



夏普 制图

# 金融危机了,你的便便还好吗?

## 不少专家和医生证实,最近许多人正在被精神压力折磨 因为经济压力,心理问诊人增一倍,直接导致生理上也出现了“并发症”

“金融危机”近来成了白领间热门的话题,股市暴跌、公司裁员等压力让部分白领寝食难安。10月17日,记者从北京市部分心理咨询机构获悉,由金融危机导致的心理抑郁等情况有所增加。同时,最近一段时间,杭州的医院里突然多了许多便秘的病人,医生和专家们分析,大多数原因和精神因素有关——人压力大、紧张的时候,便秘概率会增高。

### 这几天便秘病人突然多了

10月27日在解放军第117医院里,肛肠外科副主任医师张士铭拿着两支开塞露准备给病人试,那位54岁的男病人,四五天解不出大便。而医院里这两天来看病的便秘病人占了门诊量的1/4,比夏天时多了一倍。

张医生分析,便秘和饮食习惯有关,现在的人吃得过于精细了——当然这不能解释最近的病人多起来;另一个原因是秋燥,每年这个时候都会多起来;另外就和精神因素有关了——人压力大、紧张的时候,便秘概率会增高。

记者回报社后,听到同事正在说金融危机的事情。一人说:“今天的股票又跌了100多点,我10块的股票跌跌跌到3块了,能不便秘?”

张医生说,看病时没问患者是否炒股,不过金融危机如果和疾病有相关性,多和精神因素相关,涉及最多的是人的内分泌系统、消化系统、神经系统和循环系统。

### 1997年也出过不少奇怪病人

浙江省中医院消化科主任医师软丹萍说,在经济环境差时,精神压力对消化性溃疡、肠易激综合征(拉肚子、肚子痛等)等消化系统功能的毛病,影响很大。

他说,1997年亚洲金融危机时,医院里就有一些“奇怪”病人,都是心理问题引起的躯体障碍,有人胸闷、心跳加快,有人饭吃下去呕吐出来,走遍各个科室找不出病因,最后都进了心理科。

### 心理咨询热经济诱因增一倍

记者随机抽选了一些心理咨询机构的病例,发现本月因金融危机导致心理压力而进行咨询的人数比上个月多了一倍。一位心理医师说,以往通常因为工作压力、经济因素导致前来咨询的人数有10多名,占到门诊总数的15%左右,而本月已经有25人以上前来做心理咨询,比以往多了一倍。

上述数据显示,在这部分抑郁患者中,由于担心公司裁员和收入锐减的占到了85%以上,他们对公司裁员、股票下跌等问题产生了不同程度的恐惧和担忧。

### 股市亏得多,夫妻闹离婚的也多

杭州市第七人民医院精神卫生科副主任医师江长旺说,上周末他在医院心理咨询热线值班,一个晚上接了11个电话,3个和股票有关。其中一个因股票想和老公离婚。

女人30多岁,和老公加起来月薪3000

元。去年老公在朋友怂恿下炒股了,先投入几万块,后追加到10多万,后来老公把工作也辞了。奥运会前,她又向娘家人借了10万,现在跌得差不多了。女人说,老公把她下半辈子毁了,离婚是唯一解决办法。

### 破产案子多,法院车位紧

钱江律师事务所徐云律师说,27日上午,她到之江路的杭州市中级人民法院上庭,绕了好几个圈子找不到车位。全国各地牌照的汽车,把法院门口堵了个水泄不通。问了保安才知道,原来在审理一个企业破产的案子,全国各地的债权人都赶来讨债了。“最近,我们因金融危机,做破产的案子倒是蛮多。”徐云说。

### 奢侈品寄卖店货多了

杭州首家奢侈品寄卖店“米兰站”的店员陈家品说,27日晚,店里来了一位三十出头的女人,从LV包里拿出一只欧米茄手表,香港的发票,原装的盒子。她说,原价是25800元买的,贱卖18000元。问她为什么卖表,她说股票套牢了,想套点现钱用。

**UNCOCORO**  
for NATURAL UNCO LIFE  
迈向优质便便的幸福生活

**大便书**

内容简介:《大便书》以风趣的图文,融合专业的医学见解,在愉悦惊喜的阅读中,让人认识便便的生成环境、反思对便便的定义及误解,重新正视便便生活中的重要性……

### 人人都要有“终极完美便便”

最近,有本叫《大便书》的畅销书,由日本插画家寄藤文平与医学博士藤田纮一郎合写。用绘画告诉读者便便的生成环境、便便在生活中重要性等。便便通畅,是人生至高享受,但是如今却好像受到了影响。

“终极完美便便”到底是啥样? 姬路工业大学研究食物纤维的权威焉启介教授所认为“摄取大量食物纤维后易产生气体,所以便便

会浮起来,数分钟后会留下泡泡,然后下沉。这就是终极完美的便便。”

面对无所不在的压力,想排出“终极完美便便”越来越难。肠道一向被称为“会思考的内脏”,因此脑中正在思考的事情,会立即传导至肠道。也就是说,当大脑承受了压力,便会立刻反映在肠道中,因而产生许多症状。因此,想追求“终极完美便便”,需进一步努力。

### 医生提醒:每天两个“时间点”要多关心

除了平时自己要多珍惜自己的生理和心理健康外,北京精神疾病专科医院回龙观医院冀成君医生说,家庭成员或好友如果有人心理上出现抑郁,也要多关心。

因为亲友是患者最好的“近社会支持系

统”,轻微和中度的抑郁症通过这个系统做心理抚慰最为直接有效。一般患上抑郁症的人睡眠不好,凌晨3-5时早醒期和午饭后的2个小时里精神状态处于最低点,此时特别需要有人关怀和帮助。 据《都市快报》《法制晚报》

### ◆抑郁自测表◆

北京精神疾病专科医院回龙观医院推荐《抑郁自测表》,测一下你有没有抑郁症吧:

#### 测试问题一:判断是否抑郁

1. 是否觉得忧郁或情绪低落?
2. 是否对平时喜欢的事情失去了兴趣或愉快感?
3. 最近两周内,是否反复想到死,觉得死比活着好或想过要伤害自己?

测试结果(完全符合如下4个标准,为“无抑郁”,并跳出该问卷):

- A. 没有持续两周的抑郁情绪。
- B. 没有持续两周的兴趣减退。
- C. 近两周内没有自杀念头或行为。
- D. 从来没有过自杀行为。

#### 测试问题二:抑郁的程度

4. 最近体重比平常有无增减?
5. 是否有入睡困难、常醒、难入睡、早醒或睡眠过多的情况?
6. 是否有别人能看得出来的烦躁不安以至于不能静坐?
7. 是否觉得没有精力或整天感到疲倦?
8. 是否觉得自己没价值?
9. 是否注意力不集中、思考问题困难或对日常事务难以作出决定?
10. 最近两周内,这些问题影响您本人工作能力、日常生活等社会功能或您因此感到痛苦。

测试结果:“重度抑郁发作”:第1题或第2题至少有一项肯定为“是”,且上述1-9个题中共有5项或以上症状持续存在至少两周,同时10题答案为“是”;“轻度抑郁发作”:如第1题或第2题至少有一项题为“是”,并1-9个题中有2-4个题目症状持续存在至少两周,并且10题答案为“是”;“无抑郁”:不符合以上两项者。

“抑郁程度”按如下方法计算(仅考虑1、2、4-9题,第3题不计算在内):

- 第一步:计算每一项相应症状近两周内存在的时间,如无某项则存在时间为“0”;如存在时间大于14天,按14天计算。
- 第二步:把1、2、4-9题存在的天数相加。
- 第三步:将和除以112再乘100%,得出一个0至100的百分数,以反映抑郁程度。

长期招聘: 服务员、保洁员、保安  
联系电话: 60205001 15037182245

**至尊水疗**  
寻找感受罗马温泉的殿堂

中国 郑州 帝湖·王府大街 电话: 0371-60205111 60205222