

2010年中国网民心理健康状况调查显示——

# 八成网民幸福感缺失

本报讯(记者 戴勤 洪雷) 7月15日,由国内某健康网在全国范围内发起的“2010年中国网民心理健康状况调查”结果出炉。此次调查的40万网友主要集中在18-34岁,其中八成受调查者表示幸福感缺失,学业或职场所产生的压力是网民幸福感缺失的最大根源。

此次“2010中国网民心理健康状况调查”结果显示:对于如何评价目前的生活状况,44.77%调查者觉得很一般,没什么感觉,29.96%的人觉得不够幸福,有些不满意,6.95%的人觉得非常不幸,

十分不满意。而认为自己很幸福,觉得很满意的,仅占18.26%。网民生活状况幸福感严重缺失。

是什么正在剥夺八成多网民的幸福感?该网站咨询的一位脑科医院心理科主任张延赤表示,造成这种现象的根源是社会的发展与人们自身发展的不同步。“各个层面各个人群对幸福的追求不尽相同而造成这种现象。”

对此,张延赤给出了这样的“药方”:第一,努力改变看问题的角度,总是看好的一面;第二,乐观思考,以积

极的心态来考虑问题;第三,记录下幸福的事,这些让你快乐的事还能成为你今后幸福的原动力;第四,发挥你的强项,明确了解自己的强项并在日常生活中积极发挥这些强项的人比不明白自己长处的人更容易获得满足感。

此次调查还显示,有五成的调查者表示目前自己有一些压力,30.08%的人表示目前自己压力比较大,10.32%则有很大压力,完全没有压力的只占调查总人数的8.00%。在压力选项中,36.22%的上班族表示主要苦恼工作、事业和发

展前途,20.29%的人表示苦恼经济生活方面,包括房价、日常消费开支等。

对此,专家指出,心理压力过大,除了导致心理失衡外,还可能引起各种疾病。建议上班族及学生族要尽量给自己留出休息、放松的时间;控制自己的波动情绪,以积极的心态面对工作和学业。在遇到心理问题的時候,不仅要及时寻找解决途径,还要积极参与各种健康锻炼或寻求网络健康咨询等多种方式,通过各种渠道了解心理健康知识。

## 宁要绿水青山 不要金山银山 长沙市评为全国绿化模范城市

本报讯(刘军)长沙日前被评为全国绿化模范城市,这是继取得国家森林城市、国家园林城市称号后,长沙在绿化建设、改善生态方面获得的又一大荣誉。

大大小小的公园景区近百个,街道小游园星罗棋布,小区里、街道旁绿树成荫,如今走在长沙城内,让人感觉到房在绿中,人在景中。湖南省委常委、长沙市委书记陈润儿说,这一切,得益于市委、市政府“宁要绿水青山,不要金山银山”的城市建设理念。市林业局局长周庆年介绍,长沙绿化有五“高”,即高起点规划、高标准建设、高强度推动、高要求管护、高声势宣传。

近年来,长沙已投入120亿用于绿化美化城乡,大力实施了“拓城、通路、治污、净水、增绿、添景”六大工程,构建了复合型、立体化、多功能的城市绿色生态体系,突出了显山、露水、透绿的山水洲城特色。

长沙重视绿化建设有两个例子为

证:一是橘子洲景区整治建设。在招标设计方案中,曾计划适当占用部分土地搞商业开发。但市委、市政府认为“千金难买青山”,故将规划建房地全部改为绿化用地。二是天马山景区整治工程。政府仅拆迁安置就花去了18.3亿元,但有关部门没有在这寸土寸金之地搞开发建设以减轻财政负担,而是将拆迁出来的土地全部进行生态修复,还绿于民。天马山下现已完成第一阶段改造的桃子湖不仅拆除了附近商业街等污染源,还实现了彻底清淤,湖面拓宽至120亩,并新建了环湖游道、绿化带和大型停车场。眼下的桃子湖碧波荡漾,风光旖旎。更值得一提的是,去年6月1日,长沙的市级公园景区免费开放,让市民享受了更多的绿化成果。

目前,长沙林业用地达61.63万公顷,森林覆盖率53.25%;城市建成区绿化覆盖率42.21%,绿地率40.68%,人均公共绿地面积18.8平方米。



### 特殊的夏令营

7月17日下午,湘雅二医院外科大楼的大厅里,80多名来自湖南各市州的5-18岁特殊的孩子们在教官的指导下玩起了“无敌战车”的游戏,这是由湘雅二医院代谢内分泌研究所组织的一次糖尿病孩子们的夏令营。此次夏令营通过拓展活动、知识竞赛和游艺晚会,让孩子们和家长们了解认识糖尿病,树立战胜糖尿病的信心。

记者 魏静 通讯员 罗说明 李旭晴摄影报道

### 长时间打麻将 当心深静脉血栓

本报讯(记者 魏静 通讯员 王建兴)由湖南血液学专家、湘雅二医院教授张广森领导的研究团队,首次在国际医学上将长时间静坐打麻将与深静脉血栓形成联系在一起。这一概念与“经济舱综合征”有异曲同工之妙。

“经济舱综合征”是指乘坐飞机经济舱的乘客长时间坐在狭小的座位上不动,导致双下肢静脉血液回流减慢,血液淤滞,从而使下肢静脉血液发生凝固形成血栓。

而“麻将相关性深静脉血栓形成”是张广森在在一名40岁左下肢深静脉血栓的女患者身上发现的。这位女患者发病前1-2小时,曾通宵打麻将超过8小时,并且只喝了少量的水,在排除了遗传性危险因素的种类可能后,张广森将患者深静脉血栓形成的重要诱发因素锁定在长时间静坐打麻将上。

与“经济舱综合征”相同的是,二者发病机制均涉及到下肢血流淤滞,血浆蛋白浓度增高,高黏滞血症形成。不同的是,“麻将相关性深静脉血栓形成”发病机制还涉及思考甚或焦虑(赌钱)及睡眠“剥夺”。

### 夏日炎炎 肛肠名家惠社区

本报讯(记者 魏静 通讯员 刘家豪)“平常到医院看病,一是不敢挂专家号,害怕太贵;二是嫌患者太多,害怕排队。没想到,专家现在到家门口给咱看病来啦!”7月16日一早,在长沙市开福区东风路街道王家垅社区居委会,数十名居民围在大门外,等候着知名专家看病。当日,来自长沙东大肛肠医院的院长肖宇龙亲率数名专家来到了该社区,和百姓面对面进行大型义诊活动。

长沙东大肛肠医院院长肖宇龙一句道出初衷:“炎炎夏日,是肠道传染病、流行性感冒等各种疾病猖獗的季节,为加强居民对肠道疾病的预防,我们特从本月起大力配合各大社区卫生工作,深入社区进行夏季肛肠疾病知识宣传。”

国内、国际专利技术铸就全球第一个抗肿瘤菌药——

## 中晚期肿瘤有救了

国家火炬计划项目、中国中医科学院“九五”治疗癌症重点科研项目、我国自主研发第一个抗肿瘤菌药“正克菌药”,通过二项国际、国内专利技术,成功完成三大突破:1)首次把中药抗癌活性成分从大分子转变为小分子,有效成分吸收成倍增加;2)首次激活传统中药中未被开发的抗癌活性物质,药物利用度成倍增加;3)首次研制出抗癌功效强大的核心物质——CSD代谢物,临床药效成倍增加。从而使中药抗癌整体药效提高了28倍。

国家一级期刊《肿瘤防治杂志》随即披露:“正克菌药”经北京医科大学肿瘤医院、上海中医药大学附属医院、天津医科大学总医院等全国21家大型三甲医院、1800名患者服用证实,该药对



欧洲专利



中国专利

食道、肺、肝、胃、肠、乳腺、宫颈、膀胱等多种肿瘤的抑瘤率高达73.7%,有效率高达93.2%,肿瘤生长得到控制、缩小,临床远期效果超过化疗。

消息传出,振奋人心。北京大学附属医院肿瘤专家宁午指出:很多晚期病人服用“正克菌药”后,临床症状很快改善,血象、免疫学指标好转,持续服用三个月以上者,肿瘤原发灶出现不同程度缩小,转移灶逐渐消失。这是个奇迹!

为此,2006年国家中医药管理局把它作为“治疗肿瘤类”高科技药品,在全国推广。

咨询热线:0731-82813345

指定专卖:长沙市蓝色地标大药房(省人民医院斜对面)