



“心灵感冒”爱找优秀的人

测一测你得了吗？

□张冕

身体感冒了，我们会吃药打针对症治疗，但你知道心灵也会感冒吗？抑郁症被称为“心灵感冒”，它像普通感冒一样常见。我们被负面情绪困扰久了，自己又无法调节时，就易患上抑郁症，表现为对什么都没兴趣，严重者还有自杀念头。你的心灵是否患了“感冒”，又如何与“心灵感冒”过招呢——

四类因素诱发“心病”

真正的健康不仅包括身体健康，心理健康同样不能忽视。心理健康一方面是没有心理障碍类的疾病，另一方面是拥有健康的人格，即良好的社会适应能力，在遇到困难、问题时，能以积极的心态应对。然而调查发现，我国一般人群中处于心理亚健康状态的人占68%，抑郁障碍患者达9000万人。

心理疾病是由多因素引发的，主要包括以下4个方面：

1.无法良好地处理人际关系。医生在临幊上经常会遇到这样的患者，过去一直和父母住在一起，突然因为升学、工作等原因需要融入新环境，发现自己与他人的生活习惯、交流方式等都不同，无法适应，进而产生心烦意乱等不适感，这往往会导致心理失衡和对生活的无望感。

2.不适应变化的环境。来到一个新地方，饮食习惯、气候等都无法在短时间内适应，人的内心就会感觉压力很大。

3.工作、生活、学习压力大。如今，人们的生活节奏急剧加快，来自各方面的压力更大、紧张度更高。如果长期处于精神高度紧张状态下，而又得不到应有的调适，身心过度疲劳，久而久之必然会导致焦虑不安、抑郁、精神障碍等心理问题和疾病。

4.不能较好地调适感情问题。因为感情问题引发的心理问题和疾病越来越多。恋人的离去，使深爱着的一方心理上产生失落感，长期如此而又得不到及时调适，必然会导致心理失衡，诱发心理疾病。

“心灵感冒”爱找优秀的人

适度紧张、焦虑等情绪能督促我们更好地完成任务，但如果在情绪方面不能掌握好度，身体

就会出现应激反应，表现为胸闷、气短、心慌、头疼等躯体症状。患者以为是得了高血压、心脏病，到医院检查又不会发现异常。美国心理学家施佩勒说过：“抑郁症往往袭击那些最有抱负、最有创意、工作最认真的人。”生活中越优秀，事业上越成功的人，内心的冲突越大，学识高、地位高的社会精英是抑郁症高发群体。

抑郁的发生可能是由多种因素导致的，包括生物学因素，脑内缺乏某类物质；心理、社会因素，抑郁的人内心承受力极为脆弱，小的时候或因没有建立良好的自信，长大后需要被外界不断肯定才能认同自我；或备受袒护，内心没有建立足够对于困难和压力的承受力，一旦遇到问题可能就崩溃了，这些都可能成为抑郁症发病的诱因。

及早发现，远离抑郁

抑郁症的典型症状表现为思维迟钝、记忆力减退、食欲不振、睡眠不足、体重减轻，以及感到无趣、无助、无能、无力、无望、无价值等。医学上诊断是否患了抑郁症，要以心境低落为主征且持续至少2周，在此期间至少有下述症状中的4项。

1.对日常生活丧失兴趣，无愉快感。

2.精力明显减退，无原因的持续疲乏感。

3.精神运动性迟滞或激越。

4.自我评价过低，或自责，或有内疚感，可达妄想程度。

5.联想困难，或自觉思考能力显著下降。

6.反复出现想死的念头，或有自杀行为。

7.失眠，或早醒，或睡眠过多。

8.食欲不振，体重明显减轻。

9.性欲明显减退。

目前，抑郁症治疗的有效率可以达到60%~70%，甚至更高。及早发现抑郁的蛛丝马迹后，一定要坚持正规治疗。当发现身边的人遭受不良情绪困扰时，家人朋友一定要留心他们的一举一动，及时揪出可疑的“信号”。

患者还需要一些心灵层面的关怀，家人要对他们的思维表示理解并接纳，这会让患者获得安全感。还应及时去看心理医生，这是走出抑郁困境的最好途径。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年11月25日

单位：元/公斤

品名	市场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤		8.76	7.98	8.56	8.16	8.58	8.70	8.36	7.98	8.39	5.40%
土豆/公斤		1.98	2.76	2.96	/	2.76	1.96	2.56	2.58	2.51	13.06%
白萝卜/公斤		2.18	1.76	1.36	1.58	2.38	0.96	1.36	1.98	1.70	29.07%
胡萝卜/公斤		3.36	3.16	1.96	1.78	3.16	2.76	3.98	2.78	2.87	22.13%
大白菜/公斤		1.18	0.98	1.36	/	0.98	1.36	0.98	0.58	1.05	13.80%
西红柿/公斤		7.98	7.96	7.96	10.76	7.96	9.36	9.56	8.78	8.79	21.37%
黄瓜/公斤		11.98	9.98	9.96	13.98	9.98	5.96	9.76	9.98	10.20	84.03%
葱/公斤		3.98	5.16	4.76	5.76	5.16	5.96	7.16	5.18	5.39	26.90%
姜/公斤		7.98	7.98	5.96	7.36	7.96	9.36	7.96	9.18	7.97	6.16%
蒜/公斤		11.16	11.96	9.96	9.96	9.80	13.96	11.98	11.98	11.35	16.50%
圆白菜/公斤		2.76	2.38	1.96	1.98	2.38	1.96	2.58	2.25	7.14%	
芹菜/公斤		3.36	5.96	1.96	*1.76	2.38	1.76	1.58	2.78	2.69	46.79%
菠菜/公斤		6.36	/	9.96	4.76	5.98	3.56	4.76	7.98	6.13	0.63%
油菜/公斤		7.98	/	5.76	/	7.16	3.56	5.96	5.98	6.07	70.03%
富强粉/公斤(古船)		*3.10	3.10	/	/	3.10	3.18	3.96	3.18	3.27	-9.57%
大米/公斤		4.58	4.38	5.56	4.20	3.98	4.74	5.56	4.78	4.72	1.56%
玉米面/公斤		4.40	4.76	4.36	11.60	4.76	5.16	4.78	5.98	5.73	0.92%
绿豆/公斤		13.00	13.96	14.80	19.80	13.96	13.96	13.98	13.98	14.68	0.91%
花生油/升(鲁花一级)		27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.00%
大豆油/升(金龙鱼)		9.70	/	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	/	9.00	0.83%
香油/升(古市)		57.56	57.56	56.44	55.56	57.56	50.88	57.11	44.22	54.61	8.50%
后臀尖/公斤		39.60	29.96	31.60	23.60	29.96	29.60	31.60	25.96	30.24	13.21%
前臀尖/公斤		39.60	25.96	29.60	26.58	25.96	27.80	29.80	19.06	28.16	8.73%
五花肉/公斤		51.60	21.18	37.60	22.78	21.18	35.80	49.60	23.96	32.96	4.07%
牛腩/公斤		83.60	53.96	67.60	49.60	53.96	107.60	55.80	69.96	67.76	0.86%
羊肉片/公斤		87.60	75.60	73.60	65.60	97.60	59.60	65.60	57.60	72.85	-2.08%
鲤鱼/公斤		19.60	15.98	19.60	34.00	11.98	19.80	/	13.98	19.28	0.01%
整鸡/公斤		21.60	17.98	25.60	17.96	17.98	/	19.96	17.96	19.86	6.38%
鸡翅中/公斤		57.60	37.98	57.60	37.98	45.97	41.60	51.80	43.96	93.44	94.18%
鸡胸/公斤		23.80	13.76	25.60	3.60	17.98	9.60	27.20	13.98	17.69	-6.52%
三元加钙(袋)243克		2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.07%
加碘低钠盐(限价)(400克)		2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤		12.60	7.98散	12.40	10.00	10.98	11.80	13.00	12.40	11.88	-1.24%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	原售价	促销售价	促销日期	商品名称	单位	原售价	促销售价
11.27-12.3	三全1kg简装灌汤水饺	袋	15.80	9.99	11.27-12.10	徐福记311g 405g松软蛋黄沙琪玛	包	10.90	7.99
11.27-12.3	双狗500g简装猪肉包	袋	10.90	7.50	11.27-12.10	果园老农100g北美莓越莓干	袋	17.85	9.90
11.27-12.3	三全500g芥菜猪肉馄饨	袋	15.80	10.99	11.27-12.10	枣花村400g枣枣枣	袋	37.80	18.80
11.27-12.3	思念500g醇香黑芝麻汤圆	袋	8.90	5.80	11.27-12.10	贝客诗125g蓝莓和树莓夹心黑巧	袋	26.90	23.90
11.27-12.3	金路易1kg简装原味鸡块	袋	25.20	19.60	11.27-12.10	贝客诗125g石榴夹心黑巧克力	袋	26.90	23.90
11.27-12.3	恒都250g老北京蒜肠	袋	13.80	9.90	11.27-12.10	费列罗125g臻品巧克力糖果礼盒	盒	76.50	62.60
11.27-12.3	百吉智胜260g精制哈尔滨红肠	袋	13.50	9.99	11.27-12.10	乐事155g美国经典原味薯片	袋	11.20	8.99
11.27-12.3	双汇1.8kg芝士风肠	袋	13.20	9.90	11.27-12.10	乐事155g墨西哥汁味番茄薯片	袋	11.20	8.99
11.27-12.3	金锣500g王中王优级火腿肠	袋	19.90	13.90	11.27-12.10	百事可乐2L饮料	瓶	5.50	4.80
11.27-12.10	白T375g豆腐	盒	3.80	2.70	11.27-12.10	美年达2L橙味汽水	瓶	5.50	4.80
11.27-12.10	义利400g果子双联包	盒	9.90	8.48	11.27-12.10	水动乐600ml桃味营养素饮料	瓶	3.60	3.60
11.27-12.10	味美发200g墨木耳	袋	32.00	22.90	11.27-12.10	百花700g枣花蜂蜜	瓶	37.90	29.90
11.27-12.10	龙丰1.7L北京酱油	桶	11.30	7.80	11.27-12.10	雀巢450g 1.2原味咖啡	盒	39.80	31.80
11.27-12.10	老才臣1.75L米醋	桶	12.28	7.99	11.27-12.10	金纺3L清新柔顺衣物护理剂	瓶	32.90	24.90
11.27-12.10	龙丰1.75L料酒	桶	10.30	6.99	11.27-12.10	郁美净25g*5儿童霜	盒	7.20	5.60
11.27-12.10	丰粒5kg原味小麦粉	袋	32.80	20.90	11.27-12.10	高洁丝18片丝滑棉柔3D家用口罩	包	16.80	9.90
11.27-12.10	金龙鱼5kg优质东北大米	袋	34.50	29.90	11.27-12.10	茶花100只1.55盎司3101中纸杯	包	29.90	14.90
11.27-12.10	古市245ml芝麻香油	瓶	15.20	9.90					