



□本报记者 黄哲雯

据世界卫生组织最新数据显示,全球抑郁症的发病率为3.1%。而据不完全统计,目前我国抑郁症发病率高达5%~6%,而且发病率近年来呈逐年上升趋势。

随着整个社会生活节奏的不断加快和人们精神事件压力的增加,时而发生的因抑郁症所引发的社会事件,使得公众对自身的心理健康日益关注,尤其是对于自身的不良情绪和行为体验的关注日益增强。但是,一些不实或不准确的知识宣传,也容易误导人们对抑郁症的认知。一些概念和问题的混淆,通常会给公众对心理卫生健康产生过度敏感或泛化的恐惧感。

抑郁,是心中之霾。为了让公众科学认知抑郁症,中国科协最近举办“科学家与媒体面对面”活动,邀请我国心理健康、精神卫生、公共卫生、医学心理学等领域的专家,与媒体进行了交流。

抑郁属于负性情绪

“像恐惧、愤怒一样,抑郁也是一种负性情绪。”北京大学医学心理学教研室主任洪伟说,人们对每件事都有自己的看法,这件事是好还是不好都会有相应的情绪表达。他把情绪分为正性情绪和负性情绪两类,前者如喜悦、幸福和成就感等,后者如焦虑、抑郁等。

洪伟告诉大家,我们所掌握的知识是经验,情绪也是一种经验,或者说是更早的经验,

抑郁症患者身上出现的很多症状,如果把程度降低的话,正常人身上也都会有,比如郁闷、紧张、不安、恐惧、猜忌、怀疑等不良情绪——

抑郁,心中的一抹灰霾

抑郁症的人对什么都不感兴趣,原来最感兴趣的事情现在也不感兴趣了;三是动力丧失,没有精力,没有活力,没有体力去做任何事情。

抑郁症有啥特点

为了让大家有个直观认识,王健描述了抑郁症的一个重要特点,就是睡眠不好,入睡困难,有时早早就躺下了,但长久才能入睡。随着抑郁症严重程度的增加,则表现为睡眠浅或者多梦,最后发展为早醒,本来就入睡困难,结果刚睡着就醒了,以后再也睡不着了。

另外,抑郁的人会出现食欲减退、体重下降的情况,但这也不是绝对的,有一部分人得了抑郁症反而吃得更多,也就是暴食,吃完了再吐出去,呈现出神经性呕吐现象,这样的病状也比较常见。

王健补充说,还有一部分是隐秘性抑郁,这种人到综合医院去的更多,属于抑郁的一个亚型,除了有兴趣的减退、娱乐感的缺乏外,睡眠呈昼夜轻的症状更严重,迟滞的症状更严重,食欲减退的症状,性欲减退的症状更严重,体重下降也比较明显,这种是抑郁的躯体化综合征,或者是内源性抑郁,这种隐秘性抑郁的病例在综合医院特别多见。

王健介绍,抑郁症分轻度和重度,这是有严格界定的。轻度的典型特征至少有两条,次要症状也必须有两条,就是2+2,而且日常生活、社会功能基本受影响,但能继续进行,这种人在生活当中是很常见的,但他们可能不去看病。

抑郁症的影响因素

根据多年的工作经验,王健总结出抑郁症的影响因素。他认为,首要的还是生物性原因,一级亲属中有抑郁症的人,比如父母

亲当中有一个得抑郁症的,其子女比没有抑郁症父母生的孩子发病率要高2~3倍。如果父母亲都有抑郁症,那么这个孩子50%以上,甚至百分之七八十都会得抑郁症,这就是遗传因素,是由基因来调控的。

还有一个生物性因素,就是神经传递介质异常,就是5-HT下降,现在吃的所有的抗抑郁药,都是想办法使5-HT增高,升高了抑郁就消失了。

其次心理因素。王健认为,很多患抑郁症的人有异性人格,一般都是完美主义者,心理非常脆弱。这种人童年时期基本上都遭受过或大或小的心理创伤。

对于大家所说的抑郁症都是受刺激造成,即社会因素之说,王健持不同看法,他认为,社会因素是次要的,环境因素更重要。比如深秋快入冬时,来医院精神科看门诊的人明显增多,这就是环境因素所致。

至于为什么气候一变化抑郁症患者就增多,王健的解释是,一过夏至白天变短,日照变少,因而转运的5-HT就变异常了。他说,这也就是为什么北地区抑郁症患者多的原因,一是因为冷,二是昼短夜长。王健说,这种情况的抑郁症可以用光疗,除了吃药,在沙发上躺一躺,听听音乐,拿人造小太阳一照就可能治好了。

四个核心根源

做过十几年精神科医生的祝卓宏,现在是中国科学院心理健康重点实验室教授,做的是临床心理学研究。对于大众怎么才能够调解好情绪,预防抑郁症,他告诫说:首先要有一个基本的假设,就是对人类来讲幸福不是常态,而痛苦恰恰可能是常态,因而遇到痛苦的事情要想得开。

对于抑郁的根源,祝卓宏总结出四个方面。一是认知融合或者是思维融合所致。有时候一句话能气死人,能让人中风、生气,有时候一句话也有可能让人抑郁一

天,这都是思维融合导致的;另外是评价所致。就是做什么事情都会想到别人怎么看,而且自我评价过低;第三是回避所致。觉得这件事情可能做不成就回避,以至于很多事情都不做,越不做越回避,跟社会接触越来越少,以致最后丧失很多社交功能和学习功能,甚至连正常的生活功能都会丧失;还有就是归因所致。认为自己又没做亏心事,为什么会得这病,找不到原因的时候反而坠入深渊。

那么,如何去除这些根源?祝卓宏说,首先要拥抱生活,融入当下生活,用眼、耳、鼻、舌、身、心去感受生活和体验生活;其次要经常自我觉察,觉察自己的身体、情绪,对自己有积极的评价,有清晰的价值方向,也就是有梦想,有梦想的人往往不会抑郁。

耐心倾听表示理解

身边有人得了抑郁症怎么办?应如何与他们相处呢?

祝卓宏的回答是:不要回避和躲闪,应给予支持。具体而言,我们首先应该做的是,不要与其发生冲突,不要排斥他们。而当他们向我们倾诉负性情绪时,要做到耐心倾听,并表示理解。

祝卓宏告诉大家,在抑郁症患者负性情绪表达的背后,其实是一种需要,表示他需要爱,需要更多的关怀和支持,表明他丧失了重要的情感,希望重新得到。在这个时候,我们就是要做好一个倾听者。祝卓宏说,倾听,是帮助抑郁症患者最重要的一个支持。还有就是鼓励,他们稍微有一点点改变,就要给予鼓励和积极的反馈。

王健补充说,抑郁症患者身上出现的很多症状,如果把程度降低的话,正常人身上也都会有,比如郁闷、焦虑、紧张、不安、恐惧、害怕、猜忌、怀疑等不良情绪。从这个角度来说,善待抑郁症患者,其实也是善待我们自己。

中国高铁齿轮箱技术再获重大突破

本报讯 中国南车12月3日对外发布,该公司旗下戚墅堰所研制的“CRH380A齿轮箱驱动装置”被国家科技部列入2014年国家重点新产品计划,获得政府专项奖励。截至目前,装载中国南车戚墅堰所高寒齿轮箱的时速380公里高速动车组已经在哈大高铁上安全运行超过5万公里。

高铁齿轮箱由齿轮、箱体、轴承及润滑机构等组成,是高铁列车的动力传动装置,

负责将电机的动力传送到列车上,让列车实现高速奔跑,是高铁列车核心部件之一。当列车时速从200公里提升至380公里时,从动齿轮的线速度将从每秒35米跃升至每秒70米。如此高的转速,对齿轮本身的性能、齿轮间的啮合、箱体的密封可靠等,都提出了极大的挑战。哈大高速铁路是世界上首条在高寒地区运营的高速铁路,在这种高寒环境对高铁列车齿轮箱的稳定应用也是一种

挑战。为应对恶劣的运营环境,中国南车戚墅堰所对高寒动车组齿轮箱进行了专门的优化设计,在箱体、齿轮材料、轴承配置和轴承选型,润滑密封等方面进行了有针对性的设计优化和仿真分析,产品先后通过台架试验验证、铁路总公司方案评审和技术评审,并最终获批进行高寒线路装车考核。(徐厚广)

最新科研动态

据新华社电 (记者林小春)通常认为人类饮酒始于大约9000年前,当时人类可能把酿酒作为一种食物储存方式。但美国一项新研究认为,这一时间也许应提前至大约1000万年前,那个时候人类祖先正从树栖生活转向地面生活。美国圣菲学院研究人员分析了包括17种灵长类动物在内的28种哺乳动物体内“乙醇脱氢酶4”将近7000万年的进化史。“乙醇脱氢酶4”分布于胃肠道中,但并不是所有“乙醇脱氢酶4”都一样,有些动物的“乙醇脱氢酶4”具有酒精代谢能力,另一些动物却不具备。

人类祖先也许一千万年前就开始饮酒

通过对这些动物的“乙醇脱氢酶4”进行测序,研究人员发现,大约1000万年前,人类祖先体内“乙醇脱氢酶4”出现的单个遗传突变,可能赋予了他们更强的乙醇(酒的主要成分)代谢能力。这一时间正值人类祖先开始适应地面生活,而代谢乙醇能力的增强,可能帮助他们在食物稀缺时期食用落到地面的高度发酵的果实。

研究人员在论文中写道,“大约1000万年前,我们的猿类祖先获得有助于乙醇消化的脱氢酶。这个时间接近于他们开始在森林地面生活的时间,而我们更古老的树栖祖先体内的‘乙醇脱氢酶4’并不能有效氧化乙醇。这种变化说明在原始人类适应地面生活的早期阶段,他们接触到的含乙醇食物来源增多。”

研究人员还表示,这项成果不仅对理解原始人类陆地生活的适应能力具有重要意义,也有助于了解酒精引起的许多现代人类疾病。



过把“科技瘾”

12月1日,重庆市梁平县科协、县教委在该县梁山小学举办青少年秋季科技模型大赛,全县500多名中小學生参加了投石机定点投掷竞赛、车辆模型障碍竞速、压缩空气动力摩托竞速等项目的比赛。刘辉 摄

5G 世界是个啥模样?

在刚刚结束的中国国际信息通信展览会上,第五代移动通信技术终于揭开了神秘的面纱。尽管当前关于5G的具体需求、关键技术和频谱等在世界都没有达成共识,但这并没有阻碍研究组织和厂商在抢5G技术制高点上的步伐。5G成为本届通信展会上的一大亮点,吸引了众多观展者的目光,并很快引起了社会各方面的普遍关注。

那么不禁想问,未来容量更大、速度更快、时延更低的5G技术,究竟会为我们我们的生活带来哪些变化呢?

所谓5G技术,就是第五代移动通信技术的缩写,是4G之后的延伸,是对现在的无线接入技术的演进。5G最大优势首先在于速度,随着移动服务的普及和物流联网的发展,人们对数据流量的需求激增。5G技术可提供超级容量的带宽速度,能效效率也能大幅提升,能更好地支撑用户急剧增长速度的通信需求。5G的容量将达到4G的1000倍,其最高理论传输速度可达每秒数10Gb,比现行的4G网络传输速度快数百倍,这就意味着一部超高画质的电影未来可以在1秒内下载完成。另外,5G弥补了4G的不足,采取全数字全IP技术,支持分组交换,将WLAN、Blue tooth等局域网技术与4G、3G技术融合。未来,5G将实现高质量视频图像的传输,其图像传输质量与高清晰度电视不相上下。

值得一提的是,在5G时代,无线通信领域将可能不会再出现类似3G、4G时代的标准之争,全球5G技术将有望共用一个标准。并且,5G可以延续使用4G、3G的基础设施资源,实现与4G、3G、2G的共存。由于实现了多种网络技术的融合,5G也可以打破现有频谱资源的制约,实现全频谱通信。

按照欧盟5G研究项目METIS的预测,2015年至2018年,在研究相关的基本原理后,5G将进入系统优化、标准化、场外试验的阶段。2018年至2020年,5G将进入试商用阶段。之后,将在全球实现商用。

近5年来,中国手机网民每年快速递增。截至2013年底已达5亿,其中80%的网民是通过手机上网,在未来几年内,将会有数十亿、乃至上百亿部手机通过移动网络接入互联网,这无疑移动宽带必将成为未来物联网社会的核心。同时,除了能实现“人与物”及“物与物”之间的高速连接,5G还将为人在感知、获取、参与和控制信息的能力上带来革命性的影响,服务对象也会由公众用户向行业用户拓展,网络将更智能、更泛化。(景双善)



H9N2 亚型禽流感病毒对公共卫生存在威胁

本报讯 中国农科院哈尔滨兽医研究所陈化兰科研团队的最新研究,揭示了H9N2禽流感病毒对公共卫生的潜在风险。

由于H9N2禽流感病毒属于低致病力病原,单纯感染不能引起家禽发病,在动物疫病防控中往往被忽略,从而使其得以广泛传播和长足进化,目前在全球范围内的野鸟和家禽中广泛分布。针对这一潜在威胁,陈化兰科研团队对2009~2013年分离的H9N2禽流感病毒进行了系统研究,发现这些病毒都可以有效结合人类呼吸道受体,其中一些病毒已经获得了在雪貂之间经呼吸道飞沫传播的能力。这些可传播的H9N2病毒具有相似的“内部基因组合”,并且被完整地提供给引起人感染和死亡的H7N9和H10N8禽流感病毒。因此,自然界中广泛存在的H9N2禽流感病毒对人类公共卫生的威胁,不仅仅在于它们本身有引起人类流感流行的潜力,还在于它们可以作为内部基因组供体,将其他亚型的禽流感病毒“引渡”到人群中。(黄文)

北京展出世界最大恐龙骨架

本报讯 12月2日,《龙腾中原——“路易贝贝”及中原巨龙特展》在北京自然博物馆开幕,巨型汝阳龙这具世界上最大的恐龙骨架首次亮相北京。此次展览由北京自然博物馆、河南省地质博物馆联合主办,啄木鸟科学小组承办,展览将持续到明年4月。

很多年以来,河南一直都是以恐龙蛋的产地著称。自2006年以来,河南省地质博物馆与中国地质科学院地质研究所合作,在汝阳、栾川及南阳等地,在恐龙发掘研究上取得重大突破,发现恐龙化石点243处,发掘恐龙化石点61处。巨型汝阳龙生活在距今1亿2千万年前,其化石发掘历时7个月,其化石保存也是迄今全球恐龙中最多的一个。截至目前,河南发现的恐龙有16科23属23种。(冷丁)

宝兰客专 企警联手保冬季行车安全

本报讯 针对宝鸡山区冬季行车安全风险问题,中铁四局宝(鸡)兰(州)客专2标三工区近日邀请宝鸡市坪头镇交警中队,为所有在岗司机进行了一次冬季行车安全教育。

宝兰三工区驻地出入必经过盘山公路坡陡弯急、车辆行驶密度大的310国道,该地段属于安全事故高发区域,在冬季寒地冻时更易发生交通事故。为确保冬季区交通安全,陕灌车、运罐车行车安全,该工区邀请当地交警中队在驻地作冬季安全行车知识讲座,提高在岗司机的事故防范能力和应急处置能力,在授课过程中,该工区还组织在场司机观看由陕西省公安厅交通管理局监制的交通事故警示教育片及关爱生命、安全出行系列每年重大、特大交通事故画面。(吴专 牛亮 许乃斌)

云宁公司 修旧利废降成本

本报讯 为打赢“扭亏增盈”攻坚战,冀中能源邯矿集团云宁公司本着“省下的就是赚来的”宗旨,进一步加强修旧利废工作,严堵漏洞,降低成本。

该公司成立修旧利废攻关小组,进一步加强材料成本控制,下大力气做好成本费用控制与管理,以最小投入获取最大经济效益,坚决堵塞各种漏洞;对各单位进行成本管理,从严考核,节奖超罚;加大修旧利废、回收复用力度,建立健全物资回收复用以及以旧换新的激励机制,严格执行领新交旧制度,深挖材料使用价值,合理延长材料使用周期;将回收的废旧设备、电器及仪表元件、管件、线缆、建材等物资,能修复的修复使用,能“转岗”的“转岗”使用,能裁剪的裁剪使用。(刘彩花)

安徽全椒 为农村电网强筋壮骨

本报讯 安徽全椒投入2800万元资金,开展农村电网改造工程,强健电网最后“一公里”,项目范围涉及全县十个乡镇。今年全椒供电在前期农电网改造升级的基础上,投入2800万元进行台区改造升级,建改10千伏线路90.72千米;新建或更换10千伏配变50台,容量1.13万千伏安;新建或改造低压线路96.94千米,整改户表近4164户。在工程建设中,全椒供电严格执行建设标准不打折扣,经过改造,农网供电能力和可靠性大幅提升,防灾抗灾能力显著增强。强健农电网“最后一公里”工程,提高了农村电网供电可靠性,保障和改善了民生。(明主 李杨)

天津建成国内首条高震区沉管隧道

本报讯 近日,由中铁十八局集团承建的国内首条高震区、长江以北首条沉管隧道——天津市中央大道海河隧道正在进行工程的收尾工作,该隧道将于年内竣工验收。海河隧道是我国高地震区首条沉管隧道,同时也是长江以北严寒地区首次采用沉管工艺施工的隧道,作为中国铁建系统内第一条涉足的沉管工艺,该隧道首创了国内“七个第一”,获国家专利20项、发明专利1项,获省部级以上工法8项。其中,管段混凝土裂缝控制及耐久性、大型岸壁保护结构稳定性、管段地基处理等10余项技术填补了天津市该类技术空白。(龙艳)