

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;是抵抗性的,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。

个人症状

网上无话不谈

见面无话可说

网络社交成为当下最时髦的交友方式,不少青年因长期沉迷于网络交友患上“网络社交依赖症”,他们通过网络交友、恋爱,在网上无话不谈,见面时却感觉无话可说。记者通过采访了解到,不少内地青年对网络产成了强烈的依赖感,一打开电脑就习惯性地登入QQ、MSN等社交工具,根据自己的心情变化更换个性签名,在网上与朋友无话不说,见面时

却无话可说……这种现象被一些心理学家称为“网络社交依赖症”。

“我和前任女友是通过网络认识的,但交往一年就分手了。”说起已分手的网恋对象,市民陈亚芳依然难掩悲伤情绪。陈亚芳说,“和前任女友在网上聊天时可以没完没了说个不停,但见面了却不知道要说什么,总感觉不自在,表情也显得不自然。”



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,这类人群中年人群占据大多数。

集体症状

A4过了又iPhone 晒腰晒腿一窝蜂

最近刷爆朋友圈的网络爆款A4腰,成为大众秀身材的热门话题。然而,A4腰余热未散,iphone6腿又火遍朋友圈。

专家表示,最近这种现象层出不穷,大众纷纷效仿,除了爱美之心外,还因为事情具有一定独特性,容易复制。加之

社交媒体将原本分散的群体聚集起来,大大增加了扩散范围。而且大脑有一个特点,多次重复容易产生快感,所以这样的话题更容易引起效仿。当然了,A4纸和iPhone6这类物品随处可见,也大大增加了网友的参与度。

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

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)

解决方法

严格控制上网时间

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

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就诊。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辩证治疗,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,少年时便随父亲学医,后毕业于湖北中医药大学,在国内从事临床工作27年,主攻疑难杂症及肿瘤、慢性疼痛等。

他曾在国内外刊物发表论文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。”

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,湿其实跟风邪是一样的,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的入侵而导致的疾病,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。非常容易被身体吸收,可以起到健脾健胃的作用,增强肾脏的排毒能力。

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,可是也非常容易给身体带来湿气;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。

生活顾问

咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222



积极参与“脑心同治共铸中国心”公益活动

我市专家走基层送健康



本报讯 记者刘晖、通讯员肖晓报道:7日,我市医学会内科学脑心同治专业委员会正式成立,来自市中心医院同济咸宁医院、市第一人民医院、市中医院、湖北科技学院附属第二医院的心脑内科专家积极参与“脑心同治·共铸中国心”公益活动,走进市高新区横沟桥镇福利院,开展义诊活动。

“脑心同治·共铸中国心”走基层大型公益慈善活动开始于2008年,由全国优秀医务工作者发起,是以“老少边穷”地区心脑血管疾病救治为核心的大规模公益行动,旨在帮助老少边穷地区提高心脑血管疾病及糖尿病等内科疾病的防治水平。

中国中西医结合脑心同治专业委员会主任委员赵步长参加了当天的义诊活动。活动共为该院67位孤寡老人进行健康咨询,并为老人们送去6000元的生活用品。

市中心医院同济咸宁医院综合医疗科、儿科的护士们也积极参与其中,免费查血压血糖,并送去2000元的药品。

横沟桥镇福利院院长汪发光说,义诊活动不仅给老人们送来了健康,解决了他们看病难看病贵的问题,让老人老有所医,更给老人带来了关爱,给予了他们心灵上的慰藉。

全省首家乡镇基层医疗卫生机构联合体

在中伙铺卫生院挂牌

本报讯 通讯员刘纯、张呈刚报道:5月6日,全省率先构建的省级医院、县级医院、乡镇(社区)医院分级诊疗链,乡镇基层医疗卫生机构联合体挂牌仪式在赤壁市中伙铺镇卫生院举行。

医联体是深化医疗改革的重大探索,是实现多方共赢的有效途径。医联体的成立将进一步推动和落实乡镇卫生院以及社区卫生服务中心的工作,加强卫生院管理,改善医疗环境条件,提高医疗技术水平。实现医联体内优势互补、相互协作、共同发展,实现小病在社区、康复在基层,大病、疑难危重病在市医院诊治的目的,真正为辖区内广大居民提供优质服务,提高群众健康水平。

市红十字会

启动“博爱周”活动



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 通讯员贺葵华报道: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5000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。