

新华社 2017.2.2 文/袁原

父亲也会得产后抑郁

美国调查发现，大约 20% 的女性会得产后抑郁。《美国医学会杂志·儿科》刊登新西兰一项新研究发现，产后抑郁并非母亲的专利，父亲也会得产后抑郁症。

新西兰奥克兰大学研究员丽萨·安德伍德博士及其研究小组对平均年龄为 33 岁的 3523 名男性抑郁症状进行研究分析。研究开展于男性参试者的妻子妊娠 3 个月至孩子出生后 9 个月之间。结果发现，82 名（占 2.3%）男性参试者在孩子出生前就出现抑郁症状。而到孩子出生后 9 个月时，抑郁男性增加到 153 例（占 4.3%）。进一步分析发现，如果孩子出生前，准爸爸与妻子分手、生病或者失业，那么，他发生抑郁的可能性就更大。

研究人员表示，新研究发现，妻子妊娠和分娩是男性产后抑郁的高危期。由于体内激素波动，女性在围产期可能抑郁。对准爸爸而言，新生儿的到来也会让他产生生理和心理压力，大脑回路、结构和激素水平都可能会发生改变，进而增加抑郁症状风险。由于父亲抑郁会直接或间接影响到孩子，因此，男性产后抑郁的早期发现和治疗至关重要。 人民网 2017.3.3 文/陈宗伦

“先诊疗后付费”要靠配套机制托底

让农村贫困患者看得起病、看得好病是实施健康扶贫、构建健康中国的重要目标。记者日前从国家卫生计生委获悉，为减轻患者垫资压力，我国有望于 4 月底前在县域内实施新农合参保农村贫困患者“先诊疗后付费”，患者无需交纳住院押金直接住院治疗，出院时定点医疗机构即时结报新农合补偿部分，个人承担费用由患者结清。

“先诊疗后付费”是对传统医疗模式的创新和突破，是医改应有之义。其不仅可以为患者节约大量时间，避免贻误最佳抢救时机；还能体现出医院对患者的尊重和信任，有利于和谐医患关系的构建。不过，“先诊疗后付费”虽然看上去很美，但执行起来恐怕还存在一些隐

忧。从此前一些试点来看，逃费、垫付造成资金周转压力等无疑是这一模式的“绊脚石”。

全面推行“先诊疗后付费”模式，需要依托相对完善的制度环境，也要落脚于无缝的细节。比如，医保能报销的比例越高，患者自付就越少，逃费的可能性相对越低，即便出现少量逃费者，对医院的影响也不会太大。但在大医院就诊，患者可报销的比例较低，一部分无医保的患者或因无能力支付高额医疗费，加上个人征信系统缺位，由此加大医院“被逃费”的风险。

“先诊疗后付费”不仅是民众的热切期盼，更是回归公立医院公益本质的有效路径和纠偏举措。为了控制这一模式

的实施风险，保障其充分发挥应有作用，应构筑起多层次的配套机制。首先，应依法明确，患者少付费或不付费属于单方违约，必须承担法律责任。其次，应建立个人征信系统，根据患者还款总额、时间、次数等表现，给予不同的信用等级。信用等级高的，可以继续享受“先诊疗后付费”；反之则可以采取一定惩罚措施。再次，针对确实因经济困难而无力支付费用的患者，应建立健全社会救助机制，比如设立单独的救助基金。唯有以完备的社会诚信体系和兜底的国家救济制度作支撑，医院的顾虑才会大大减少，更多贫困患者才能从“先诊疗后付费”模式中多多获益。

《健康报》2017.3.9 文/廖海金

“放血”治中风靠谱吗？

血疗法是一种历史悠久的中医疗法，早在 2000 多年前，中医典籍中就记载了放血疗法。谢肄聪主任说，放血疗法是中医通过点刺穴位放出血液以治疗疾病的一种治疗方法，可用于很多疾病的治疗，除了治疗一般性疾病之外，还可用于关键时刻的救急，但前提是必须要分清证型。简单来说，中风患者中，属于实证、热证的适合放血，虚证、寒证不宜放血。如果伴有意识障碍，闭证最适合放血，脱证则不可放血。

谢肄聪主任进一步解释说，放血疗法属于针法的一种，通过刺激穴位，达到调理经络功能进而治疗疾病的目的。针刺对于缓解不适症状具有立竿见影的作用，特别是对于急症，更是简便易行，而放血则具有疏通经络、调畅气

机、驱邪外出的作用。

不过需特别提醒的是，市民如遇急病，首先应到正规医院进行急救，这里介绍的是在不影响正常抢救的情况下，施以简便易行的方法，或可最大限度地延缓病情发展、缓解病情，达到苏醒、救急的目的。

放血疗法对于治疗中风虽有一定作用，但网帖“放血疗法可让中风患者立刻痊愈、不留后遗症”的说法言过其实。如在家里使用放血疗法，若使用者不具备医学知识，未必能找得准穴位。此外，应用放血疗法时手法要轻、稳、准、快，不可刺入过深、用力过猛。特别值得注意的是，家庭紧急应用放血疗法时，要注意给针具消毒，否则容易造成感染。《当代健康报》2017.3.9 文/张昭



乍暖还寒之时，中风患者骤增，“放血疗法治疗中风”的帖子在网上热传。给十指放血，真的能治中风吗？如果可以，又该注意些什么呢？

一根细细的银针，快速给十指放血，血珠随即冒出……据称，这样操作可用于中风患者的急救。那么问题来了，这种治疗靠谱吗？据天津医科大学总医院中医科主任医师谢肄聪介绍，放