# 这个“天才病”你知道多少

□金锋

自2015年起，由国际双相障碍学会和国际双相障碍基金会发起，将艺术巨匠梵高的生日3月30日定为“世界双相情感障碍日”。因为梵高是一位双相情感障碍患者，不仅如此，林肯、达芬奇、海明威等历史知名人物也遭受这种心理疾病的困扰，老百姓便将这种心理疾病称为“天才病”。

## 什么是双相情感障碍

双相情感障碍，也称之为躁郁症，它既包含了躁狂/轻躁狂发作，也包含了抑郁发作。患者经常描述自己的情绪状态就像“过山车”，他们可能上一秒还处在情绪低落的悲伤中，下一秒就切换为兴奋话多的愉悦中。

当患者出现躁狂发作时，可表现为情感高涨、言语或活动增多、精力充沛等表现；而当转为抑郁发作时，患者则又表现出情绪低落、愉快感缺失、言语或活动减少、反应迟钝等。

有一部分双相情感障碍患者表现为持续的抑郁症状，而轻躁狂发作常常被忽略。因此，有相当一部分双相情感障碍患者被误诊为抑郁症。

由此可见，对于双相情感障碍的正确识别和诊断至关重要。正确鉴别双相情感障碍和抑郁症才能对患者进行更精准的治疗以及带来更大的获益。

## 双相情感障碍有哪些症状

由美国精神医学会制定的《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》，即DSM-5中指出，主要有双相I型、双相II型、环性心境障碍、药物/物质所致的双相及相关障碍以及未特定的双相障碍等。

双相情感障碍I型的特征是明显的躁狂发作，其间出现兴奋、话多、自信心爆棚或过度自信、激惹、睡眠减少（需与失眠相区别）、行为比较鲁莽草率等。同时，部分患者可伴有精神病性症状，如幻觉、妄想等。

双相情感障碍II型的主要特征则表现为较多的抑郁发作，其间可出现易被忽视的轻躁狂发作。如果一生中有过至少一次轻躁狂发作，则认为其与双相情感障碍Ⅱ型障碍的诊断相吻合。

环性心境障碍与上述两个疾病不同，在成年人中经历轻躁狂和抑郁的周期至少是2年（儿童要满足1年），但从未达到躁狂、轻躁狂以及重性抑郁发作的诊断标准。

## 双相情感障碍的治疗方法

双相情感障碍会极大地影响一个人的情绪，并导致抑郁和兴奋的发作，极端的情绪波动也容易被忽视或者认为是一个人的气质特点。但幸运的是，随着医学发展，我们对这个疾病的了解越来越多，如今它可以通过各种方式被治疗甚至治愈。

**1.药物治疗。**对精神疾病患者而言采取药物治疗是最主要的治疗方法，患者长期服用药物能够对病情实现有效的控制，减缓病情恶化同时能有效降低疾病发作的概率。

**2.心理治疗。**心理治疗作为一种辅助治疗的手段，主要是由心理咨询师引导患者了解自己当前的病情以及病情发作的状况，使患者能够对自己的病情有进一步的了解，帮助患者接受自己患有精神疾病的现实，有利于调整患者的心态。

## 如何预防双相情感障碍

目前，双相情感障碍的发病原因尚不完全清楚，但与遗传、环境、家庭关系、遭遇重大变故等有关。其中，遗传因素是最为主要的危险因素，在所有精神疾病中，双相情感障碍的遗传度是最高的。相关研究表明，如果父母有一方患有双相障碍，其子女比父母无病的人群患病概率高8～18倍。

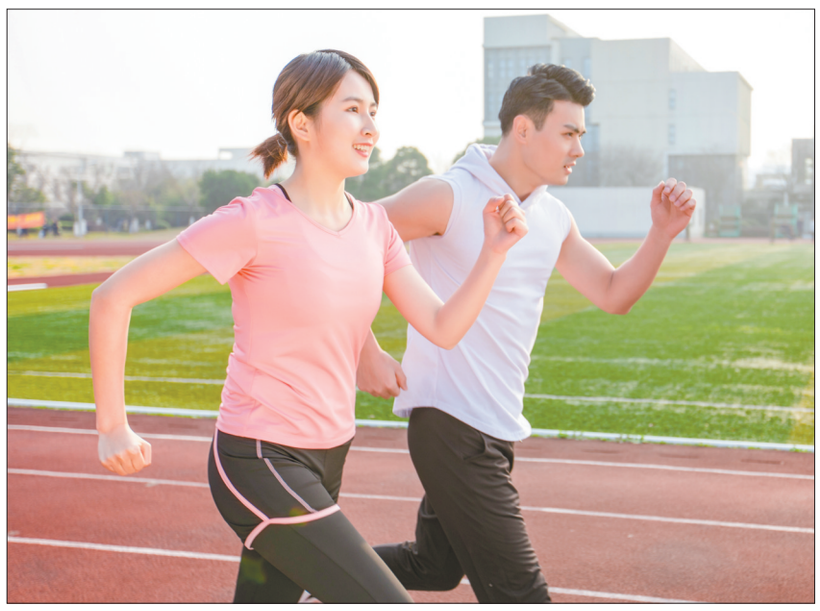
正因为双相情感障碍具有明显的家族聚集性，所以在预防上也变得极其困难。但我们依然有办法在日常生活中进行自我检查，如果你有以下症状，可能需要考虑就医：

**1.有抑郁和躁狂的表现。**在日常生活中，如果发现自己情绪波动较大，时而感到异常兴奋和冲动，时而感到极度沮丧和无助，并且持续2周以上，就需要警惕了。

**2.伴有睡眠障碍。**除了有情绪波动外，双相情感障碍还伴有睡眠问题，比如想睡但睡不着，白天不能好好学习、工作，与他人交往困难等，工作生活都明显受阻等。

人生在世，喜怒哀乐难免起起伏伏，我们视之为正常。但如果情绪超出了正常的波动范围，或许是因为生病了，希望你不要逃避，积极去面对，也希望社会给予这些人多一些关注和理解。

# 跑步时如何正确呼吸



□刘昕彤

许多人有这样的困惑，同样的距离大家的速度也相差无几，为什么有的人跑完心平气和，有的人跑到一半就气喘吁吁？其实除了体能的不同，想要长跑不喘不累，正确呼吸是很重要的因素。

跑步的时候为了给身体提供能量，需要以更快的速度呼吸，让更多的氧气进入肺部、血液，然后进入组织，跑者的呼吸频率也会从每分钟15次增加到40至60次。肌肉需要依靠氧气来工作，更好的呼吸可以让更多的氧气流向肌肉，防止它们紧绷。这意味着控制好呼吸可以降低心率，进而减轻身体的疲劳程度。在跑步时正确呼吸，可以提高跑步效率。以下几个科学呼吸方法推荐给跑步爱好者：

## 腹式呼吸法

进行腹式呼吸练习，可以为跑步时正确运用呼吸技术做好充足的准备。如果大家在平时不习惯用膈肌呼吸，那么跑步时也无法用膈肌呼吸，这会导致呼吸变浅。每天几次把双手放在腹部，通过鼻子吸气，专注于扩大腹部，然后通过嘴呼气。

## 细胞分裂呼吸法

呼吸时，通过鼻子吸气，嘴呼气。将跑步的速度维持在几乎不需要张开嘴巴，只用鼻子呼吸的强度。用鼻子呼吸并开始跑步，慢慢加速直到快要必须张开嘴喘气的强度，这个强度就是细胞分裂呼吸法对应的跑步速度。鼻子呼吸的节奏应该是四步一吸、四步一呼：先跑四步吸气，即“吸、吸、吸、吸”，再跑四步吐气，即“吐、吐、吐、吐”。如果注意到自己倾向于通过嘴巴吸气，这可能是用力过度的一个信号。

## 韵律呼吸法

当脚落在地面上时，冲击力是体重的2至3倍，如果当脚落地时配合呼气开始阶段，冲击压力是最大的。长时间保持呼气开始阶段对应同一只脚落地，也就容易导致单侧岔气，严重可能造成受伤。应用韵律呼吸法——三步一吸、两步一呼，会发现呼气起始阶段对应的落地脚是交替的，同时对身体的冲击力也就分担到身体两侧了。当跑步速度加快时也可以改成两步一吸、一步一呼或者一步一吸、一步一呼，从而避免岔气。不过，想完全避免岔气还要注意运动前热身，不要饭后短时间内运动，跑步过程中适当补水等。

## 遵循“谈话测试”呼吸

如果刚开始跑步训练或跑步是为了放松，那么大部分时间应该保持能对话的速度，这意味着可以边跑步边和伙伴聊天。在这种速度下，耐力可以得到逐渐增强，也会逐渐跑出更长的距离，此时的呼吸节奏是稳定的。

# 两部门明确2023年卫生健康领域国家监督抽查重点内容

□新华社记者 顾天成

近日，记者从国家疾控局获悉，国家疾控局、国家卫生健康委联合印发通知，按照2023年卫生健康重点工作有关要求，制定公布2023年国家随机监督抽查计划。

公共卫生、医疗卫生监督执法工作是规范医疗卫生行业秩序，保障人民群众健康权益的关键一环。

根据通知，本轮监督抽查内容包括用人单位及职业健康相关机构落实职业病防治法律法规情况；医疗卫生机构传染病防治、预防接种管理情况；消毒产品和涉及饮用水卫生安全产品生产经营情况；医疗机构（包括民营医疗机构）、采供血机构、母婴保健技术服务机构依法执业情况等方面。

其中，在医疗卫生机构传染病防治监督抽查方面，将抽查各地辖区30%二级以上医院、10%一级医院、5%基层医疗机构和40%疾病预防控制机构和采供血机构。

通知还要求，各地要加强人员培训，提高监督执法人员发现问题、查处问题的能力，发现违法行为符合立案条件的，要坚决立案查处，维护国家随机监督抽查的严肃性。同时，各地应当在抽查任务完成后按照“谁检查、谁录入、谁公开”的原则，将抽查结果信息通过官方网站依法向社会公开。

保障“家门口”就医

# 渝中打造“10分钟医疗卫生服务圈”

□新华社记者 李晓婷

“今后我就可以在家门口的卫生服务站开药了，十分方便，环境也比原来好了不少。”看着提档升级后的大坪正街社区卫生服务站，家住渝中区嘉华鑫城小区的王女士高兴地说。

健康医疗是高品质生活的重要组成部分。渝中区素有重庆“母城”之称，但城市空间逼仄、人口密度大，如何利用好城市空间为辖区居民创建高品质生活成为城市治理的必答题。近年来，渝中区加快打造“10分钟医疗卫生服务圈”，实现“小病在社区、大病在医院、康复回社区”，让优质医疗资源下沉到社区，吸引患者留在基层就医。

走进大坪正街社区卫生服务站，全科、内科、口腔科、中医康复科等科室一应俱全，服务站内配备常用中成药、西药200余种，可辐射大坪正街周边1万多常住居民。

截至2022年年底，渝中区共建有社区卫生服务中心11个、社区卫生服务站17个，越来越多的居民在家门口就能享受到便利的基本医疗卫生服务。

在渝中区上清寺街道嘉西村社区，居民魏世全因患腰椎疾病行动不便，需长期卧床，情绪悲观，一度不愿接受家庭医生服务。嘉西村社区家庭医生团队得知情况后，主动上门，一边安抚老人，一边协助他开展健康体检，并制定了居家康复指导方案。

家庭医生上门体检，建立健康档案，开通就医绿色通道，是渝中区医疗卫生便民服务的众多举措之一。

渝中区卫生健康委员会相关负责人表示，为进一步满足签约居民日益增长的健康服务需求，渝中区不断优化、深化、细化家庭医生签约服务，稳步扩大签约服务覆盖面，并将社区卫生干事、区域楼栋长、单位健康联络人作为“健康哨点”，纳入家庭医生服务体系，及时发现健康重点人群。

如今，渝中家庭医生工作室数量增至54个，签约居民17.06万人，签约覆盖率28.99%；区级和基层医疗机构设施设备条件持续改善，新增医疗床位近千张。

科学辟谣

# 吃笋能刮油减肥？

**谣言：**吃笋能刮油减肥。

**真相：**实际上，没有什么食物吃了能起到刮油的效果，大家口中所谓的“刮油”无非就是促进胃肠蠕动，促进脂肪排出体外而已。

春笋膳食纤维丰富，食用后可以起到促进胃肠蠕动的效果，并且春笋热量低，只有25千卡/100克，还没有西兰花的热量高，它丰富的膳食纤维能增强饱腹感、控制食欲。

总体来说，饮食中增加春笋对控制体重和减肥是有一定帮助的。

●陈旭不慎遗失执业医师执业证，编码：110522225000623，声明作废。
●钟皓月(父亲:钟川男,母亲:周於莲)，2020年02月07日出生遗失出生医学证明，证件编号:T500377593,现声明作废。
●重庆市二十四城家居装饰设计有限责任公司，遗失：收据C0070752，三联，现登报挂失并作废。
●丁文静遗失残疾人证，身份证号500107199808277926,声明作废。
●遗失声明:高才富于2023年3月28日不慎遗失身份证件，证号：500383199610034934现声明作废。
●重庆三达奕乔广告传媒有限公司遗失财务章一枚，现声明作废。
●重庆蚁加家装饰有限公司遗失公章一枚，现声明作废。
●张宋佳身份证于2023年2月6号遗失，证号：500106200211243140，自2023年2月6号起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
●邹婷不慎遗失执业医师执业证书原件一本，编码：110500105003829，声明作废。
●杜靖澜于2023年4月1日不慎遗失身份证，证号：50010819970827082X，本人已申领新证，此证已失效，特此声明。
●大足区雍溪口水兔店遗失重庆市大足区市场监督管理局核发的食品经营许可证副本，核发日期：2022年4月15日，许可证编号：JY25001110064512，声明作废。
●王咏荷身份证遗失，证号：500102200206259062自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
●吴雨宸身份证遗失，证号：500381199510110423，自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
●重庆市宏晟泽建筑工程有限公司员工王保明遗失安全员证，编号：5000000207589，声明作废。
●重庆星之信信息技术有限公司遗失财务章（编号：5001087201425），发票章(编号：5001087201426)法人章(法人姓名：5001087201427)各一枚，现声明作废。
●重庆富钰联文化传媒有限公司于2023年3月29日遗失2018年10月25日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码：91500106MA5U65632N，公章(编号5001068147399)一枚，声明作废。
●杨婷婷不慎遗失医师资格证书原件一本，编码：201550110510723198812171200，声明作废。
●本人不慎遗失卫生专业技术资格证书一本，姓名：杨婷婷，证件号码：510723198812171200，管理号：302020209500130800l6，特声明遗失。

# 五种饮食习惯悄悄扰乱你的睡眠

□张力

“辗转反侧，彻夜难眠”，相信很多人都有过失眠的经历。而长期失眠，不仅会影响皮肤状态，降低颜值，还可能增加肥胖、高血压、糖尿病、心脑血管病等风险，甚至诱发癌症。

失眠的诱因有很多，比如压力、焦虑、睡眠不规律、睡眠环境差、疾病困扰等都会影响睡眠。但很多人往往会忽视一个因素——饮食习惯，它也可能会在不知不觉中偷走你的睡眠。

## 甜食或精细碳水吃太多

睡前甜食或精细碳水吃太多容易激活胰岛素，降低血糖，导致应激反应，释放更多皮质醇和肾上腺素，使身体处于警觉状态。

**正确吃法：**

早、午饭以燕麦、大米、小米等谷类食物为主，避免甜食，两餐之间不要超过4小时；

下午5—6点，适当吃点健康的零食；

晚上7—8点，避开白面包、番茄酱等快餐食物，保证蛋白质食物，如鸡胸肉、三文鱼或牛排等，占总热量1/4以上；

晚上9点，避开糖果、薯片和酒精。

## 晚上吃奶酪等食物

奶酪、泡菜等发酵食物中含有酪胺，会促进神经传递质去甲肾上腺素分泌，使大脑兴奋、心率加快、血压升高，让人入睡困难，还会导致敏感人群偏头痛。

**正确吃法：**晚餐或晚上8点之后，尽量避开上述富含酪胺的食物。

## 常吃加工零食和高盐食物

为了提鲜，很多加工零食或即食食品中添加有谷氨酸钠（味精主要成分）。

这种物质会使敏感人群失眠，并引发心悸、头痛、疲劳和肌肉疼痛等症状。

**正确吃法：**晚上7—8点，味精过敏人群不要吃味精，注意速食食品、酱汁和调料等成分表中的相关信息；

晚上9点，尽量避开可能含味精的薯片、爆米花或其他高盐零食。

## 下午4点后服用维生素B补充剂

维生素B在人体能量生产过程中起着至关重要的作用，晚上服用这类营养素补充剂可能会因过度刺激而扰乱睡眠或导致多梦。

**正确吃法：**下午4点之后，最好别服用维生素B补充剂，否则可能导致大脑过于清醒，无法入睡。

## 晚上吃太多油腻、辛辣食物

晚餐吃得过饱或吃太多油腻、辛辣食物，会导致消化不良，难以入睡。

**正确吃法：**晚上7—8点，淀粉类食物（面包、米饭和面食）最好只占晚餐总热量的25%，与蛋白质所占比例相当，其余50%应为蔬菜；

晚上9—10点，避开油腻、辛辣食物，尤其不要吃高油高盐的食物；

晚上10点后，如果还感觉胃不舒服，喝点薄荷茶可缓解烧心、消化不良和腹胀感。