

天天刷微信 易患抑郁症

沉迷朋友圈 这些症状你有吗？

绝大多数人都有自己的微信号,都经营朋友圈,这其中有很多典型的网络社交症状,其背后又有种种成因,一起来看看你有没有中招。

你经常登录社交网络,不停查看各种更新信息吗?或者你只是偶尔?美国匹兹堡大学的一项最新研究结果表明,社交媒体的重度用户患抑郁症的几率是普通用户的2.7倍。

这项新的研究考察了年轻人常用的各种社交网络,跟踪调查了1787个年龄在19-32岁之间的用户。他们平均每天使用社交媒体的时间是61分钟;平均每周访问社交媒体网站的次数是30次。

对社交网络的研究已有先例。2013年,密歇根大学的一份研究报告称,国外某知名社交网络实际上“破坏”了年轻人的幸福感;而早在2009年,纽约州立大学石溪分校的一项研究结果表明,过度

使用这一社交网络,会让处于青春期的女孩子患上抑郁症。

但是,在美国匹兹堡大学的最新研究报告中,首席研究人员林卢怡称,尽管这两者之间的联系很紧密,但是这种联系背后的原因非常复杂。“这些人很可能是先有了抑郁症,然后才登录社交媒体,希望填补内心的空虚。”她在该大学的网站上说。但她也补充说,还有一种可能是,社交媒体导致了抑郁症,而抑郁症又导致人们更多地使用社交媒体。

匹兹堡大学媒体、技术和健康研究中心的主管布赖恩·普里马克博士称,并不是所有的社交媒体互动或使用情况都是一样的。“将来的研究应该考察人们在社交媒体上的互动是积极的,还是消极的;是对抗性的,还是支持性的,并由此确定它们对于用户患抑郁症的影响。”他说。



主要成因

成因1: 虚荣心作祟

典型案例: 支付宝晒账单、朋友圈晒步数

人际交往中常会出现攀比现象。一般来说差异较小、相对公平时,攀比会减弱;如果差异过大,攀比的可能性也会缩小。只有当人际间的旗鼓相当,实力悬殊不大时,攀比的可能性会加大,系数会提高。“我的花样生活”——2015年度支付宝个人账

单活动远不及“我和微信的故事”火热,因为晒账单直接与金钱挂钩。也许你只是想分享一下财务使用情况,可能在别人的眼里你就是在秀优越,会遭到抵触。微信的数据分享使此次分享的差异化缩小,成为人人都能以此“炫耀”的一个关键点,使得这次活动

成为了全民参与的一场运动。

每个人多多少少都有点虚荣心,大家对表扬或赞美都会有一种渴求。而清晰的数字更容易激起攀比的欲望。自己是第几位微信用户、有多少微信好友,一年收了多少个红包、去了多少个地方,获得了多少个赞,走了多少步……

成因2: 信息不对等

典型案例: “今天是腾讯老板马化腾生日”

“今天是腾讯老板马化腾的生日,只要把这个消息发给两个群,就能升4级,我已经试过了,10秒钟就能升4级,不相信也要试试,反正没坏处。今天是腾讯公司总裁马化腾的生日,送每人100Q币,要把本消息发两群以

上,听说五个人都试了,真有100Q币,发4个群10秒以后再看你的头像。”这段话是不是很熟悉?

你的一些常识,可能对于一些身边的朋友是一件很复杂的事情。因为转发的动机在于是

否有价值,而不是是否绝对正确或是否有效。所以很多缺乏互联网基本常识的人都不会去求证这件事情,直接进行转发。但是更多的是出于对朋友们好心,这类人群中年轻人占据大多数。

解决方法

华东交通大学心理咨询中心主任舒曼接受记者采访时表示,如何正确认识网络,是走出“网络社交依赖症”的有效方

严格控制上网时间

法。心理专家建议,过度依赖网络社交的人首先要严格控制自己的上网时间,找到适合自己的情感宣泄方式。与此同时,在现

实生活中,应当多与亲人、朋友沟通,在工作中,努力让自己获得更多成就。

(本报综合)

归侨名医郑湘松造福桑梓

记者 朱亚平

10日,得知名医郑湘松从英国回来重新开医馆,一些熟识的病患纷纷前来会诊。记者在位于温泉岔路口玉松中医馆(原玉松诊所)看到,门口人头攒动,挤满了不少排队的病患。

18年前,张女士曾是一位癌症患者,经人介绍找到玉松诊所的郑湘松医生,郑湘松根据她的病情进行中医综合辨证治疗,使她得以康复,至今仍然老当益壮。听说郑湘松已从英国回来,重开医馆,张女士一早便来此排队。

坐在装修一新的玉松中医馆,年过花甲的郑湘松精神矍铄,举止儒雅,谈吐之间让人顿生敬意。郑湘松通过与患者的交流,结合患者实际,利用他所学、所研究的中医对肿瘤病症的有效治疗、结合营养和细胞免疫学最新成果研发的排毒疗法,对患者进行一一讲解。

郑湘松自小就与中医结缘,少年时便随父学医,后毕业于湖北中医学院,在国内从事临床工作27年,主攻疑难杂症及肿瘤、恶性肿瘤等。

他曾在国内及国外刊物发表论文30余

篇,科普论坛50余篇,参与编写《开拓者》、《疑难病症治验》、《中国中医药学文库》等3部专著;九十年代他研发的“抗癌止痛巴布剂”由山东济南制药厂生产上市,获得国家专利和重点项目奖。

2001年,经中科院推荐,郑湘松医生被派往英国“天田中医药集团”进行学术交流和中医药在英拓展工作。2003年,他在英国创建“玉松堂中医院”。15年来,他以严谨的治学态度和精湛的中医医术,享誉英伦。

今年,郑湘松把英国的玉松中医院交给

儿子打理,抱着落叶归根,造福桑梓的想法,回归故里,重塑“玉松中医馆”。

玉松中医馆除了治疗疑难杂症,这次还引进西方保健养生医学,加入了北京大学大健康产业联盟,得到北京大学营养专家的大力支持,推出自然排毒疗法、细胞营养疗法、机体免疫疗法和亚健康调理及美容美体等最前沿疗法,调理“三高”、肥胖以及八大代谢类疾病,达到有病治病,无病养生的效果。

郑湘松说:“此次回来,就是想为家乡病患尽上一份绵薄之力。”



本报讯 记者汪俊东、通讯员郑强报道:今年5月8日是第69个世界红十字日,宣传主题是“处处为人人”。当日,我市正式启动“5·8红十字博爱周”系列活动。

上午,市红十字会组织市妇幼保健院、市红十字会志愿者及咸安区桂花镇卫生院等单位医务人员,奔赴咸安区桂花镇福利院开展献爱心活动。为福利院老人进行义诊,打扫卫生,清理床铺,剪指甲、梳头,并为老人送去水果、点心、毛巾、衣物等生活用品,共计价值近2万元,并为刘昌法老人过了93岁生日。下午,市红会等单位又到市七彩梦儿童康复中心看望正在进行康复治疗的儿童,并为他们送了药品、图书等慰问品。

赤壁食品药品监督管理局

开展扶贫助残爱心捐献

本报讯 通讯员贺荣华报道:5月3日,赤壁市食品药品监督管理局创新“主题党日+”活动,在党员中开展扶贫助残爱心捐献。

本期学习活动,除了做好“六事联动”学习内容外,创新形式,在“+”上突出学习实践特色,现场进行了扶贫助残爱心捐献活动,大家慷慨解囊,奉献一份爱心、一份关怀。当天共捐款2000余元,该局党组将在基层工作日把大家捐献的沉甸甸的爱心送到帮扶对象手上。

立夏后皮肤病多发

本报讯 记者赵晓丽报道:立夏之后,气温明显增高,雨量增多。闷热潮湿的天气,为皮肤病发作提供了条件。市民王女士近日就常常皮肤瘙痒,深受困扰。

对此,温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红表示,今后很长一段时间,要注意防范丘疹、荨麻疹、足癣、日光性皮炎等皮肤病的“骚扰”。

她说,天气炎热时,人们排汗会增加,同时雨水较多,温暖潮湿的环境给致病微生物提供了生长温床,足癣等真菌感染性疾病随之而来。

她建议,平时应勤洗晒被褥,选择透气性好、具有吸汗性的衣衫,室内常通风,脚部也要保持清洁干燥,特别是穿凉鞋时,细菌容易黏附在脚部,一定要及时冲洗,并用毛巾擦干。

此外,夏季是万物生长最茂盛的季节,空气中飘浮着各种植物的絮状物和花粉,不少人会因絮状物刺激而引起过敏性皮炎。

苏艳红表示,大家在外出时应注意对皮肤的防护,可以选择穿长袖、戴口罩、乘车等方法,尽量避免直接暴露在外界环境中,从而减少过敏性皮炎的发生。

同时,夏季光照充足,如果皮肤在阳光下暴晒时间过长,可能引起日光性皮炎甚至日晒伤等。苏艳红说,日光性皮炎多见于皮肤白皙、对光敏感的人群,建议此类人群出门时应提前半小时涂抹防晒霜,必要时还要补霜,选择遮阳伞、遮阳帽、太阳镜等防晒工具,加强对自身的保护。

科学饮食排除体内湿气

本报讯 记者朱亚平报道:入夏后,市民刘女士的四肢经常会出现水肿,好朋友提醒她体内的湿气太重,需要咨询一下医生,刘女士带着问题来到了医院。

市中医院治未病中心主任王先锋介绍,湿其跟风邪是一样的,是中医里面认为的六邪之一。日常中,我们也能经常见到由于湿气入侵而导致的疾病,比如说皮肤病、水肿等。

四季里,夏冬两季是湿气聚集最严重的时期。体内湿气重会导致体内的气血运行不畅,肌肤暗沉,肠胃消化功能出现问题,油脂堆积在毛孔根部无法排出,身体出现浮肿的

现象,毛孔粗大等。

如何排出身体内的湿气?王先锋表示,要多食祛湿食物。有些食物有很好的除湿作用,比如说绿豆、冬瓜、西瓜、薏米都是很好的除湿食物。这些食物可以有促进身体新陈代谢的作用,可以排出体内的多余水分。很容易被身体吸收,可以起到健脾健胃的作用,增强肾的排毒能力。

少烟酒少生冷食物。夏季大家都喜欢吃生冷食物,这些食物可以很好的解暑降温,可是也很容易被身体带来湿气;烟酒也会导致身体内的湿气的加重,为了身体健康还是要远离烟酒。

减少盐摄入。盐能很好的锁水,会让身体内的多余水分无法排除,便导致体内湿气加重,湿气重的人最好少食重口味食物。此外,常洗温水澡也能达到身体祛湿的目的,水温最好接近体温。

