

“油菜花黄,精神发狂”,春天到来,苏州各大医院的精神科门诊再次迎来了就诊高峰。记者昨天从苏州广济医院获悉,该院近期精神科门诊量上涨近60%,在这些病人中,90%都患有轻度精神疾病——情绪障碍,白领、普通工人和老年人占比最大。

医院精神科门诊量近期激增60%

九成就诊者有情绪障碍



状态:焦躁不安,惧怕上班
对策:放低目标,适当锻炼

今年38岁的李女士是苏州某外企的一名中层管理人员,工作稳定薪水丰厚,颇受领导肯定。今年春节结束后,公司给李女士下达了新任务,这让她感到肩头压力大了不少。不久之后,李女士在工作上遇到了一些挫折,但她发现身边同事的业绩却越来越好,她开始怀疑自己的工作能力和担心主管位子不保,在公司辛辛苦苦打拚多年取得的地位和待遇岌岌可危。渐渐地,李女士的脾气急躁了起来,每天一到办公室便坐立不安;她开始失眠,脸上出现黑眼圈和粉刺,这更让她痛苦不已,她甚至不敢到公司上班。

苏州广济医院精神科主任杨小男告诉记者,李女士这样的患者属于典型的情绪障碍,多发生在生活节奏较快的白领身上。除受春季自然气候影响外,过大的工作压力是主要诱因。杨小男建议广大白领在平时工作中要尽量放低工作目标,凡事不要过分追求完美,在春季可常到户外锻炼身体,放松心情。

医生告诫:家属要经常与精神疾病患者沟通交流

在昨天的采访中,杨小男告诉记者,近期除情绪障碍等轻度精神疾病发病率较高外,精神分裂症、癔病和抑郁症等重度精神疾病患者的数量也有



状态:提不起精神,悲观厌世
对策:劳逸结合,多与人沟通

今年21岁的小张是名理发师,为了多赚钱,小张经常在店里加班到十一二点,下班回家倒头就睡,连和朋友、家人聊天的时间都很短。渐渐地,小张感到生活成了标准化流程,没有新鲜感。随着天气的转暖,这两天他老感觉困乏无力,还常常失眠,上班提不起精神,他认为日子过得索然无味,除了理发还是理发,甚至开始怀疑生活的意义。小张没有意识到,他已经不自觉地患上了“困乏”情绪障碍。

据杨小男介绍,该类情绪障碍往往发生在体力劳动者身上,患病者会变得精神萎靡,不愿与人交流,最终患上抑郁症,出现自杀倾向。导致上述疾病最重要的原因,是患者自身的生活压力和长时间的体力劳动。杨小男说,在其接诊的病人中,外来务工人员已占到30%。他建议外来务工人员一定要劳逸结合,特别在春季,每周至少要保证1天休息时间,不要只顾着赚钱,应多和家人交流。

所增加。上述3类重症主要源自家庭遗传和气候影响。防止该类疾病最有效的方法还是遵照医嘱,按时服药。平时,家属要经常与精神疾病患者沟通交流,陪着



状态:过分敏感,认为得重病
对策:莫胡乱猜测,及时治疗

58岁的吴大爷身体一直很好,但最近他老觉得身体出了毛病。原来,一天晚上他吃得太多睡不着,躺在床上想到了一个问题:“我明天不会还这样吧?”于是,折腾了一宿吴大爷没睡着。第二天晚上,吴大爷又想起了同样问题,又度过了一个不眠之夜。这时又来了一档子事儿,吴大爷觉得自己小便的次数少了,想多喝水验证下,又怀疑泌尿系统出了问题。于是在上述两个问题的纠缠下,吴大爷整天忐忑不安,认为已得了重病,人也慢慢消瘦下来。

其实吴大爷身体并无大碍,是患上了焦虑症。据杨小男介绍,该类症状主要发生在老人身上,诱因是老人自身所患的诸如高血压、心脏病等疾病。有些老年人过度关注自己的健康,从而把一点小病误当成了重病。对于该类患者,杨小男坦言医治难度最大,患者应在家属陪同下,及时前往医院接受药物治疗。

他们到户外适当锻炼身体,要密切留意此类精神疾病患者的行为,发现其言谈举止有异常须立即送往医院检查。

何寅平 蒋文龙 漫画 张冰洁

»都市人压力大,催生了减压经济

太湖一度假村推出“失踪游”

为减压,有人大力推崇;怕扣钱,有人不敢尝试

“失踪游”核心内容

不开手机也不接电话,不看电视也不上网聊天,不应酬也不上街购物,空余时间跑到山野,除了吃饭睡觉享受自然风光,其余什么也不做……

苏州太湖某度假村近期推出了一项新鲜的旅游项目——“失踪游”,记者获悉,这是针对压力较大的都市白领而特别设计的旅游项目。“不开手机也不接电话,不看电视也不上网聊天,不应酬也不上街购物,空余时间跑到山野,除了吃饭睡觉享受自然风光,其余什么也不做……”这就是“失踪游”的核心内容,根据目前统计的情况看,这一项目每周都可以吸引数十名游客,其中上海的白领居多。

“失踪游”实质为释放工作压力

“工作压力大,周末的时候想失踪。不带本本,关掉电话,一起周末失踪。找个地方,忘掉工作上的压力,认识陌生的地方,认识陌生的朋友,潇洒过个周末。”这是某论坛上失踪族们的宣言。不上网、不接电话,和陌生人一起短途旅行、自驾游等等,借以从紧张工作状态中抽离出来,舒缓压力,这种生活方式得到了越来越多网友的认可。

推出“失踪游”项目的该度假村销售经理周梅告诉记者,到了夜晚,娱乐设备都停下来了,马也归厩了,游客可以在山里木屋中享受一个清静的夜晚。周梅平说,其实失踪游不仅仅是关掉手机断绝与外界联系那般简单,这部分游客真正需要的是——一种轻松的心境。

也有人不同意这种减压方式

不过,“周末失踪”在论坛上引来一些质疑的声音。有网友认为,这种减压方式乍听之下很新鲜,但操作性不强。因为不少公司规定,员工手机必须24小时开机,如果一旦发现关机或者找不到人,就会扣钱。

一位姓王的白领告诉记者,失踪者这样做,太缺少责任心了。虽然周末单位不上班,万一单位有急事找不到人怎么办?此外,也有网友认为,减压方法很多,不一定非要玩失踪。偶尔玩失踪,可以适时给心理松绑,不失为一种简单而幸福的生活方式,但应警惕形成长期逃避现实的情况。专家忠告,年轻人玩失踪,也应告知至亲的人,以免家人牵挂。

王玲玲

轨道1号线列车带电调试

下月初将进行试跑

昨天,记者来到位于苏州市竹园路上的轨道交通一号线“天平车辆段与综合基地”,发现原停靠在露天轨道上的首列客车已移入北面的静调库内,正在进行静态带电调试。据苏州轨道公司建设分公司张伟介绍,预计到下月初该列车将进入为期两个月的动态调试阶段,届时将会在天平车辆段内长约1.2公里的试车线上试跑。此外,预计到今年4月份,一号线第二列客车也将抵达天平车辆段接受新一轮调试。

记者看到,此列编号为010101的绿白色相间的全新客车停靠在静调库内离地面约半米高的轨道上,4节编组整车长80米。与之前不同的是,带电调试后的列车车头亮着两盏红灯,“车辆已带电调试,请勿靠近”的警示标识提醒周围人员注意安全。据张伟介绍,该车进入静态调试已有近一周,主要对列车的受电弓(电力牵引机车从接触网取得电能的电气设备,安装在机车或动车车顶上)、辅助系统、照明系统、空调、

车门、乘客信息、制动、列车控制系统等进行带电调试,确保每个环节符合要求。“受电弓从接触网上取得高压电,通过辅助系统将高压电转换为低压交流电后,供车内电力设备使用。”据介绍,在带电调试时,车上的照明灯、电子显示屏、空调等都按正常行车方式运作,确保乘客的舒适度,空调方面将根据季节变化来调节车内适宜温度,所有车门都要保证在安全环境下正常启动。

轨道交通一号线首列客车于去年年底运抵天平车辆段,每节车厢长20米、宽2.8米、高3.8米,为4节编组,最高运行速度可达80公里/小时,平均运行速度将不小于35公里/小时,在顺利通过静态调试和动态调试后,该车将进入与信号、屏蔽门等联合调试阶段。“第二列4节编组客车将于4月份运抵天平车辆段,进行长达近三个月的静态调试,但不同的是,动态调试后将不必参与联合调试了。”预计到2012年6月底,轨道交通一号线将开始试运营。 李晓惠 文/摄



通电后,照明灯、电子显示屏、空调等都按正常行车方式运作

今年新建扩建78所幼儿园

近日,教育部表示,要分类治理无证园,对现有的无证园进行整顿。此外,近期将印发义务教育规划,通过采取统一城乡教师工资待遇、明确禁止学校收取择校费,促进城乡教育一体化,推动义务教育均衡发展。昨天,记者就此采访了苏州市教育局。

记者从苏州市教育局了解到,对于整顿无证幼儿园,去年苏州市就召开了清理整顿无证幼儿园工作会议,要求各地各部门切实搞好清理整顿,规范好学前教育管理。全市600多所无证幼儿园将在今年年底前全部得到清理整顿。据介绍,苏州市将新建一批幼儿园,新增一批幼儿学额以满足入园人托需求,三年时间计划建成近200间

幼儿园,今年拟新建新建幼儿园78所。

此外,近年来,苏州加快了城乡教育一体化的步伐,去年出台的《关于加快实现城乡教育一体化现代化的意见》,就明确提出城乡学校要在管理体制、规划布局、办学标准、办学经费、教师配置、办学水平等六个方面实现统一。在实现城乡教师待遇均衡的基础上,今后,苏州还将向农村、偏远地区的教师给予更多的倾斜,借此鼓励优秀教师到偏远的地方工作,这也有利于提升将来农村教育的发展水平。

而对于明确禁止学校收取择校费,苏州市教育局有关人士表示,目前苏州还没有具体的计划。 何洁

天气

今天多云转阴,周末将有雨

苏城近日气温不断回暖,最高温持续在18℃左右。但从今天起,天气开始转阴,周末将有降雨,预计下周回归多云。随着气温的攀升,田野花开导致空气中的花粉等颗粒物增多,空气相对湿度降低,容易引起人眼部不适,特别是长时间上网者或汽车驾驶员,更容易产生眼部干涩、瘙痒的症状。专家提醒市民要注意眼部保湿,多眨眼,长时间用眼后要休息15分钟以上。

据苏州气象局资料显示,昨天夜里苏州市晴到多云;今天多云转阴,东南风3-4级,今晨前后局部有雾;明天阴有阵雨,偏东风4-5级。今晨最低气温为7-8℃,今天最高气温为18℃左右,森林火灾

等级为3级,能燃烧,能蔓延。汽车清洁指数为4级,短期内天气将转阴雨,不太适宜洗车。 李晓惠

今日周边城市天气

昆山:多云转阴,东南风3-4级,7-19℃

常熟:多云转阴,东南风4-5级,10-16℃

吴江:多云转阴,东南风4-5级,10-16℃

太仓:多云,东南风3-4级,9-15℃

张家港:多云转小雨,东南风3-4级,7-17℃

上海:多云转小雨,东南风4-5级,11-16℃