

也会得抑郁症

为何爱笑的人

□刘峰讯

近日，一则令人难过的消息在各大社交媒体刷屏，广受喜爱的华语流行乐女歌手、演员李玟，因罹患抑郁症，不幸离世。

此消息让广大歌迷在难过的同时又倍感震惊，因为大家总是把李玟与自信、微笑、劲爆的节奏和飒爽的舞姿联系在一起，这些看起来跟“抑郁”二字完全没有关系。

这让人们不禁产生疑惑：爱笑的人也会得抑郁症吗？

抑郁症不等于情绪低落

据重庆师范大学心理学系贺红教授介绍，抑郁症作为世界第四大疾病，是患者自杀率最高的心理疾病，且患病人数呈逐年上升的趋势。2022年，我国的抑郁症患者已达9500万人。

抑郁症以连续且长期的心情低落为主要的临床特征，是现代心理疾病最重要的类型。而情绪低落只是我们生活中遇到不开心的事时的一种表象，作为轻度抑郁症的表现之一。

多种因素交互影响

抑郁症的发病过程受到生物、心理与社会环境诸多因素的影响。生物学因素主要涉及遗传、神经生化、神经内分泌、神经再生等方面。与抑郁症关系密切的心理易患因素是病前性格特征，如抑郁气质。成年期遭遇应激性的生活事件，是导致出现具有临床意义

的抑郁发作的重要触发条件。

然而，以上这些因素并不是单独起作用的，遗传、环境与应激因素之间交互作用着。不仅如此，这种交互作用的出现时点在抑郁症发生过程中具有重要的影响。

伤痕累累的神经系统

贺红表示，严重的抑郁症患者通常伴随着器质性病变的发生。

首先，抑郁症患者往往存在脑功能异常，主要表现为神经递质失衡，如脑内单胺类神经递质含量降低。单胺类神经递质主要包括5羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素，恢复单胺类神经递质含量也是目前抑郁症常规药物的作用机制。

其次，下丘脑—垂体—肾上腺轴（HPA轴）异常患者往往存在HPA轴功能异常。HPA轴是机体应激反应的主要组成部分，不管是生理应激还是心理应激都会激活HPA轴，经过一系列的神经递质释放在神经系统中形成一个负反馈通路。在大部分的重度抑郁患者体内，HPA轴负反馈机制失调，甚至出现高皮质醇血症，糖皮质激素受体敏感性降低，进而影响神经递质合成和神经元生长。

此外，免疫异常炎症也是抑郁症的主要特征之一，抑郁症患者往往存在免疫失调和慢性炎症，体内促炎症细胞因子含量增加，而抗炎炎症细胞因子水平减少。最新的研究发现，除了外周炎症，患者还存在神经炎症，神经胶质细胞功能受损，从而引起神经可塑性降低。

难以察觉的抑郁症

“阳光开朗的人不会得抑郁症”是一种常见的误解。抑郁症有其诊断标准，也有自己的发生、发展规律，不能简单以人表现出来的个性判断。

据贺红介绍，微笑抑郁症是抑郁症的一种，是多发生在多社交人群或者服务行业身上的一种新型抑郁倾向。微笑抑郁症患者往往因工作需要掩饰自己的情绪，比如我们熟悉的李玟、张国荣、乔任梁等公众人物。我们看到他们多数时间都面带微笑，这种

微笑对他们来讲是一种负担，当他们独处时才会将这些压抑表现出来。这也是我们很难察觉他们患有抑郁症的原因。

患者常常为了维护自己在别人心目中的美好形象，刻意掩饰自己的情绪，强颜欢笑。而当承受的压力大到再也无法承受的时候，他们的反应也是巨大的，可能会从一个极度自信的人变成一个非常自卑的人，甚至会怀疑自己各方面的能力。

大部分的人对抑郁症都存在刻板印象，认为抑郁症患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的。但其实这些都只是抑郁症的症状之一，并不是每个患者都展现出悲观的状态。

除了微笑抑郁症，双相情感障碍也是我们平时难以察觉的一种心理疾病。双相情感障碍是一种既有躁狂症发作，又有抑郁症发作的常见精神障碍。当躁狂发作时，患者有情感高涨、言语活动增多、精力充沛等表现；而当抑郁发作时，患者又常表现出情绪低落、愉快感丧失、言语活动减少、疲劳迟钝等症状。而在公共场合，患者的抑郁情绪往往被隐藏起来。

积极治疗稳定控制抑郁发作

抑郁症的诊断主要应根据病史、临床症状、病程及体格检查和实验室检查，典型病例诊断一般不困难。国际上通用的诊断标准一般有ICD-10和DSM-IV。国内主要采用ICD-10，是指首次发作的抑郁症和复发的抑郁症，不包括双向情感障碍。

如今医学界对于抑郁症的治疗手段主要是药物治疗和心理治疗，大部分患者都能在积极治疗下稳定病情。

药物治疗是中度以上抑郁发作的主要治疗措施。目前临床上一线的抗抑郁药主要包括选择性5-羟色胺再摄取抑制剂、5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂、去甲肾上腺素和特异性5-羟色胺能抗抑郁药等。

对有明显心理社会因素作用的抑郁发作患者，在药物治疗的同时常需合并心理治疗。常用的心理治疗方法包括支持性心理治疗、认知行为治疗、人际治疗、婚姻和家庭治疗、精神动力学治疗等，其中认知行为治疗对抑郁发作的疗效已经得到公认。

在生活中，我们也应该对抑郁症患者给予尊重与关心，希望他们能够勇敢地战胜病魔，共同享受美好的生活。

大渡口区召开

重庆青少年科幻征文大赛动员会

□通讯员 唐佳欣

近日，第三届重庆青少年科幻征文大赛动员会在大渡口区科协会议室召开，大渡口区区委宣传部、区教委、团区委、区科协以及大赛组委会等单位的相关负责人参加会议。

动员会上，上游新闻科幻项目负责人对第三届重庆青少年科幻征文大赛进行了说明。大渡口区教委、区委宣传部、团区委、区科协相关负责人就组织动员、过程指导、引导阅读优秀科学书刊等工作情况进行了讨论交流。

大赛主办方提出四点建议：一是建议不定期对教师进行科幻素养的培训；二是建议多组织开展科幻类高峰论坛活动；三是建议在中小学建立科幻兴趣社团，开展如阅读科普图书、观看科幻电影、科幻题目的辩论赛、逻辑思维训

练的活动；四是建议在全民阅读工作中加大对科幻类书籍的推荐。

科幻是基于科学的想象，是科学性和幻想性的融合，对于激发想象力、培养创造力具有独特的作用，在培养科学与文明交融、培育创造创意人才和促进创新创新创业等方面意义重大。青少年是中国科学发展的未来，青少年的科学水平关系到整个国家的科技水平。对于广大青少年而言，科普科幻教育不仅是一种颇具创造性和吸引力的学习方式，还有着巨大的潜力，在未来应成为传统教育的有益补充，可以帮助提高青少年的科学素养，激发强烈的好奇心。接下来，大渡口区将持续开展相关工作，将重庆青少年科幻征文大赛品牌做大、做强，为重庆科技事业发展和科幻产业成长添砖加瓦，为培养更多优秀创新人才，为科技强国建设贡献更大智慧力量。

巴南区调研 数字人才队伍建设状况

□通讯员 林江洋

为深入掌握巴南区数字人才队伍建设情况，挖掘数字人才资源，助推巴南区数字经济高质量发展，近日，巴南区科协牵头组织，区政协带队调研中国（重庆）职业技能公共实训中心，并围绕数字人才队伍建设主题召开座谈会。巴南区委组织部、区科技局、区经济信息委、区人力社保局、区大数据发展局、区科协等单位的有关负责人，巴南区企业代表、数字化转型服务机构代表、区内外高校代表共计20余人参加调研。

座谈会上，高校及企业代表分别对数字经济发展及企业数字人才需求情况、目前人才供给与人才需求存在的困难、数字人才评价及培养等开展交流，并结合资源优势、产业基础，就促进数字经济与实体经济深度融合方面提出建议。与会区级部门各自介绍本系统数字人才工作情况及有关服务政策，并

就数字人才队伍建设展开交流探讨。

会议指出，数字经济已经成为经济竞争、科技创新和制度变革的主战场，未来经济的增长极和推动社会变革的主引擎。要深刻理解数字经济和数字人才队伍建设的重要意义，抓好数字化市场人才需求调研，根据市场需求培养人才；加大校企、校地产学研结合合作力度，为数字化人才需求提供有力保障；加强数字化知识学习力度，切实转变观念，跟上数字化发展步伐；加大政策保障力度，夯实数字经济发展的的人才基础，推动巴南区数字经济高质量发展。

此次调研旨在聚焦巴南区数字经济人才现状，掌握数字人才引进、培养、管理、人才队伍建设工作中存在的问题和不足，研究提出进一步加强数字经济人才队伍建设的有效措施；进一步增进政企之间的认识与了解，拓宽政企合作渠道，为巴南区数字经济人才培育提供思路和决策参考。

大足区科协科技志愿服务工作 获区级表彰

□通讯员 李艳丽

为进一步激发社会各界参加科技志愿服务工作的热忱，提升全区精神文明建设工作水平，近日，大足区委宣传部、区文明办下发《关于2023年大足区“最美志愿者”“最佳志愿 服务组织”等评选结果的通报》文件，大足区科协获得三项表彰。其中，大足科技馆“科益行”志愿服务队获评大足区“最佳志愿服务组织”，大足区科技志愿服务队队员张小平、姚宏获评大足区“最美志愿者”。

武隆区科协消防讲座干货满满

□通讯员 郑雪

近日，武隆区科协邀请公安消防培训中心陈久林对全体职工开展夏季消防知识宣传讲座。

陈久林从近期发生的典型消防安全事故案例入手，讲述了全国各地引发的各种火灾情形及给国家、社会、个人带来的严重后果，结合自身多年的消防工作实践，介绍了容易引发火情的原因及造成的危害，详细讲解了发生火灾后的自防、自救及逃生技能，并按种类、功能、用途介绍了不同的灭火器材及使用方法。陈久林通过现场演示，指导职工如何使用灭火器、防毒面具等消防器具，并现场

解答了职工日常工作中遇到的消防问题。此外，陈老师针对频繁发生的燃气火灾、汽车火灾的应对方法进行了详细讲解，通过各地火灾案例，以“血的教训”引起大家对消防安全的高度重视，不断增强消防安全意识，加强消防安全管理，积极主动做好单位的消防安全工作。

此次培训让武隆区科协全体职工对消防安全的重要性有了更深层次的理解，进一步强化了职工的消防常识和消防安全防范意识，提高了职工的火灾防范和火场逃生的自我保护能力，帮助职工树立了正确的消防安全观念，为平安武隆建设创造了良好的消防安全环境。

秀山县科协开展 全国节能宣传周集中宣传活动

为深入开展节能降碳宣传教育，进一步普及生态文明、绿色发展理念，大力倡导绿色低碳生活方式，营造简约适度、绿色低碳、文明健康的发展氛围，近日，秀山县科协联合县发展改革委、县教委等11个县级部门，在秀山县会展中心开展全国节能宣传周集中宣传活动。

7月10日至16日是第33个全国节能宣传周，活动的主题是“节能降碳你我同行”。活动中，志愿者们通过悬挂宣传标语，发放倡议书、宣传单等方式，让群众进一步意识到保护环境的重要意义，引导群众从自身做起，从身边的小事做起，共同营造绿色低碳生活的良好氛围。“我现在都很少开车出门了，多走路多锻炼，身体好了，对环境的污染也减少了，真是一举两得。”活动现场的群众说道。活动当天共发放倡议书、宣传单1000余份。

下一步，各相关单位还将重点围绕绿色社区、节约型机关建设、绿色出行、绿色消费、反对食品浪费等开展分主题专项宣传活动，持续提升全民节能降碳的意识。（秀山县科协供稿）

●重庆云集峰悦网吧遗失网络文化经营许可证正证本，编号：100172200427，声明作废。
●重庆奇樟树影视文化有限公司，统一社会信用代码91500000MA5UG68D0A，遗失广播电视节目制作经营许可证正证本，编号：渝发改文[2018]0333号，声明作废。
●李朝辉遗失身份证，证号：511724200802281460，声明作废。
●陈国权遗失重慶市市场监督管理局核发的食品经营许可证正证本，证号：渝食药监证字[2021]0115号，许可编号：JY35001071026943，声明作废。
●重庆大学网络与新媒体专业2019级硕士研究生王正学，学号：20195398，声明作废。
●李金成遗失身份证于2023年7月1日不慎遗失身份证件。证号：511023190368241879，声明作废。
●杨南忠遗失重慶市市场监督管理局核发的食品经营许可证正证本，证号：渝发改文[2019]11月11日，许可编号：JY22308220201536，声明作废。
●重庆易物机械配件有限公司遗失重庆农村商业银行股份有限公司大足支行支票一张，支票号码：166330025627502，声明作废。
●杨松松遗失重慶邮电大学通信与信息工程学院毕业证，证书编号：6253241982092026444，声明作废。
●刘阳生于2023年7月6日不慎遗失身份证件。证号：500231199108060422，本人已申报注销，此证已失效，特此声明。
●李永林 2023年3月27日遗失残疾人证，证号：511623199062548873，本人申明作废，特此声明。
●李松阳于2023年7月9日不慎遗失身份证件。证号：511623199062548873，本人申明作废，特此声明。
●印明能遗失身份证于2023年7月10日不慎遗失，特此声明。

萤火虫：穿梭于夏季夜晚的闪耀精灵

□刘小峰

时值7月，又到一年萤火飞舞时，成群的萤火虫出没于山涧林地。夏季夜晚，飞舞的萤火虫散发出若隐若现的光芒，犹如闪耀的小精灵。

古人认为萤火虫是从腐草中诞生，故而产生了“腐草化萤”的说法，实际上，这与萤火虫的栖息环境相关，因为它们多在潮湿腐败的草从出没。所以，观赏萤火虫的最佳时机是雨后的傍晚，潮湿的环境可以让我们在夜晚看到更多萤火虫闪烁的身影。

那么，萤火虫是如何发光的？它们发光的意义又是什么呢？

独特的发光器

萤火虫广泛分布于热带和亚热带地区，其最大的特点莫过于它们的发光能力。不光是萤火虫的成虫，许多萤科昆虫在卵、幼虫和蛹的阶段都能够发光，只有少数种类的萤火虫成虫不会发光，比如一些昼行性的窗萤、锯角萤等。

这种生物的发自发光能力来源于它们腹部特化的发光器，这也是区分萤火虫雌雄的重要依据之一，通常雄萤在第6及第7腹节处生长有两节乳白

色发光器，而雌萤一般只有一节乳白色发光器，位于第6腹节。

发光器从外表看只是一层银灰色的透明薄膜，实际上可分为发光层、透明层和反射层。薄膜内有数以千计的发光细胞，周围密布着很多微小气管和纤细的神经分支。

萤火虫的发光器是由发光细胞、反射层细胞、神经与表皮等组成。如果将发光器的构造比喻成汽车的车灯，发光细胞就如车灯的灯泡，而反射层细胞就如车灯的灯罩，会将发光细胞所发出的光集中反射出去。

极高的发光效率

发光细胞中的主要物质是荧光素和荧光素酶。当氧气通过小气管进入发光细胞时，荧光素酶在镁离子作用下，与底物反映形成与酶结合的腺苷酸荧光素酰化复合物，该复合物经过氧化脱羧作用成为处于激活状态的氧化荧光素，最后发射光子。萤火虫在脑神经系统的支配下，通过调节呼吸节律，控制氧气供应，便形成明时暗的“闪光”。荧光素在发光时，一个荧光素分子只能释放出一个光子。大部分能量都用来发光，只有2%-10%的能量转化为热能，萤火

虫成虫发光的颜色因种而异，有黄色、绿色、黄绿色，之所以有颜色的差异，是由于它们体内的荧光素酶的结构不同而造成的。

萤火虫发光的效率非常高，几乎能将化学能全部转化为可见光，是现代电光源效率的几倍到几十倍。由于光源来自体内的化学物质，因此，萤火虫发出来的光虽亮但没有热量，人们称这种光为“冷光”。

落入光的陷阱

萤火虫的发光兼具性信息交流、诱捕、警戒和照明等作用。其中最重要的作用还是为了吸引异性，借此完成求偶交配及繁殖的使命。

同种之间的萤火虫会通过闪光来进行交流。在日落后，雄萤开始低飞同时发出闪光，此时雌萤会观察雄萤的表现，如果觉得不错的话会在雄萤发出闪光后等待0.2-1.5秒回闪。例如妖扫萤属的雌萤会在雄萤发光0.5秒后做出回应，而旱提萤属的雌萤则要等待1.5秒后会回复闪光信号。

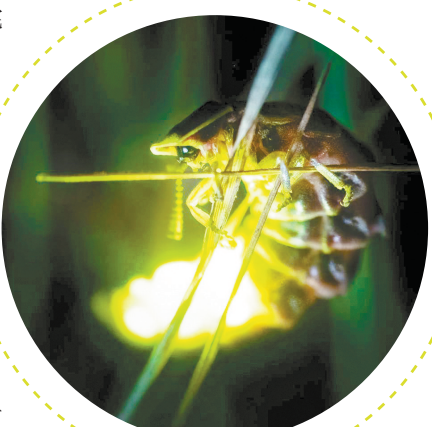
因此，雄萤会根据雌萤回应时间长短来选择同类进行配对。这一切看上去浪漫而美好，但有

些萤火虫背地里却动起了“歪心思”。

萤火虫发光的主要作用是用于求偶，但也有少数萤火虫成虫会把闪光信号作为诱捕手段，并且诱捕的对象还是异种的萤火虫。

原产于北美的妖扫萤属的雌性萤火虫会模仿当地其他属萤火虫的闪光模式，通过这种欺骗，模仿者回应了妖扫萤属的雌萤的求偶信号，当雌萤以为自己找到了另一半时，对方却突然扑上来抓住它并吃掉。

不过，这并非为了填饱肚子而上演的“同室操戈”，而是雌萤为自身以及后代架起的防御手段。



我市将网信工程专业技术人才 纳入职称评价范围

查、数据统计、座谈交流等多种形式全面深入掌握网信人才队伍情况。调研显示，全市网信从业人员规模约550万人，网信领域从业人员对健全网信职称需求强烈，网信基层干部对畅通网信职称评价渠道愿望迫切。市委网信办、市人力社保局经过广泛调研、征求意见、专家论证，在充分吸纳意见建议的基础上最终形成《申报条件》，将进一步规范网信人才队伍、畅通职业发展通道、提升网信人才专业水平等方面发挥重要政策支持和保障作用。

覆盖面全：设置4个方向，实现网信领域全覆盖

据了解，《申报条件》立足重庆网信

实际，设置了网络空间安全、网络信息技术、网络生态治理、网络信息传播等4个方向，涵盖了网络新闻宣传、网络舆论引导、网络辟谣侵权治理、网络舆情应对处置、网络安全保障、信息化技术等工作，有效实现了网信领域专业全覆盖。同时开创性提出将全市各类企事业单位以及自由职业者中从事网信相关领域专业技术人员均纳入申报适用范围，进一步拓宽了网信职称评价群体范围，为全面掌握全市网信人才发展现状、助推网信人才队伍建设提供有力支撑。

创新点多：破“四唯”、重实绩、谋突破

网信职称评价坚持专业水平和业

绩成果相结合，破除“唯论文、唯学历、唯资历、唯奖项”倾向，凸显真才实学、成绩显著、贡献突出。同时相较于其他职称专业，更加注重应用性、实践性、创新性评价，重视成果转化、技术推广成效。此次《申报条件》首次将“省级网络安全技能大赛一等奖获得者”作为破格申报评审高级工程师的条件之一，真正体现了具有网信职业标识的优秀人才评价导向，势必将激励带动更多优秀网信人才积极投身网信事业高质量发展。

接下来，市职改办将会同市委网信办开展网信专业职称首批认定，申报人可向重庆市工程技术网信专业高级职称评审委员会（组建单位：市委网信办）申报评审。

提升全民科学素质在行动

重庆市全民科学素质纲要
实施工作办公室主办

本报讯（记者 樊洁）近日，市人力社保局、市委网信办联合印发了《重庆市工程技术网信专业职称申报条件》（以下简称《申报条件》），标志着我市网信工程专业技术人才将正式纳入职称评价范围，实现了工程技术类专业技术人员职称评价体系的又一突破，从而为全市广大网信领域专业技术人才开辟了新的职业发展通道。

惠及面广：将满足全市550万网信从业者需求

据悉，市委网信办针对全市现有新闻、工程技术和社科等专业方向职称难以满足网信领域从业人员职业发展需求的问题，通过调研走访、问卷调