

探索

在人们的印象中，抑郁症患者往往“满面愁容”、“情绪低落”，但现实生活中，有些抑郁症患者却是与“微笑”联系在一起的。

有专家说，在我国，“微笑型抑郁”多发生在白领阶层，他们很多是机关工作人员、企业管理层或技术人员，男性要比女性多。有些人错误地认为患抑郁症没面子，出现抑郁的早期症状时会很抵触，认为只是情绪不好而已。当出现躯体症状，如疼痛、头晕、颈肩痛、失眠、乏力等，又往往被误诊。



“微笑型抑郁症”离你有多远？

在人们的印象中，抑郁症患者往往“满面愁容”、“情绪低落”，但现实生活中，有些抑郁症患者却是与“微笑”联系在一起的。

抑郁障碍是以情绪低落、活动能力减退以及思维、认知功能的迟缓等为主要特征的情感障碍，但有些抑郁症却具有“隐形”特征，比如微笑型抑郁。

世界卫生组织公布的数据显示，抑郁症在全球10大疾病负担谱中名列第5，预计到2020年将跃升至第2位。目前我国抑郁症患病率高，就诊率低、治疗率低，尤其是很多人对隐匿性抑郁没有认识。北京回龙观医院院长杨甫德介绍说：“在我国抑郁症患者的就诊人群中，能够被医生正确识别的约占20%，能得到有效治疗的在正确被识别患者中仅占20%左右。由此推算，我国抑郁症患者能够接受有效治疗的比例非常低。”

隐匿在笑容背后

的抑郁

微笑型抑郁症患者的共同点是不愿意倾诉、不愿意放弃“尊严”，从而进入恶性循环。他们表面若无其事，面带微笑，甚至给人以开朗、热情的假象，内心深处却常感压抑与忧愁。很多时候，他们的笑不是发自内心的深处，而是出于“工作需要”、“面子需要”、“礼节需要”、“尊严和责任的需要”，等等。

“微笑型抑郁比普通的抑郁症危害更大。”杨甫德说，患者出于面子、责

任的需要以微笑示人，心理却积压下负面情绪。当承受的压力大到再也无法承受时，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。尤其是那些看起来乐呵呵什么都不在乎的人，其实只是把压力潜伏起来，人们往往忽略其情绪的发泄。

除了微笑型抑郁症外，隐匿性抑郁还包括嗜睡型抑郁、激越型抑郁、疑病型抑郁。

嗜睡型抑郁表现为嗜睡，开始时睡两三天症状消失，但随着时间的推移症状越来越明显，睡眠时间越来越长。这种嗜睡其实是潜意识里对现实的逃避。

激越型抑郁的显著特征是容易动怒，其本质仍然是情绪低落，同时反映了患者对现实的不满以及力求摆脱的心态。

疑病型抑郁患者常向医生诉说肌肉痛、头痛、背痛、胃痛、心慌、神经衰弱、小便频繁和睡不好等，经过各种检查却没有大的器质性病变。这类患者在不自觉地设法以肉身的痛苦来代替精神的痛苦，希望借此博取同情与关注。

白领阶层

多发微笑抑郁症

美国心理学家史培勒说：“这种病往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。”

北京大学第六医院范肖冬博士表示，近年来，中国民众心理疾病呈高发态

势，我们已经步入“全民焦虑时代”。2009年的一项调查显示，我国职业人群中抑郁和焦虑状况已较为严重，超过50%的人存在不同程度的抑郁症状。

有专家说，在我国，“微笑型抑郁”多发生在白领阶层，他们很多是机关工作人员、企业管理层或技术人员，男性要比女性多。有些人错误地认为患抑郁症没面子，出现抑郁的早期症状时会很抵触，认为只是情绪不好而已。当出现躯体症状，如疼痛、头晕、颈肩痛、失眠、乏力等，又往往被误诊。

很多白领都有失眠的毛病，大部分人认为这是饮食不规律、劳累所致，不会与抑郁联系起来。其实，睡眠障碍是抑郁症患者的主要症状，有统计显示，77.24%的抑郁症患者伴有失眠。但他们很多人却被诊断为神经衰弱、神经官能症、植物神经紊乱等。

抑郁障碍和心血管疾病的共病率也很高。精神应激可引起或加重冠心病患者的心肌梗死、心律失常；心血管疾病患者并发抑郁症的几率也很高，心内科门诊患者40%以上合并有心理问题，45%急性心肌梗死患者符合抑郁症的诊断标准。

运动是人生的

自然抗抑郁药物

范肖冬认为，抑郁症患者首先要恰的自我评价，既不要妄自菲薄，也不能盲目自大，这样才能做出恰当的自我评价；其次，要培养良好的社会适

应能力，与周围的环境和人和谐相处，千万不要过于敏感、偏激甚至愤世嫉俗。只有这样，才能主动减少自己面临不良环境、承受打击的几率；另外，要增强自己的心理承受能力，包括逆境、顺境、得意、失意。有兴趣的还可以看一些心理学方面的书籍，提高对心理健康的认识，不但可以在出现问题时开导自己，还可以帮助别人；最后，如果感觉自己承受着过大的心理压力，那不妨试试唠叨宣泄法。心理学家认为这可以宣泄内心压力，但要注意不能天天唠叨，否则周围的人也会厌烦了，反而容易造成新的人际问题，更影响唠叨者的心情。

目前，精神疾病在中国疾病负担的排名中已超越心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病位居首位，占总负担的1/5。

“抑郁症并不可怕。”范肖冬认为，抑郁症是所有心理疾病中治疗最有突破性的一种，被称为精神科的感冒，只要及时干预，大多数都会治愈。但是，感冒治疗不当会引发肺炎，抑郁症不好好治可能导致自杀恶果。

范肖冬提醒大家，平时不要积压不良情绪，学会示弱，学会向信赖的人倾诉，同时坚持运动。运动中的人体会释放一种“快乐因子”内啡肽，它是人体的自然抗抑郁药物，能让人感到愉悦。但内啡肽只能在人体保存2—3天，因此一定要长期坚持锻炼，让笑容和快乐发自内心的。

(据《科技日报》)

气候变暖，动植物变小了

发表在最新一期《自然气候变化》杂志上的研究报告认为，受全球变暖影响，动植物的体形普遍在“缩水”。报告作者之一、新加坡国立大学生物学家大卫·比克福德表示，全球平均气温每上升1℃，动物体形缩小的比例可达6%—22%。



▲ 随着全球变暖，青蛙的个头变小了。

威尼斯水位上涨，台风莫拉克，南北极冰川逐渐融化，北极熊濒临灭绝……这些骇人听闻的事件，都是受到了全球变暖的影响。

令人意想不到的，近期，有越来越多的研究显示，植物和动物开始改变其活动范围和行为来回应气候变化。例如在苏格兰某个岛上的绵羊在过去的24年里，体形平均缩小了5%；再比如庞大威猛的北极熊，在对近300个北极熊头骨标本对比后发现，如今的北极熊竟在过去百年里缩小了2%—9%。

那么，动物个头缩小的缘由何在？对生态有何影响？

动物大小与温度变化存在一定关系

全球变暖与动物体形缩小，它们之间究竟存在怎样的内在联系？

对此，中科院动物所动物生态与保护生物学研究员杜卫国说：“动物体形缩小的原因有很多。动物个体大小与温度变化本身存在着一定的关系。根据生态学贝格曼定律解释，在现生恒温动物体形的地理变异中，同种动物生活在较冷气候中的种群其体形比生活在较暖气候中的种群大。动物个体大小对温度变化响应的生理机制还与其代谢水平、生长速率、性成熟年龄等诸多因素有关。”

据有关资料显示，科学家已经建立起“气温与个体体形理论”，该理论认为，在低气温环境中饲养的动物成年后个体较大；相反，在温暖气温中饲养的动物成年之后个体较小。科学家目前还未发现这一现象的原因，但正在积极研究中。

杜卫国还说：“目前，这一生物现象研究还处在初级阶段，其内在机制的解释还需要大量资料来佐证。”

温度升高，动物生命加速成熟

昆虫、松鼠和林鼠等动物曾遭受体形萎缩，这一现象大约发生在5500万年前，当时地球的温度升高了3%到7%，降雨量大幅减少。

研究表明，动物个体生命历程对温度的敏感程度要远超过其个体体形对温度的敏感程度。也就是说，在温暖的气候中，动物会更快地达到其生命成熟的状态。这样的话，是否有些动物会受益于体形的缩小呢？

“这个问题没有那么简单。”杜卫国说，“假使有的动物体形缩小后，可能因此获得某些有利条件。然而，复杂的生物与环境以及生物与生物之间的相互作用，导致预测动物大小与其优势程度关系的普遍规律变得困难。”

资料显示，当前的气候变化速度超过以往任何时期。英国皇家鸟类保护协会动物学家格雷厄姆·玛奇曾表示，今天的动物还面临着栖息地变化和减少的威胁。

生态平衡遭受威胁

动物体形大小直接影响它们的繁殖能力，一般来说，个体小的动物所繁衍的后代比较少。此外，还有一个问题是，体形变化会影响动植物在食物链中的位置。

科学家称，在各种资源波动增大的情况下，个头小的动植物更容易满足自己的能量需求。这是因为，随着植物体形的缩小，食物链上端的食草动物、食肉动物必须摄取比以往更多数量的食物，来满足自己的能量需求。一旦不同物种缩小的速率不尽相同，那么整个生态系统的平衡可能会被打破，从而加速某些物种数量减少甚至灭亡。

物种体形的缩小幅度虽然还不至于达到令人瞠目结舌的地步，但是这一现象的出现给我们敲响了警钟。杜卫国说，对此我们应该反思，动物体形缩小是否受到人为因素影响？我们究竟给了它们怎样间接的伤害？

人口的增长，工业废水废气的排放、森林资源的破坏等原因使得空气中二氧化碳含量仍在不断增加，导致全球“持续升温”。杜卫国说：“全球变暖是很敏感的问题，了解生物如何响应是很大的挑战。”

(据《现代快报》)