

用笑容给生活加点糖

在浙江省瑞安市的马屿镇霞岙村，50岁的范得多和45岁的彭小英夫妇，除了照看8亩农田之外，最大的乐趣就是一起跳自编的“曳步舞”。田埂间、家门口、桥墩下，音乐响起，他们随时起舞。

18年前，丈夫范得多在一次车祸中受伤，并因惊吓过度患上抑郁症。4年前，妻子彭小英开始带着丈夫一起跳舞，二人在热情的舞蹈中挥洒汗水，范得多的身体情况出现了明显好转。

现在，彭小英和范得多在抖音账户上共有140余万粉丝。每天晚上，他们直播跳舞，屏幕前漾出的笑容感染着越来越多的人。“有活干，有舞跳，我们现在的生活真的很好！”范得多说。

图为6月1日，彭小英（右）和范得多在田埂之间跳起自编的舞蹈《渴望》。

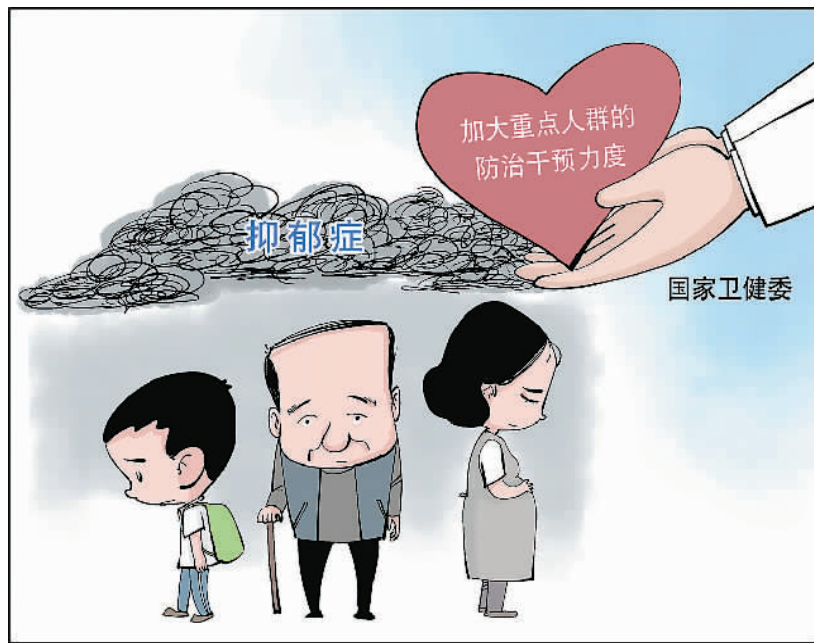
新华社记者 郑梦雨摄



已经成为常见病，数千万人被折磨。陆林院士支招——

赶走那只叫抑郁症的黑狗

本报记者 熊建



国家卫健委办公厅9月11日发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，旨在加大抑郁症防治工作力度，遏制患病率上升趋势。方案提出，加大对青少年、孕产妇、老年人群、高压职业人群等抑郁症防治重点人群干预力度。

勾建山作（新华社发）

生不多。在全国地级市以下的医院，很多抑郁症患者的识别率不到20%，大量抑郁症患者被漏诊被误诊。”陆林说。

抑郁症最常见的表现是情绪低落，闷闷不乐，兴趣减退，快感缺失，悲伤，严重的甚至会自杀、伤害自己。此外，还有的人话变少了，有的人注意力不集中，有的人不想出门，有的人心慌、心悸、担心。

“抑郁症是一种病因比较复杂的疾病，发病机制目前还不清楚，我们叫它医源性的表现多种多样的慢性疾病，需要及时诊断和治疗。”陆林说，“抑郁症不等于抑郁的情绪。如果一个人持续心情不好达到两周以上，那可能就是抑郁症。如果一个人今天遇到不高兴的事心情不好，过两天好了，那就不是抑郁症，也不需要治疗。”

70%—80%的抑郁症是可以治好或改善的

“抑郁症一定要找专业的医生进

注意力转移、自我安慰来减轻压力、减轻负面情绪的影响。”在生活、工作当中我们经常遇到各种各样的压力，我们努力去应对，如果克服不了，就要自我安慰、寻找新的情绪出口，反复的压力容易造成抑郁的风险。”他说，“还要正确处理人际关系，要擅于与人沟通，理解、帮助别人也是快乐自己。”

运动能改善抑郁症的症状。“每个人每天至少有半小时到50分钟左右的运动时间，每周运动不少于5次，这样的运动量能缓解情绪、减少紧张，也能够预防抑郁症。”陆林说。

消除抑郁症的“病耻感”，摆脱“污名化”

9月11日，国家卫健委发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》提出，加大对青少年、孕产妇、老年人群、高压职业人群等抑郁症防治重点人群干预力度。

据陆林介绍，儿童青少年是抑郁症高发人群，因为他们在青春期生理和心理的发育期间有很多的压力，比如身体生长变化、恋爱问题等。

孕产妇在产后由于内分泌的改变，孕激素的改变，导致抑郁症发病风险很高。在西方国家，每4个产后妈妈就有一个是抑郁症。

老年人由于一般都有慢性疾病，退休以后离开了社交，压力会增加，特别是很多老年人配偶的去世给他们造成巨大的心理创伤。还有孩子离开家，也给老年人造成很大的压力。

这些抑郁症的易感人群需要额外的帮助。“最重要的要消除歧视，社会对抑郁症患者应该包容。抑郁症就像感冒、高血压、糖尿病一样，是非常常见的，大部分人的治疗效果也是很好的。”陆林说，“倾听和陪伴是对抑郁症患者最大的帮助。”

陆林表示，要消除抑郁症的“病耻感”，让其摆脱“污名化”，这样就能够让更多的抑郁症患者得到尊重、得到治疗、得到康复。“社会如果对抑郁症有更多的包容，每一个抑郁症患者都能够及时得到救治、康复，那么整个社会就是一个文明的社会，一个积极向上的社会。”他说。

吃出健康来▶▶▶

多吃骨髓能补钙吗 其实吃的都是脂肪

吴施楠

冬天来了，一道道滋补的硬菜逐渐被端上了餐桌。在这之中，大棒骨牢牢占据了“C位”。无论是酱棒骨、还是棒骨汤，都令人难以拒绝。

大棒骨之所以这么受欢迎，不只是因为骨头上肥美的肉，还因为量少的骨髓。光是想到拿着吸管“滋滋溜”吸骨髓的画面，心里就美滋滋了。至于骨髓的营养和好处嘛，有家长说给小孩子吃能补钙、长大个儿；也有人说，吃了能强身健骨，大补。

细长的骨髓真有这么大的“魔力”？今天我们就来聊聊，咱们吃骨髓时，到底在吃什么。

在《中国食物成分表》等书中，并没有新鲜骨髓中各种营养素的具体含量。但美国营养实验室给出了“生肌鹿骨髓”的营养成分数据：100克鲜骨髓中84.4克是脂肪，蛋白质是6.7克，铁4.5毫克，钙没有数据（或者为零）。

从上述数据可以判断出，骨髓里面主要成分是脂肪，饱和脂肪酸、胆固醇等也不少。而蛋白质仅有一小部分，铁和钙等营养成分非常少，甚至没有。

正是因为那将近90%的脂肪含量，骨髓吃起来才会又香又腻。看来，骨髓也没能逃脱“食物越美味，脂肪含量越高”的道理。

所以，你在开开心心吃骨髓的时候，吃下的其实都是脂肪。既然骨髓都是脂肪，那么骨髓总能补钙吧？如果这么想，就又错了。

的确，动物体内的钙主要存在于骨组织中，但主要以羟磷灰石结晶的形式存在，不溶于水，很难煮出来。

早在1999年，就有研究论文探讨了骨头汤能溶出多少钙这件事。研究发现，正常熬煮时，汤中钙含量低到可以忽略不计。即使用压力锅煮上两小时，也没有明显增加汤中的钙含量。所以，骨头汤和骨髓都不能补钙。骨髓健骨的说法也就不成立了。

如果想补钙，还是看看“补钙四宝”吧。首先，奶制品（牛奶、酸奶、奶酪等）可谓含钙之王，含量高且易吸收。一包250毫升的纯牛奶就可以补充250毫克的钙。

其次是豆制品，如豆类、卤水豆腐、石膏豆腐、豆腐干等。

第三，深绿色的绿叶蔬菜。

第四，坚果。



神奇的仙鹤草

王红蕊

仙鹤草是一味临床常用的中草药，又叫脱力草，是蔷薇科植物龙牙草的干燥的地上部分。仙鹤草性味苦、涩、平；归心、肝、脾、大肠经。仙鹤草的功效与作用主要有收敛止血、截疟、止痢、解毒、补虚，用于治疗咯血、吐血、崩漏下血、疟疾、血痢、痢疾、阴痒带下、脱力劳伤等。

因为仙鹤草味涩收敛，入血分，长于收敛止血，所以适用于全身各部位出血的症状。因为它的药性比较平和，大凡出血之症无论是寒热虚实都可以用仙鹤草配伍其他药来使用。

仙鹤草既能补虚又能止血，所以对于血痢以及久病的泻下痢疾尤其适宜。对于咯血，常以本品配白芨、生藕节、黄芩、炒栀子、阿胶珠等同用；对吐血，可配合炒黄芩、知母、白芨、乌贼骨、焦三仙、焦槟榔、茜草炭等同用；对子宫出血，可配合益母草、桑寄生、当归炭、生地炭、白芍、阿胶、艾炭等同用；对于热痢便血，可配合地榆、槐花炭、白芍、木香、黄连、黄柏、白头翁、马齿苋等同用。

据近代研究，仙鹤草含有仙鹤草素、维生素K；仙鹤草素能使血小板增加，使凝血时间缩短，因其是草本植物，用量一般较大，常用剂量一般都要30克以上。

仙鹤草一味常用止血良药，虽然人们将它划归为止血药物，但其功用远不仅限于止血，还兼有强心、补虚强壮的作用，可治疗劳力过度所导致的脱力劳伤，所以它有一个别称叫脱力草。国医大师干祖望贡献毕生最有心得的经验方三仙汤，其中三味主药是药用仙茅、仙灵脾、仙鹤草，用来治疗原因不明的疲劳综合征。名中医谢海洲说：“在南方春耕时，用仙鹤草喂养水牛，能使水牛体强力壮。”

明朝时期医学家蒋仪将仙鹤草用以医治食道癌和胃癌。他在医著中写道：“滚隔膈之痰，平翻胃之秽。”咽隔翻胃是古代人用于描述食道癌和胃癌的症状，“几乎行医者相惧怕，认为绝症。”“余得此剂，十投九效”。

现代医学药理学还在不断研究，以求开发出仙鹤草更多的作用。（作者为北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

①抑郁症是极度的悲伤，不是疾病。
错。抑郁症就是疾病。

②抑郁症没有身体症状。
错。抑郁症既有精神症状也有身体症状。

抑郁症患者的身体症状很多，消化道、心脏、头部、身上都可以有症状，这些躯体的症状也是非常痛苦的。

③强大的意志力能够帮助克服抑郁症。
错。抑郁症跟意志力没有关系，从政治家、科学家、哲学家、企业老总，到干部、工人、学生，任何人都可能得抑郁症。

④抑郁症没有有效的治疗方法。
错。抑郁症的治疗方法很多，很多病人是完全可以治好的，还有一部分人治好终身不复发。

⑤青少年儿童不会得抑郁症。
错。青少年儿童是抑郁症的高发人群，初中生、小学生都有可能得抑郁症，特别是现在青少年儿童成熟得比较早，所以抑郁症的发生率也是比较高的。

⑥抑郁症只影响女性，男性不受抑郁症的困扰。
错。男女都会得抑郁症，只不过女性得抑郁症的几率要高。

⑦抗抑郁药物是治疗抑郁症的唯一方法。
错。抗抑郁药物是治疗抑郁症的方法之一，此外还有心理治疗、物理治疗等。

⑧一旦服用抗抑郁药，就将终身服药。
错。有些人需要终身服药，有些人药物治疗效果好了以后长期不复发，遵医嘱停药就可以停掉。

⑨如果父母和近亲患有抑郁症，自己也会遗传抑郁症。
这个不一定。有些父母有抑郁症，但孩子有一个很好的环境，可以很好地应对、预防，就有可能不得。

关于抑郁症的9个误解

陆林

山西临汾

红丝带学校再添青爱小屋

本报电（立风）近日，由中国性病艾滋病协会指导，中华儿慈会、中国青爱工程办公室主办的“永远在一起”第33届世界艾滋病日系列活动，在山西临汾红丝带学校举办。活动期间，中央电视台节目主持人、青爱工程形象大使康辉为学校捐赠了山西省首家“青爱小屋”。“青爱小屋”将组织开展师资培训、家长课堂、教学研究、课题研究和特困救助等活动，积极推进艾滋病防治、性健康教育、心理健康、公益慈善和传统文化教育。

山西临汾红丝带学校是全国唯一一所专门收治艾滋病患儿的全日制学校，学校校长郭小平表示，学校设立的初衷是让通过母婴传播感染艾滋病毒的无辜受害者得到平等的教育权利。此次青爱工程在红丝带学校援建青爱小屋，就是要从小培养学生爱的素养、爱的能力。

青爱工程办公室主任张银俊表示，抗击艾滋病的任务任重道远，需要全社会齐心协力。青爱工程将继续秉承爱与责任，联结更多社会力量，持续为学校提供充足、稳健的支持服务。