

◆ 科普知识

# 警惕“悲秋综合征”！

## 秋季是抑郁症等“情绪病”的高发时段



立秋以来，北京回龙观医院精神科就诊人数明显增多，较前增加了20%左右。精神科副主任医师陈红梅提醒：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”发生。

“大夫，这段时间我睡眠特别差，白天没精神，心情也不好。”三十多岁的王女士顶着“缺氧”的黑眼圈，来到陈红梅的诊室寻求帮助。王女士从事财务工作，临近年底汇总任务重，近来她入睡困难、清晨早醒，睡眠质量很差，令她十分苦恼。除了睡眠问题以外，王女士的情绪日益消沉，尤其是一到天色阴沉的时候，就不自觉地流泪，“感觉生活无趣、工作无意义，一切都没啥意思。”经诊断，王女士已出现了轻度的抑郁和焦虑症状。

“过去，深秋是精神科最繁忙的时段，近两年峰期有所提前，立秋后接诊人数就开始‘抬头’了。”陈红梅说，秋季是抑郁症等“情绪病”的高发季节，因而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。究其原因，包括：秋冬交替，万物凋零、气温变化大，人们容易产生伤感情绪；临近年底，许多人工作压力大，容易产生不良情绪等。

陈红梅提醒，“情绪病”高发时段，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、睡眠节律出现变化。”抑郁或抑郁倾向早期最明显的特征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、倦怠乏力等身体症状。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。

五类人群需警惕秋季抑郁：  
1. 性格敏感多疑，性格内向、不善于倾诉者。  
2. 工作压力大的“上班族”。  
3. 更年期女性，孕产妇，老年人，部分学龄前儿童。  
4. 刚经历了负面生活事件没有得到及时心理疏导的人群。  
5. 常年在室内工作且体质较弱、平日极少参加体育锻炼的脑力劳动者，尤其是平时对寒冷比较敏感的人。

萧瑟秋日，该怎么保持稳定的情绪？专家建议：增加户外活

动时间，“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。”适当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，将待办事项轻重缓急排序处理。“状态实在不好时要允许自己停下来，以免把‘弦’绷断了。”要学会“借力”，向家人、朋友倾诉、寻求帮助，必要时到专业医疗机构就诊。

这几个小方法带你远离情绪病

- 1. 心理调节**  
预防“悲秋”，最有效的方法是心理调节，保持乐观情绪，乐观幻想，有些人遭受了一点挫折，凡事总往坏处想。克服的方法是，宁作乐观的幻想，不作消极的猜度；在人际上少计较个人得失，都能让你笑口常开。
- 2. 勤晒太阳**  
秋冬季节，日照时间短，缺少阳光照射，就容易抑郁和倦怠；同时，阳光是人体内维生素D的主要来源。  
美国一项研究发现，补充维生素D能极大改善抑郁情绪，最简单的办法是每天至少20分钟晒晒太阳扩胸。  
从中医角度上说，晒太阳和扩胸都是振奋胸阳的方法，阳气的振奋是驱走心中阴霾的最好办法。
- 3. 起居有常**  
人在秋天常有这种感觉：早上睡醒之后仍然疲惫，恨不能再多睡一会儿。

- 4. 科学饮食**  
秋天缺少阳光会减少人体内血清素的分泌，这是一种快乐激素。  
由于体内缺乏，我们会想吃一些能够促进血清素分泌的食物，比如面食、土豆、大米，但这些东西会让体重快速增加。  
建议多吃快乐食物：牛奶、鱼、香蕉、干枣、大豆、杏仁和花生中含有丰富的色氨酸，色氨酸可以帮助人体合成血清素。
- 5. 广交朋友**  
研究显示，拥有一个关系良好的朋友圈，可以赶走抑郁。当代人喜欢在家看电视、玩手机，这些都不利于清扫苦闷。可以多结交朋友，找知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话，进行情感宣泄。
- 6. 定个目标**  
夏天过去，季节还早，卡在“半中间”的秋天容易让人失去动力。这时可以给自己定个小目标，比如读一本早就想读的书、学瑜伽、学一门外语等，让生活“动”起来。  
此外，已经确诊心理疾病的患者，秋冬季节尤其不要擅自停药、停药，要遵医嘱治疗。  
(来源：北京晚报微信公众号、心理健康教育、南京脑康中医院)

## 山东荣成迎来朝霞中的一曲“天鹅舞”

10月18日清晨，在山东荣成大天鹅国家级自然保护区，成群的白天鹅迎着朝霞嬉戏、觅食、飞翔。自今年首批越冬白天鹅回迁以来，目前已有上百只白天鹅飞抵荣成。  
(李信君 摄 来源：中国新闻网)



# “种菜山东”怎成了第一特色？

上半年，“山河四省”火爆网络。山西、河北、河南被网友戏称“种菜山西、种粮河北、种粮河南”。在四省中经济最为发达的山东，却被戏称为“种菜山东”。可见，在拥有很多全国产量第一的山东，蔬菜生产被外省人视为最大的特色，占据着不可替代的位置。

在种菜这方面，山东的确有一短板。论产量，山东常年稳居中国蔬菜产量第一大省，一个省的蔬菜产量，可以超过整个美国。在中国，每十斤蔬菜中至少有一斤产自山东；论品质，章丘大葱、安丘大蒜、胶东大白菜、金乡大蒜、莱芜生姜、邹城香菇……都是响当当的地理标志品牌；论影响力，当之无愧的“中国蔬菜之乡”山东寿光，与美国的加利福尼亚、荷兰的兰斯塔德、西班牙的阿尔梅里亚并称“世界四大蔬菜区域优势中心”。凭借区位优势和技术优势后来居上，成为“中国蔬菜第一县”聊城莘县有40万人从事蔬菜产业，每天的蔬菜外运量更是多达2.5万吨。

山东蔬菜的长板，来源于得

天独厚的各种资源禀赋，其全面性比其他任何一都难以企及的。

先看先天资源，黄淮海与环渤海设施蔬菜优势区域是中国最大的菜篮子，这一区域作为交通要道之地，大都处于暖温带，地形以平原为主，水源充沛，劳动力资源丰富，几乎能提供蔬菜生长所需的一切资源。从区域构成来看，其涵盖了江苏省北部、安徽省的中北部、河南省的中东部、河北省除西北部之外的区域、辽宁省除东北部的区域。而山东省是唯一一个全域都在其内的省份。其他省份多多少少还有不适合蔬菜生长的地区，但山东几乎都是“无缝”的地方，这本身就决定了山东种菜的巨大潜力。

适合蔬菜生长，还在于种类的丰富——如果产品单一，注定会因为市场需求有限而无法做大。只有各地都有各自的特色产品，才能够创造出足够的市场。遍寻全国，山东是地貌最为丰富的地区之一。山河湖海丘陵平原无一不有，其地理风貌丰富性仅次于河北，但河北多的是不适宜

种菜的草原与荒漠。占全省面积六成以上的广袤的黄河入海口平原，成就了全国第一的蔬菜种植面积，蔬菜品质也得到了最起点的保证。这样，各种蔬菜都不愁在山东找到落脚之处，在开拓市场时就因为供给的差异性而有了更广阔的市场。

说到市场，就不能不提山东独特的地理位置，山东位于华北华东沿海地区的中间，在这一中国人口最为稠密的地区，占据着沟通南北的地理位置，让蔬菜得到最大程度的辐射，有力地证明了“需求决定生产”的经济规律。最典型的案例：在山东，“北寿光，南兰陵”，它们分别将蔬菜供给中国最大的两座城市——北京和上海。在北京蔬菜市场上，大约三分之一的蔬菜来自寿光，兰陵蔬菜则占上海蔬菜需求量的三分之一以上，兰陵的茄子、黄瓜、辣椒等都是上海人饭桌上经常出现的蔬菜，甚至民间还流传着“一天不见鲁Q(临沂车牌)，吃菜就犯愁”的说法。早在三十多年前，寿光就建设了蔬菜交易市场，现已成为中国最大的蔬菜生产和批发市场，仅短短五六小

时，蔬菜交易量就能达到2万余吨，这些蔬菜随着发达的物流体系销往全国多个大中城市。

这是对内，对外地理位置同样占尽优势，一水之隔的日韩是世界重要的蔬菜消费国，而山东正好承接了这种需求。一直以来，韩国进口的泡菜九成来自中国，山东的泡菜出口量居全国首位，仅山东青岛平度市的一个仁兆镇，就承包了韩国近80%的泡菜进口量。曾经韩国面临的“泡菜危机”，全靠山东大白菜及时“救场”。2021年，韩国进口的泡菜几乎全来自中国，中国论斤买的平价大白菜，却在韩国卖出了62元一棵的高价。

当然，这些自然禀赋是种菜大省的先发优势。但成就山东中国菜篮子地位的，绝不仅仅在于自然条件和资源禀赋。事实上，在20世纪90年代，山东省的蔬菜产量只能勉强自给自足，很少进入全国市场，更别提出口海外了。成为全国菜篮子，也不过是最近二三十年的事情。

现在的种菜，已经不是先天条件决胜，而是科技与产业化的较量，让优势在后天智力爆

发。20世纪80年代末，寿光人最先将冬暖式蔬菜大棚引进山东试验推广，不光改变了北方冬季餐桌上只有白菜萝卜的历史，也让山东人领天下之先，开启了蔬菜的科技之路。这些年，农民不断改进种植技术，在耕地面积有限的情况下，让蔬菜产量翻了五倍多。

随着农业科技的不断发展，全国各省的蔬菜产量和品质都不断提升，此时，山东地处沿海、沟通南北的地理位置优势日益凸显，进一步让蔬菜得到最大程度的辐射，成就了种菜大省的美名。如今在寿光，种地都用上了“黑科技”，当地大力发展数字农业，将“经验种菜”跨越到“数据种菜”，不断提高劳动生产率，实现农民增收致富。寿县不仅有蔬菜种植优势，还打造了集交易、仓储、配送、电商为一体的现代化、多功能农产品集散中心，远近闻名。

这样看，种菜大省的地位源于优越的自然禀赋，同样得益于山东人不断进取、敢于抢占先机的后天作为。(李梦蒙 朱子钰 来源：人民网)

## 关于“支原体肺炎”

近日，全国多地医院出现较多的肺炎支原体感染患者，多以儿童为主。支原体是什么？多大的小孩容易得？大人也会得吗？下面带大家一揭秘肺炎支原体。

### 01 什么是肺炎支原体？

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间，目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构，没有“外套”的细胞，75%酒精和含氯消毒剂（如84消毒液）均可以杀灭肺炎支原体。

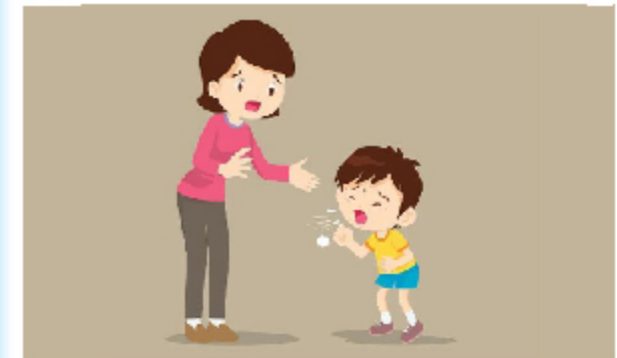
肺炎支原体是京津冀地区季节性呼吸道感染的常见病原体。肺炎支原体分为1型和11型共两种亚型，目前北京市主要流行亚型为1型。

人群对肺炎支原体普遍易感，但好发于5岁以上儿童和青少年。引起肺炎的病原体一般都有季节性发病的情况，支原体肺炎近两年，尤其今年在我国一些区域流行，有少数家庭或班级出现聚集发病情况，但它不属于传染病，不会像新冠病毒那样传染。

### 02 肺炎支原体如何传播？

肺炎支原体感染患者和无症状携带者是主要的传染源，潜伏期1-3周，潜伏期内至症状缓解期间均有传染性。

肺炎支原体主要通过飞沫传播，在咳嗽、打喷嚏、高音量时分泌的痰液均可携带病原体。



### 03 肺炎支原体感染有何症状？

肺炎支原体感染症状以发热、咳嗽为主要症状，一般咳嗽比较剧烈，而且在发热退后咳嗽还可能持续1-2周。肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染，也可引起肺肺炎等下呼吸道感染，还可引起肺外并发症，如自身免疫系统性血管炎等。

肺炎支原体肺炎一般属于自限性疾病，因此临床体征往往轻于影像学检查表现，而且临床症状消失后，肺部影像学检查还可能有些表现。

由于肺炎支原体没有细胞壁，大家所熟悉的青霉素和头孢，这类抗生素都是以细胞壁作为靶点，因此对肺炎支原体完全无效。

大环内酯类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。

因此，当小朋友出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。

### 04 肺炎支原体感染怎么预防？

- 目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的还是养成良好的个人卫生习惯。
1. 尽量避免到人员密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩保护自己。
  2. 咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻，或用手肘或衣袖遮挡，将用过的纸巾丢入专用垃圾袋中。
  3. 注意手卫生，使用肥皂，洗手液在流动水下清洗双手。如果没有流动水，可用含酒精的免洗洗手液等擦拭消毒双手。
  4. 流行高发季节，注意室内通风，每次通风不少于30分钟，以保持空气清新。
  5. 养成健康生活习惯，适量运动，增加身体抵抗力，注意保证充足睡眠。
  6. 学校、幼儿园等场所场所应定期进行通风消毒，做好日常的清洁工作，加强健康监测，避免出现聚集性感染。

