



连绵阴雨引发抑郁? 7招让你“开心”

“季节性情感障碍”患者近期明显增多

古语云“天昏昏兮人郁郁”，连绵阴雨的天气，人的精神比较懒散，心情也不舒畅。最近的长沙，就是陷入了这种“昏昏”的天气，连续多日阴雨，且阴雨天气可能还要持续一个月，令长沙人的心情比阴雨天还要“丧”。

2月19日，记者从湖南省第二人民医院心身医学科了解到，近期科室门诊和住院人次增幅达两至三成，其中，季节性情感障碍人群较为凸显。

■记者 李琪 通讯员 刘丽妮 石荣

小贴士

阴雨天如何做快乐的自己

杨栋提醒，阴雨天出现抑郁情绪是正常的，但抑郁情绪并不一定是抑郁症。抑郁症必须通过医生评估才能确诊，所以大家不用过于担心。如出现情绪不佳情况，可以试试以下方法：

● 根据自己兴趣爱好，多做些能让自己心情舒畅的事，比如K歌、享受美食、爬山等；

● 多做一些室内运动，人在运动的时候会分泌多巴胺等激素，能够让人觉得快乐；

● 可对起居环境、工作环境进行调整布置，购置些绿植、花卉，尽量营造得“阳光”些；

● 多让自己“动”起来，可选择一些简单的轻体力劳动，如打扫卫生等；

● 多参加聚会，多和亲友“吐槽”，及时排解负面情绪；

● 逐渐调整好作息时间，营造舒适的睡眠环境，保持充足睡眠；

● 去阳光充足的地方旅游，调解消沉的情绪；

● 如情绪不佳严重影响生活，建议到专业医疗机构寻求医生帮助。



2月19日，长沙地铁五一广场站，长沙市民许小姐正在刷手机扫码出站。

记者 陈月红 摄

日均4万人扫码乘地铁 长沙市民呼吁增加通道

回应：将扩展更多电子支付渠道

的现象。

“手机一刷就可坐地铁，方便多了。”2月19日12时许，在长沙地铁五一广场站，手机扫码出站的陈丹说。他表示，平时扫码进出站都挺快的，但遇上客流高峰期，在五一广场站、长沙火车南站等客流量大的地铁站出入口就会要排队，“出入口的手机扫码进出通道能增加就更好了”。在该站厅，长沙市民许小姐告诉三湘都市报记者，去年“长沙地铁APP”上线那天，自己便下载了这个APP，网上操作很方便。她也表示，遇上客流量高峰期会出现排队情况，适当增加扫码通道很有必要。

对此，长沙市轨道交通集团积极回应表示，后续将根据乘客反馈及诉求，持续改进长沙地铁互联网售票系统的功能和性能，扩展更多电子支付渠道，为广大乘客提供更加丰富的支付选择和更加便捷的出行服务。

■记者 陈月红



本报2月19日讯 记者今天从长沙市轨道交通集团获悉，自去年长沙地铁互联网售票系统投入使用以来，目前用户数量已超过40万，手机扫码进站的平均每日约4万多人。

2月18日18时左右、19日中午，记者随机走访了长沙地铁1号线开福区政府站、北辰三角洲和可实现1号、2号线换乘的长沙地铁五一广场站，1号线开福区政府站、北辰三角洲各扫码通道暂未发现排队的情况，其中客流量大的五一广场站时不时会出现二三人排队扫码进出闸

案例1 曾患抑郁症，她旧病复发

32岁的张女士三年前曾确诊为抑郁症，经系统治疗后，逐渐康复停药，生活工作都比较顺利。然而，今年春节以来，长沙连日阴雨，空气潮湿阴冷，外出不便。久而久之，张女士逐渐开始出现心情差、总感觉到疲乏无力，烦躁易怒，甚至认为天下雨就是在嘲笑她是个悲剧，或者

是在可怜她、同情她得了抑郁症。张女士不愿外出，整天卧床不起，不愿上班，也不愿与家人沟通交流。

2月18日，张女士丈夫担心妻子病情复发，便来到湖南省第二人民医院就诊。经刘丽妮医生详细询问患者病史后，确诊为“复发性抑郁障碍”，予以抗抑郁药物治疗及心理治疗。

案例2 心情苦闷，她躲家中追剧

连日的阴雨，不少市民都感觉心情郁闷。长沙30岁的李女士是一名人力资源管理者，至今单身，春节遭到家人“催婚”的狂轰乱炸后，挺郁闷地回到单位上班。不料，一上班，工作压力就上头，几个要好的同事每天都在面前秀恩爱。连日来雨水不断，李

女士每天上班不方便，经常遇堵车，下班后又只好直奔宿舍，一个人追剧。

一段时间下来，李女士总是高兴不起来，好几次因为不想上班迟到，工作生活受到不小影响。日前，李女士经朋友介绍到湖南省第二人民医院心身医学科咨询。

分析 褪黑素增加使人加重抑郁情绪

湖南省第二人民医院心身医学科主任杨栋副主任医师介绍，季节性情感障碍是与特定季节(特别是冬季)有关的抑郁为特征的一种心境障碍。这种抑郁症与白天的长短或环境光亮程度有关。主要表现在疲乏无力、兴趣丧失、焦躁不安、注意力下降等。

近期，长沙连绵阴雨天气，人体内的褪黑素分泌增多，使人加重消沉抑郁情绪；同时恰逢春节过后，节假日轻松的节奏被打破，而要面临上学或上班的压力，不少人出现了厌学、厌班等情绪，甚至出现抑郁情绪，而有抑郁症病史的人群，也容易复发。

鼎极便民信息

经办热线 13875895159 84464801
60元/行(每行按最多不超过13个6号字计) 提示:使用信息需谨慎,经济往来勿盲目

住房招租

长沙市左家塘中心城区华天望族苑有小一室一厅出租,中等装修,家电家具齐全,可停车,出行方便。联系电话:13875869988(张先生)

遗失声明

长沙市望城区众福大药房遗失中国农业银行支行核发的银行开户许可证,核准号:J5510012480302,特此声明作废。

遗失声明

湖南华维工程造价咨询有限公司(统一社会信用代码9143010579685916XH)遗失公司公章一枚,声明作废。

遗失声明

中共长沙市芙蓉区委员会党校遗失建设银行韭菜园支行开户许可证,核准号:J5510009540803,声明作废。

遗失声明

湖南湘艺园林绿化工程有限公司遗失增值税专用发票(中文三联无金额限制版),发票代码:4300172130,发票号码为01613999至01614000,声明作废。

遗失声明

湖南华维联合会计师事务所(普通合伙)(统一社会信用代码914301057580174634)遗失公司公章一枚,声明作废。

遗失声明

湖南开放时代教育管理咨询有限公司遗失招商银行股份有限公司长沙八一一路支行2016年10月17日核发的开户许可证,核准号:J551003651601,声明作废。

遗失声明

新田县金晒水稻种植专业合作社遗失邮政银行的开户许可证,核准号:J5659000150102,声明作废。

解散(清算)公告

岳阳大众劳务有限公司经股东会决议解散,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司解散清算组申报债权。联系人:祝君,电话:13707402439

注销公告

湖南知无涯教育科技有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:刘念,电话:15927071136

注销公告

长沙蔬乡门递食品有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:龚国庆,电话:15580098855

注销公告

蓝山县柳溪桥农机专业合作社经成员大会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:彭良国,电话:18707422368

遗失声明

长沙维华资产评估有限公司(统一社会信用代码91430105680334919Q)遗失公司公章一枚,声明作废。

遗失声明

胡玲(身份证号码为430124199602236561)遗失合肥枫丹丽金负一车位C-125收据2张,号码分别为00004180、00003257,合计金额:30000元,声明作废。

公告

2018年10月22日长沙市中级人民法院裁定受理湖南中远建筑有限公司破产清算一案,并指定湖南弘一律师事务所担任该破产管理人。为顺利开展破产清算工作,管理人现面向社会公开征集有关湖南中远建筑有限公司财产线索及其法定代表人石罗其的行踪。如有知情者,请及时与管理人联系。联系电话:黄律师 13548667766、方律师 15111494119,地址:长沙市岳麓区银杉路31号绿地中央广场5栋28楼D206办公室。

◆ 伍锡威遗失二级建造师证书,于2014年考试通过,档案号9113309193,声明作废。

◆ 谢俊辰(父亲:谢钧,母亲:刘方艳)遗失湖南省出生医学证明,证号:0431184973,声明作废。

◆ 尹代文(父亲:尹盛德,母亲:何金莲)遗失湖南省出生医学证明,编号:0430239639,声明作废。

◆ 张昊晨(父亲:张进真,母亲:何义勤)遗失湖南省出生医学证明,编号:R430777409,声明作废。

◆ 戴博裕(父亲:戴尹坚,母亲:喻亚娟)遗失湖南省出生医学证明,编号:L430619984,声明作废。

广告代办点招商

我公司为三湘都市报分类广告的全省总代理,拟在长沙以外的市州招设分类广告代办点,有资质、有诚信、有资源、有经验的团队赶紧联系哦。联系电话:0731-84464801,13875869988(张) QQ:602058576

◆ 刘嘉皓(父亲:刘又良,母亲:何灵芝)遗失湖南省出生医学证明,编号:M430194730,声明作废。

◆ 李艳遗失医师资格证书,编号:201643110431124198906244022,声明作废。

◆ 陈雄(430903198510185557)遗失机动车驾驶证统一发票(注册登记联),发票代码143001820660,发票号码00965527,声明作废。

◆ 唐湘荣(母亲:唐婉婷)遗失出生证,编号P430123497,声明作废。

◆ 万金牛遗失湘H9330挂道路运输证,证号:430903009483,特此声明作废。

◆ 欧俊刚遗失湘H9359挂道路运输证,证号:430903009519,特此声明作废。