

女主播自驾4万公里对抗抑郁

挣扎5年,她以旅行与病痛做一次熔断

本报记者 石念军

“我连死都不怕，还怕什么呢”

生于上世纪70年代中期的
小鱼，在济南这座城市里，有着
令人羡慕的岗位和履历。

大概也是习惯了看她出现在
电视节目中侃侃而谈，很多朋友
都不愿意相信，这个才貌双全
的女子是一名抑郁症患者。

事实上，当她尝试向身边的
朋友说起自己的症状，也不曾
获得什么积极的回应。似乎
大家反倒觉得：心眼咋那么小？
好像这一切都是过度的傲娇与
自怜使然。朋友们像误解抑郁
症只是一种精神状态一样误解
着她，也就理所当然地给予她
一些“鸡汤”似的安慰。

“鸡汤是没有用的。”曾经
作为健康栏目主播的小鱼清楚
自身的病症，也了解抑郁症的
种种。她说，抑郁症就像是一
次“精神感冒”，而感冒是有
症状的。

抑郁症在临床上一般被认
为是多巴胺等身体激素的分泌
紊乱造成的。也正如临床对感
冒的治疗，唯有对症。鸡汤或
许可以提高一个人的“免疫力”，
但终究是虚妄的。

就这样断断续续的5年，
出现在岗位上的她，妆容精致，
精神抖擞，语速平滑，气场很
强大的样子，而这一切都是短
暂而恍惚的。回到家里，她蜷
缩在角落，一阵子嗜睡，一阵
子失眠。睡或不睡的混合症
状，让她屡屡不能相信，这样
的自己，还有用吗？

很少有人知道这5年她是
怎样熬过来的。她决心做一次
熔断，即便不能就此了断过往
的一切，至少可以暂时换一换
环境醒一醒脑。所以，当男
友麦田提及这样一场长途旅行
的时候，她很快就答应了下来。

“我连死都不怕，还怕什么
呢？”她说。

熔断
哪怕只是暂时的

人生并不常有4万公里的旅行。就像小鱼也猜不出，如果不是抑郁症，还会不会踏上一段如此漫长的里程。在抑郁的情绪里挣扎了5年，这是她与抑郁日常的一次“熔断”，也是态度最为决绝的一次抗争。

11月的一天，刚刚自驾14个国家回到济南的小鱼，讲起路上的种种和相伴5年的抑郁症，坦然得就像是讲述别人的故事，或是一场感冒。她从不讳疾忌医——在一个对抑郁症的了解尚不普及的环境里，得救者必先自救。



为对抗抑郁症自驾穿越欧亚大陆，女主播小鱼的身影先后出现在14个国家。麦田 摄

6月18日，是出发的日子。根据麦田的规划，他们将从满洲里口岸出境，从俄罗斯开始行程。不巧，麦田的签证被拒了，时间一拖就到了7月9日。

从用临时购买的二手越野车驶入内蒙古的浩瀚草原开始。一车、两人，骑士一般踏上一场陌生的远征。这是与抑郁日常截然不同的生活。英语在广袤的俄罗斯境内几无用场，靠着手机软件的蹩脚翻译，他们与民宿的主人、餐厅的店员以及加油站、修

理厂的工人们，各种手舞足蹈的交流，度过旅途中一天天既大同小异又迥然有别的陌生日常。

尤为不易的是，麦田的语言不行，但凡需要开口讲话的地方，都需要小鱼迎难而上。长时间的社交恐惧，连带缺少母语的自信，让小鱼一次次重温熟悉而又难熬的焦虑时刻。但不讲话又怎么行呢？不交流又怎么行呢？住的地方还没解决，吃的问题还没有解决……

在草原，在荒漠，在花海，在

闹市，她一次次放下了往日的困扰，摇曳着裙摆露笑容。尽管抑郁并不曾完全销匿了她的快乐，开心的时候她也从不曾缺少笑声，但她感觉到的是，自己已经很久没有这种活力了。

“就像一只药罐子”

她一向要强。大学毕业那年，理科专业的她，在同学的羡慕里，走上了主播的岗位。此后经年，旁观者一直羡慕她飞得高，却不知道她是怎样的战战兢兢如履薄冰。

她一次次强调当年是怎样的机缘巧合，在外聘主持人时间难以保障的情况下，让自己这位新招聘进台的编辑/记者，误打误撞地在一次试镜之后转型为了主播。“零基础”就业让她比别人更有危机感，也让她更加看重别人的评价。

与日俱增的是对于社交的恐惧，因为她常常不能确信，在别人的眼里自己有没有做到最好。以至于她不断地怀疑，为什么没有成为主播里的明星、业界的榜样，或是别的什么称号。工作越来越焦虑，上直播的晚上，常常到了中午就不敢下楼吃饭，12点、13点、14点……她以倒计时的方式，把工作安排得严谨而又刻板——她太担心出什么差池了。时间一晃到了2011年，她终于感觉到了自己的“亚健康”。

“我病了。”她跟身边的人说。遍访中医，遍尝中药。她以自己能够接触到的各种各样的方式，对抗越来越差的精力和越来越累的身体。诸如正天丸、附子理中丸、右归丸、舒肝和胃丸、补中益气丸等等，以及针灸、推拿等等，在养生馆和美容院也花了不少钱。为了寻找神经性头疼的源头，一遍遍地接受核磁共振、脑补CT、彩色多普勒等先进医械的检查。

她把自己当做真正的病人——“就像一只药罐子。”

“重要的是直面它，并接受治疗”

说起这些的时候，小鱼已经停药两个多月了，并且恢复了正常上班的节奏。“我想，应该是痊愈了吧。”她说。

“痊愈”——她从不讳言自己曾经的病人身份。她觉得这有什么可以讳言的，甚至可以自嘲“自从得了精神病，精神好多了”。没有任何劝说，她自己前往了省精神卫生中心。

接下来的一切都顺理成章了：服药。舍曲林、百忧解，从2014年的冬天，一直到旅行中的今年9月。配合心理治疗，也曾一次次地在心理医生面前无助地哭泣。她当然知道围绕抑郁症的种种不解，乃至一些抑郁者的惨痛故事。她不断地说起，“再长的旅行也不能治愈抑郁，但重要的是直面它，并接受治疗。”

抑郁并不可怕，可怕的是不能正确地对待。小鱼说，她之所以愿意公开自己的病情，很大程度上就是因为想力所能及地提醒人们了解抑郁。她还在麦田拍摄的旅行视频里出境，向视频平台上的网友讲述自己的“抗争”故事。

10月下旬，历经100余天、逾4万公里的“长征”，小鱼回归工作节奏。在忙碌的间隙里回想这一切，真实得让人心痛，又虚幻得恍如梦境。她比以往任何一个时候都更加爱自己，就像爱冬日的阳光。

被称为国内抑郁症第一人的崔永元曾说，得抑郁症的人都是天才。美国心理学家史培勒也说：“这种病往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。”比如丘吉尔、伍尔夫、马丁·路德、托尔斯泰等等。实际上，抑郁症是一种常见的精神疾病，数据显示，大概有11%的国人有着不同程度的抑郁情绪，他们不分阶级、名誉和财富多寡。它制造痛苦，也激发潜能。小鱼既有的经历似乎也表明，她受制于此，也在煎熬中获益。痛苦难道是白熬的吗？重要的不是抑郁，而是我们对待它的态度。

坐拥301医院，健康布局多元医疗服务

“恒大·养生谷”年底落地三亚

本报11月28日讯(记者魏新丽)11月28日，恒大健康产业集团在广州召开新闻发布会，首次对外公开其产业发展战略，即以优化医疗服务、完善健康保障、发展大健康产业为方向，打造科学、全生命周期、全方位的健康服务体系。发布会宣布，“恒大·养生谷”首个项目将于今年年底落户三亚海棠湾。

28日，恒大健康产业集团在广州召开新闻发布会，发布会上，涵盖恒大健康三大核心服务的首个落地项目——“恒大·养生谷”正式亮相，并计划于今年年底落地。恒大·养生谷将打造健康宜居生活空间，提供涵盖健康教育及预防、医疗服务、颐养康复、医美抗衰、健康保障



嘉宾冰雕注酒

等7大模块22项标准的系统化健康生活服务。项目周边拥有包括解放军总医院(301医院)海南分院、32家滨海酒店、三

亚国际免税店、三亚财经国际论坛中心、娱乐洲岛、梦幻娱乐不夜城、中海高尔夫球场、南田温泉度假村等完善医

疗及休闲娱乐配套。

记者现场了解到，此次发布会的嘉宾包括了中科院院士陈可冀、中国工程院院士钟南山、哈佛布莱根医院总监Mark Davis等，将和国际一流专家学者组成“恒大健康战略咨询委员会”，成为恒大健康顶级“智库”。钟南山认为，恒大健康全生命周期、全方位的服务体系与国家战略非常符合，其医养结合理念、互联网+应用、医疗保险与医疗服务相结合的模式极具创新性，为我国健康事业作出了巨大贡献，推动医疗普惠民生。

恒大集团常务副总裁、恒大健康上市公司董事长谈朝晖在新闻发布会上表示，恒大健康将整合三大核心服务优势，建立预防为主的全生命周期“防治养”结合服务体系，实

现与公立医疗体系优势互补、资源共享，合力提升老百姓健康生活品质。

数据显示，目前全国基层诊所的信息化水平仅为3%-5%，技术收入低、人才缺乏、设备不足等问题凸出。专家认为，当前国内绝大部分地区的健康服务水平未跟上经济发展的步伐，国民健康医疗需求远未得到满足，企业提供高水准健康服务不仅将更好地赢得市场，推动行业发展，还将促进居民健康生活水平大幅提升。

恒大·养生谷将融合恒大健康提出的“健康生活‘1+N’”的全新生活方式。“1+N”中的“1”指家，家以健康为本；“N”指围绕不同生命阶段的健康关注点，提供科学、全生命周期、全方位的健康服务。