

这种疾病“青睐”高智商人群

医生透露一个典型表现

如果说抑郁症像一条黑狗，有一类精神心理疾病带给人的感觉不光有黑狗，还有暴躁的火龙，这便是“双相情感障碍”。

历史上很多名人，比如梵高、达·芬奇、柴可夫斯基、海明威、贝多芬、丘吉尔、林肯、诗人海子等，都曾受“双相”困扰。

有研究表明，一个人20岁时患上双相障碍，若未得到系统治疗，他将损失12年的健康、14年的工作能力和9年的预期寿命。

●典型表现： 一会像冰 一会像火

人的情绪一般分五个状态：抑郁，低落，正常，轻躁狂，躁狂。简单来说，双相情感障碍既有躁狂发作，又有抑郁发作，因此又被称为躁郁症。

如果把抑郁症发作时的情绪低落比喻成冰，那么双相患者的情绪就像在上演“冰与火之歌”，时而冰冷，时而火热。

双相患者“一个相”是向上的，轻躁狂或躁狂发作时，人会感觉自己很嗨、情绪高涨、兴奋话多、精力旺盛、自信满满等。另外“一个相”是向下的，抑郁发作时，人会情绪持续低落，高兴不起来、不爱说话、不愿见人、吃不香睡不好、精力体力都不济。

在大众眼里，渐渐有了“天才和疯子只有一线之差”的印象。比如，音乐家罗伯特·舒曼一生中有两个创作高峰，都发生在轻躁狂发作期。但舒曼最终的结局，是在疯人院绝食自尽。

●“双相”更“青睐”高智商人群

瑞典卡罗林斯卡学院的一项研究发现，双相情感障碍患者本人及其近亲属，从事创造力相关职业的比例，要明显高于正常人。

国外有心理学家曾统计了1400位艺术家，其中74%的人具有双相的特点。

美国西南大学的一项研究发现，躁狂型双相障碍患者在完成创造性想象任务时，会表现出高于常人的创造力。

临床发现，一些品学兼优、少年早慧的高中生或大学生，也会遭遇双相情感障碍；有的企业家具有轻躁狂的某些特征，比如睡眠需求少、精力充沛、社交活动多、富有感染力。

●如何识别“双相”信号？

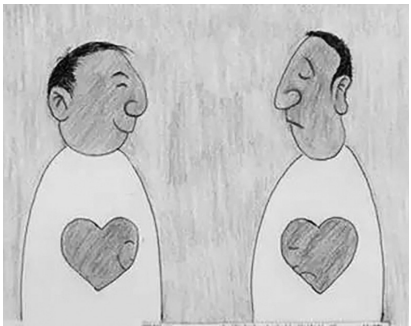
正常人的情绪也不是一条直线，会经常波动起伏，但会在一定范围之内，不给自己带来痛苦，也不给他人带来困惑。但双相患者的情绪波动是极端的，并且严重影响生活。

双相有4种发作形式：抑郁发作、轻躁狂发作、躁狂发作和混合发作，情绪就像过山车。其中，创造力较强的“轻躁狂发作”来得快去得也快，容易被忽视；超过70%的时间是抑郁发作。

双相障碍首次多为抑郁发作，一至数次后会出现躁狂或轻躁狂发作。早期识别成为关键，重点是对轻躁狂及躁狂发作的重视与识别。

·躁狂期，核心症状为情绪高涨、易激惹

1、持续至少4天的心境高涨、情绪增强和活动增多，觉得身体和精神活动富有效率；



2、社交活动增多、话多，与人过分熟悉、性欲增强、睡眠减少等；

3、易激怒，小刺激可出现大情感波动，行为鲁莽。

·躁狂发作的诊断要点有：

1、躁狂发作持续1周以上；

2、异常并持续情感高涨或易激怒，表现为自我感觉良好、自负，不能听取一点反对意见，因细小事而大发雷霆；

3、思维活跃并难以约束，话多语速快，严重者出现思维飘忽不定；

4、精力旺盛，睡眠需求减少或根本不睡觉等；

5、可能有夸大妄想、被害妄想等，幻觉相对少且短暂。

此外，双相障碍发作常具季节性特征，即初冬（10~11月）为抑郁发作，夏季（5~7月）出现躁狂发作。这也提示我们，春季时要注意家人有无情绪异常高涨的倾向，深秋、初冬有无情绪低落的趋势。

●降低发病风险先做好两点

双相障碍的治疗需注重综合、长期原则。目前，药物仍是主要的治疗方法；患者精神状况则很大程度上依赖于综合性护理干预。心理治疗、运动、情绪调节都是综合治疗的一部分。国外研究发现，运动对双相障碍治疗的贡献高达20%~30%。

双相障碍可以通过控制发病因素，达到一定程度的预防，比如：

·保持良好睡眠

长期睡眠质量不高，多梦、易醒、失眠等造成精神紧绷，容易增加患病风险。可以采取运动如瑜伽，理疗如头部按摩，多晒太阳等方式促进睡眠。

·及时排解压力

来自社会环境或工作、生活上的长期压力，也会增加患病风险。慢慢找到适合自己的解压方式，避免负面情绪累积。

生理和心理健康是相互促进的。我们需要对心理疾病保持一定的警惕和觉察，发现苗头及时就诊，多数人依然可以拥有光彩的人生。

□来源：生命时报

压力大危害健康 心理医生教你3招缓解压力

人生不可能没有压力，但压力一旦超过负荷，身体就会受伤。那么，我们该如何科学缓解压力呢？

“压力既是一个心理学术语，也是一个生理学术语。”北京大学第六医院精神科主治医师姜思思介绍，压力是指人面对情绪或身体上的威胁时，所激发出的一种身心紧张、不安、焦虑和苦恼的状态。

姜思思表示，有压力不一定是坏事。适度的压力是发挥潜能、突破自我、取得成就不可或缺的条件。但压力过大长期得不到有效管控，疾病就会接踵而至，有可能诱发心脏病、癌症、肝病、肝硬化等。同时，压力过大会削弱免疫功能，或让免疫功能亢进，造成过敏。

“压力过大除了给身体带来各种问题，还会影响人的心理、行为，产生害怕、焦虑、内疚等情绪。在认知方面，会变得健忘，注意力很难集中，爱钻牛角尖，常常自我否定。”姜思思说。

人在一生中的不同阶段会遇到不同的压力，如何与压力共处反映了人对社会的

适应能力。如何科学缓解压力？姜思思为大家提出3点建议。

1. 要选择，不要兼顾

当面临压力大、事情多的情况时，不必追求兼顾，可以将需要做的事情按重要程度排序，优先处理排序靠前的事务。

2. 照顾身体，安抚自己

研究表明，照顾身体可以减少自身对负面情绪的易感性。可以通过为身体提供其所需的健康饮食、睡眠、运动，以及积极治疗已存在的疾病来照顾身体。同时，安抚自己也很重要。安抚可以有效地缓解压力，可以通过抚触、香氛、音乐等安抚自己。

3. 学习专业的减压技巧

瑜伽、太极拳、健身气功等都可以帮助缓解压力。工作之余花点时间练习，一定会有所帮助。

□来源：人民网



施工公告

因G1513金丽温高速公路路面养护专项工程施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定现就施工期间限制交通措施公告如下：

一、施工时间：2023年6月13日至7月6日期间（每日22:00—6:00，取其中8天夜间）。
二、施工限制路段及具体措施：

序号	点位	限制措施	施工天数
1	桥头互通丽向进口匝道	关闭丽向进口匝道，车辆绕行从青田东上高速。	夜间一天
2	温州西互通丽向进口匝道	关闭丽向进口匝道，车辆绕行从仰义上高速。	夜间一天
3	娄桥互通温向进口匝道	关闭温向进口匝道，车辆绕行从温州南上高速。	夜间一天
4	娄桥互通市区往收费站匝道	关闭市区往收费站匝道，车辆绕行动车站方向调头上高速。	夜间一天
5	娄桥互通往动车站匝道	关闭娄桥往动车站匝道，车辆绕行市区方向匝道往动车站。	夜间一天
6	娄桥互通往市区匝道	关闭娄桥往市区匝道，车辆绕行动车站方向匝道往市区。	夜间一天
7	桥头互通外广场	半幅施工不影响通车	夜间两天

请途经施工路段驾驶人员关注路况信息，自觉遵守交通法律法规，严格按照施工路段标志指示通行，服从交警和现场管理人员的指挥，确保安全行驶。遇特殊天气（雨天、台风等）顺延施工。造成不便，敬请谅解。

温州市公安局高速公路交通警察支队
温州市交通运输综合行政执法队高速公路执法三大队
浙江省交通集团高速公路温州管理中心

浙江分类广告

●杭州黄夏商贸有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章、合同章各一枚，声明作废。

●杭州萧山北干街道佰间小吃店遗失公章一枚，声明作废。

●杭州余杭平建建材商行遗失公章一枚，声明作废。

●杭州天儒商业管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州合隆商业运营管理有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从100万元减至10万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

●东阳市吴宁宏姐餐饮店遗失公章一枚，声明作废。

●杭州艺恩环保建材有限公司遗失公章、财务章、法人章(张恩龙印)各一枚，声明作废。

●张立波遗失普通高等学校(常熟理工学院)毕业证书，电子注册号：103331201605003322，特此声明。

●义乌市陈映霖投资有限公司遗失财务章一枚，编号3307250179531，声明作废。

●千裕供应链管理(浙江自贸区)有限公司遗失发票章一枚，声明作废。

●三门县阿才船舶施工队遗失公章一枚，编号33102210029777，声明作废。

●宁波惟臻科技有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码91330203MABP76RQ9G，声明作废。

●绍兴市越城区意豪家具店遗失财务章、法人章(冯梦岚印)各一枚，声明作废。

●绍兴古欧纺织品有限公司遗失公章(编号3306210085622)、财务章(编号3306210085623)各一枚，声明作废。

●杭州九科互联网科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●杭州余杭巍氓贸易商行遗失公章、财务章、法人章(杨伟明印)各一枚，声明作废。

●杭州市西湖区杏苑足浴店遗失公章一枚，声明作废。

●杭州余赢信息咨询有限公司(统一社会信用代码：91330110MA2CERXH0E)遗失营业执照正本；遗失公章、财务章、法人章(沈延)，声明作废。

●浙商联盟服饰有限公司遗失公章(编号3304830020486)、财务专用章、合同专用章各一枚，声明作废。

●减资公告：桐乡轩睿服饰有限公司(统一社会信用代码：91330483564443202E)经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由550万元减至300万元，请相应债权人自公告之日起45日内向本公司提出申请要求清偿债务或提供相应的担保，特此公告。

●浙江今汉已飞进出口贸易有限公司遗失公章，声明作废。

●台州市集加装饰工程有限公司遗失由台州市路桥区市场监督管理局于2020年07月09日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91331004MA2HHFX184，声明作废。

●杭州萧山福音医院遗失由杭州市萧山区民政局于2021年05月11日核发的民办非企业单位登记证书副本一份，统一社会信用代码5233010934147911XY，声明作废。

●杭州天象传媒科技有限公司遗失公章一枚，编号33010910006887，声明作废。