

# 赋能“强大的心”，战胜微笑抑郁

■本报首席记者 唐闻佳

近日，抑郁症再次引发网民关注，平日常表现得阳光的人，并非一定和抑郁症绝缘。多名心理医学科、精神科医生指出，临床有微笑抑郁的病例，“顾名思义，内心是抑郁的，却微笑对人。”

## “藏在微笑背后的绝望”未引起重视

上海市精神卫生中心精神科医生王勇介绍，“微笑抑郁症”又称“微笑面具综合征”，属于隐性抑郁症。世界卫生组织制定的《疾病和有关健康问题的国际统计分类第十版(ICD-10)》介绍，隐性抑郁症是非典型抑郁的一种形式。

微笑抑郁的伤害并不小。去年，41岁的“林肯公园”乐队主唱查斯特·贝宁顿被发现上吊身亡。“我努力过，但终究一切徒劳”，他曾高唱过这句歌词，如今听来意味深长。贝宁顿死后，友人在社交网站上贴出一张聚会合照，相片上贝宁顿笑容灿烂，下头配了一句话：“他心里想着死，但我们永远不知道。”

被不少心理学家视作微笑抑郁典型表现。时尚品牌凯特·丝蓓创始人此前因抑郁症自杀，她的朋友听到这个消息时都震惊不已，在他们印象中，这名女设计师一直都热爱笑活活，设计的产品也充满了明快色彩。

“微笑抑郁在现实社会里其实很普遍，但没引起足够重视。”一名心理学家忧心忡忡地告诉记者，和典型抑郁症不同，微笑抑郁患者并不会表现出极度低落；相反，他们看起来活力满满，这也使得直到他们出现极端行为(比如自杀)时，才发现其真实心理状态，而这很可能已经晚了。

有人将微笑抑郁描述为“藏在微笑背后的绝望”，由于其隐性，到底多少人深受其害，难以统计。

## 默不作声的崩溃，并非无迹可寻

值得注意的是，微笑型抑郁尤其多见于“成功人士”。心理学家分析，很多时候，这些人的微笑只是出于“工作需要”“面子需要”“礼节需要”“尊严和责任的需要”等。正因如此，微笑抑郁最大的风险在于被忽视。

“由于患者能很好掩饰自己情绪，保持

良好社会功能，使得人们无法了解他们的内心状况。更重要的是，有时患者本人也意识不到自己的心理问题，一味去回避真实情感体验，压力一旦增加，就可能成为最后一根稻草，采取极端行为。”

职场不相信眼泪，但每个人都有崩溃的瞬间。近年来，微笑抑郁逐渐为学界所关注，有专家提醒，成年人的崩溃，都是静悄悄的。

其实，这种“默不作声的崩溃”并非无迹可寻。记者在上海一家三甲医院了解到这样的案例：男主人在自杀前的最后两个月，有意无意地把工作交接给同事，在家做家务频次增多，反复对妻子表达爱意，并嘱咐妻子照顾好老人、孩子。孰料，暖心的叮嘱背后是一颗绝望的心。据此，医生提醒，包括微笑抑郁的所有抑郁尽管很难察觉，但并非无迹可寻，身边人要注意发现不寻常的细节。

## 我国心理健康体系建设已在路上

他救的同时，自救也并非不可能。有专

家告诉记者，微笑抑郁患者有自救成功的病例——这是一名医务工作者，自己察觉到问题后，主动就医，住院、服药，最后战胜了疾病。

“他们(微笑抑郁症患者)有能力掩饰，也就有能力察觉。”这名接触该病例的心理学家告诉记者，就怕患者对抑郁在内的精神问题有病耻感，有偏见，不愿意正视问题，选择逃避。

因此，让每个人掌握正确、知晓科学的心理健康常识，变得越来越重要。这点已受到我国有关部门的关注。11月16日，国家卫生健康委、中央政法委等十部门印发《全国社会心理服务体系试点工作方案》，首度明确提出“每个人是自己心理健康的第一负责人”，并提出构建覆盖全社会的心理服务网络，加强心理人才队伍建设。

这意味着我国已从关注身体健康转向关注身心全面健康的新阶段。心理健康体系建设将重点做好两方面工作：一方面赋能每个人都能拥有一颗“强大的心”，让大家掌握心理常识，做到自救或他救；一方面构建心理服务体系，在大众遇到心理问题时，能获得可及的心理健康服务。

■本报首席记者 唐闻佳 记者 李晨琰

随着一波断崖式降温，申城一夜“速冻”，上海各级医院也迅速切换进入“迎雨雪模式”，急诊、心脑血管疾病、呼吸系统相关科室进入就诊高峰。昨天一早，记者在沪上各大医院采访时发现，院方纷纷启动备班及应急预案，不少医院还连夜备好防滑垫、饭菜保温车等，尽显寒冬里的温馨。

## 大脑动脉瘤破裂，连续七小时手术抢救成功

“患者找到我们时，动脉瘤已经破裂！”就在周末，上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科主任医师卜留贵为一名56岁的女患者完成了动脉瘤手术，连续七小时作战，险情得以解除。“最近天气寒冷，神经外科就诊人数随之攀升。”卜留贵估计，因动脉瘤引发的脑血管病病例将增加15%至20%，目前该院所有神经外科医生已24小时待命。

浦东医院心内科主任朱中生这段时间也忙得不可开交。“刚抢救完两个病人，都是突发心梗的老人。”上海的这场雪下得突然，心血管疾病患者激增，浦东医院心内科病床眼下已爆满。

“到了冬天，血压增高是必然的。”华山医院心内科主治医生谢坤提醒，别以为高血压是“老年病”，她刚接治了一位年纪尚轻的患者，因突然降温，血压飙升，引发腔隙性脑梗，所幸送医及时，稳住了血压。“很多病人不知道夏季与冬季的降压药物用量有所差别。”谢坤建议，有条件的患者可自备电子血压计。

同样忙碌的还有社区医生。松江区长桥街道社区卫生服务中心全科医生席伟春刚经历惊险一幕：一位70岁的老伯晨练时突发胸口绞痛，席伟春预判这可能是心肌梗死，立即为病人联系转诊，最终老人被确诊为急性心梗，在三级医院接受了支架手术，保住一命。

## 增设“加强班”及备班，确保生命通道畅通

雨雪天后，市民早晚出行容易发生滑倒、摔伤。上海市第六人民医院严密关注急诊，尤其是创伤骨科的接诊情况，一旦出现急诊高峰，将会调派医生支援。

关于冰冻天防摔，市六医院骨科主任医师施忠民给出了“走路步履尽量小，千万不要急吼吼”的建议。特别是老人在低温结冰天要尽量少出门，“机车族”则最好临时改变出行方式，自行车、助动车在这种天容易打滑引发交通事故，如不小心摔倒，不要急于起身。

类似地，申城各医院均启动了冬季就诊高峰应急预案。在复旦大学附属中山医院，心脑血管、呼吸系统等疾病的急诊患者增加，各科总值班想方设法加速急诊患者分流。仁济医院安排各科室加强门诊急症力量，增加门诊号源和出诊医师人数，尽最大可能满足患者就诊需求，减少等候时间。瑞金医院的胸痛中心、卒中中心均增设了“加强班”，每日就诊高峰时段还增设了医生备班，一旦候诊人数达到预警值，即前往诊室增援。

尽管天寒地冻，总有一些特殊人群必须去医院，比如孕妇。复旦大学附属妇产科医院(红房子医院)刚刚对院内空调设备完成全面检修。“目前，产房夜班有3到4名医生值班，5到6名助产士24小时待命。”该院杨浦院区急诊护士长包蕾提醒，气温骤降，易引发血管收缩，孕妇要特别注意妊娠高血压。目前该院黄浦及杨浦区周一至周日均设有门诊，体感不适的孕妇应及早就医。

气温骤降，医院里的饭菜如何保温？华山医院的热循环电热饭车这两天已经“上岗”，该院营养师副主任陆冬梅说，让每位患者能在寒冬吃上热饭喝上热汤，是营养师给冬季病家的一份小温暖；新华医院则表示，正与中医科一起研究，准备给就诊患者发放姜汤或养生汤，让病家“暖口、暖手也暖心”。

体彩公报		超级大乐透第18145期公告	
排列3第18337期公告		中奖项号码： 09+18+29+31+33 06+11	
一等奖	3	10000000元	
二等奖	1	6000000元	
三等奖	62	155126元	
四等奖	20	93075元	
五等奖	636	5658元	
六等奖	255	3394元	
排列5第18337期公告		一等奖基金累积数： 6863931453元	

## “关注上海托育”系列报道③

专家指出，3岁以下婴幼儿更需一对一情感关系，应以家庭养育为主

# 建立“支持系统”，减少父母育儿焦虑

■本报记者 张鹏

1989年出生的小马去年“升级”做了爸爸。一家人欢喜之余，也为如何养好孩子而发愁。为此，小马全家人“火力全开”，买书、关注育儿公众号、向亲戚朋友取经，孩子还不到一岁，小马和爱人已经“啃”完了十几本育儿书，关注了几十个育儿公众号。这种“甜蜜的负担”也让小马时常感到困扰：“这些育儿理念有的自相矛盾，有的并不适合自家宝贝，‘看书养娃’其实也很累。”

为更多家庭提供更多普惠性托育服务，科学育儿的相关指导必不可少。专家表示，从科学育儿的角度来看，家庭才是0—3岁婴幼儿养育的“主阵地”，上海应探索建立“家庭教育支持系统”，减少新手爸妈的育儿焦虑。

## 孩子生长发育各有时间表，但很多家长缺乏耐心

“看书养娃”，让年轻爸妈的育娃方式越来越精细，这让托班的老师们哭笑不得：“现在，大多数家庭都使用食物粉碎机，孩子送到托班的时候已经两岁多了，竟然不会咀嚼。”一名幼儿园园长表示，养育过于精细，其实影响了婴幼儿牙齿和肌肉的发育，不利于孩子的成长。

虹口区早教指导中心主任梁月秋发现，年轻爸妈们在育儿时或多或少都存在“功利心”。当孩子学会独立行走后，家长们就会全身心投入孩子认知能力的“开发”。比如木棍串珠游戏，孩子在玩此类玩具时，往往会满足于“串”这个动作，至于木珠的选择，很大程度上都是“看心情”；有的家长非得按照说明书上的玩法，要求孩子根据颜色、形状一一对应串。

“看到别的孩子会走路了，自己的孩子



上海宝山区一家幼儿园内，幼托班的孩子在老师带领下做游戏。本报记者 刘栋摄

还不会走着着急；听到别的孩子会说话了，自己的孩子还不开口就焦虑。”在梁月秋看来，家长们其实知道孩子生长发育有各自“时间表”，可在实际养育中又缺乏耐心。

## 3岁以下婴幼儿需要一对一的稳定依恋关系

80后小吴是一位两岁孩子的母亲，孩子出生后就成了全职妈妈。如今孩子两岁了，“谁来带娃”成了一家生活、工作安排的头等大事。“自己带太辛苦，工作无法兼顾。让父母来带，不仅抢占了老人的晚年生活，让老人共同生活也很容易引发家庭矛盾。”这番话，代表了一批妈妈的心声。在她们看来，若将孩子托付给专业机构，或许是解决家

庭矛盾，让自己重回职场的最佳选择。

根据幼儿成长规律，上海师范大学教育学前系主任李燕并不主张把30个月以下、尤其是24个月以下的幼儿送到托班集体看护。李燕说，24个月以下的幼儿，需要的是对一对一的相对稳定的依恋关系；而24至36个月的孩子，则开始建立多重依恋关系，包括与家人、老师和同伴之间的关系，也包含与物理环境之间建立联系。中国工程院院士、教育部原副部长韦钰也在《0—3岁孩子家庭教育八大关键点》一书中指出，对0—3岁的孩子来说，生活环境主要是家庭环境，对他们的教育也主要是家庭教育。

李燕说，3岁以下婴幼儿依恋关系的良性建立，是这个年龄段孩子发展的核心，会影响到孩子安全感的形成。她表示，在托

机构里，老师没办法跟所有孩子实现一对一互动，从孩子的成长规律考虑，0—3岁婴幼儿的养育最好以家庭为主体。

## 托班关键不是要教给孩子什么，而是指导家长科学育儿

“托班教育不是要教给孩子什么，更重要的是对家长的育儿方法给出科学指导。”延长路东部幼儿园园长林丽告诉记者，不少托班幼儿家长看到孩子自己走进幼儿园、自己洗手吃饭都觉得很心疼，这时候家校合作十分重要，年轻爸妈要懂得为孩子的成长放手。

李燕则建议探索建立“家庭养育支持系统”，为亲子之间的活动提供空间，同时对家长如何养育孩子提供科学指导。目前，上海为所有0—3岁适龄的婴幼儿家庭提供每年6次免费育儿指导服务。以虹口区为例，去年，虹口区早教指导中心为区域内5000多个家庭提供各类早教指导活动，累计服务超过五万人次。

梁月秋告诉记者，这个年龄段的家庭互动主要以游戏为主。今年2月份起，虹口区早教指导中心开发了手机客户端，并通过拍摄短视频的方式，把家庭亲子小游戏、0—3岁科学菜谱等内容传递给家长。此外，中心还推出早教报纸，通过街道居委会送给有需要的家庭。

普陀区早期教育指导服务中心主任吴兰也表示，下一步，普陀区将探索形成重视家庭教育育儿的氛围和环境，建立由教育、卫生计生、妇联、工会等多部门合作的覆盖全区街镇的“1+5+N”科学育儿指导服务网络，每年为本区适龄幼儿家庭提供不少于8次免费科学育儿指导服务，引导家长树立科学的育儿观，掌握科学育儿方法和技能。

## 打造经得起历史检验的精品工程

(上接第一版) 轨道交通15号线是上海市西部南北向的重要轨道线路，途经宝山、普陀、长宁、徐汇、闵行等5个区。市领导来到轨道交通15号线天山路站施工现场，这里正在进行车站主体北坑的开挖及底板施工，计划2019年4月结构封顶。李强同奋战一线的城市建设者们亲切握手致意，听取全市轨道交通建设规划及15号线推进情况汇报。李强说，轨道交通建设是惠及广大人民群众的民生工程，必须抱

着对历史、对人民高度负责的态度，打造质量过硬、品质一流的精品工程，让市民群众有更好的出行体验。要结合轨道交通等地下工程建设，加强对全市地下空间的整体统筹规划，在综合利用上下功夫，研究公共管廊建设，推动地下空间布局更加科学合理。

徐家汇体育公园着眼于建设成为卓越的体育赛事中心、活跃的大众体育乐园、经典的体育文化地标，各项改造、新建项目正在全力推进。市领导听取徐家汇体育公园整体规划建设

情况汇报，就规划实施、建设进展、交通配套、服务设施等同相关负责同志深入交流。李强说，要始终把安全放在首要位置，贯穿于工程建设管理的全过程，把牢每一个环节、紧盯每一个细节。要对标最高标准、最好水平，用一流的建设管理质量和标准，提升重大文化体育设施的功能品质，做到既符合国际顶尖体育赛事需要，又满足群众日益增长的美好生活需要，更好提升广大市民的获得感和满意度。

## 压实责任深化河长制工作机制

(上接第一版) 要推动电商快递基础设施合理化布局，进一步提升集约水平，推动供应链协同发展，促进电子商务与快递物流行业融合、跨境电商与贸易型物流企业融合、线上线下融合。要推动电商快递绿色化运营，加强标准化建设，进一步提升规范行业运营水平。要深化“放管服”改革，优化营商环境，为行业发展提供便利化服务。

为深入贯彻落实《国务院关于在全国推开“证照分离”改革的通知》，加快推进政府职能转变，营造法治化、国际化、便利化的营商环境，激发市场主体活力，本市制订了工作方案，拟在全市推开“证照分离”改革。

会议指出，“证照分离”改革试点是国务院交给上海，在浦东率先实施的重大改革，其本质是照后减证，进一步破解市场主体“准入不准营”的问题。在前期试点的基础上，本市要将“证照分离”改革不断推向深入。改革要全覆盖，对国家先后批准试点的163项改革事项，以及本市自我加

压的35项事项，共计198项要全部纳入改革。监管要全过程，特别是要针对可能存在的薄弱环节，加强事中事后监管，只有管得更好，才能放得更开。推广要全覆盖，只要法律法规允许，198项改革事项年内要抓紧在全市面上推广。要坚持需求导向、问题导向、效果导向，进一步创新政府管理方式，努力做到审批更简、监管更强、服务更优，推动上海经济高质量

发展。会议还研究了其他事项。

## 上海出品电视剧《大浦东》今晚央视一套开播

(上接第一版) 在庆祝改革开放四十周年之际，于故事的发生地、于上海金融乃至中国金融的心脏地带重温壮阔历史，意味深长。在与会专家看来，《大浦东》以精心的艺术创作呼应社会，都为浦东发展插上腾飞的翅膀，发展变革，既是一部浦东新区深化改革的征、又是中国改革开放四十

年伟大成就的礼赞。浦东因改革开放而兴。改革开放为浦东带来前所未有的机遇，中国第一家证券交易所的落户、杨浦大桥的建设等一系列重大事件，都为浦东发展插上腾飞的翅膀，助推这片土地成为中国改革开放的象征、上海现代化建设的缩影。剧中，

这些重要的历史时刻均被一一再现，而剧中人的生活也按真实的年代进行还原，这些都会唤起观众对那个时代的回忆，深化观众对改革开放重大意义和伟大成就的共识。

上海市常委、宣传部部长周慧琳出席座谈会并讲话。

## 美团点评“天网”“天眼”系统获选市场监管领域十大社会共治案例——

# 食品安全社会共治的上海样本

互联网的日新月异为社会带来机遇，也带来挑战。在2010年之前，外卖还是市场监管部门的打击重点。可谁想到，到了2016年，美团点评等三大外卖平台的崛起，让网络订餐这件事需要被重新审视：一边是巨大的市场需求，另一边，食品安全迎来了新的挑战。

长宁区餐饮业发达，就碰到了新情况。长宁区共有7600家食品生产经营企业记录在册，其中食品生产企业只有2家，食品流通、贸易公司约3800家，剩下的一半都是餐饮企业，大大小小饭店、奶茶店都开通了外卖服务。长宁区市场监管局局长赖树生曾梳理过监管面临的新问题：网络外卖企业鱼龙混杂，无证企业如果“触网”销售，平台企业如何落实主体责任？监管又怎么去找这些浑水摸鱼的餐饮企业？

监管部门与互联网平台“携手”共治，有没有可能？2016年5月，长宁市场监管局与美团点评签署了合作备忘录，监管部门为企业开了一份“负面关键词”，而大平台则利用开放式平台的消费者留言做后台监测，这是“天眼”系统的雏形。合作签署了没多久，有消费者在辖区内某个日料店点了点：河豚鱼好吃。监管部门后台监控开始闪烁，监管人员冲到日料店，果然找到了上海当时禁售的河豚鱼，这家日料店被罚了10万元，没多久就退出了市场主体。这一下子给政企合作的模式带来了信心。

2016年7月，美团点评在业内首设“首席食品安全官”，这一全新的职位，意味着互联网平台同样把食品安全拉升到了新高度。长宁市场监管局又提出了新的想法：入网餐饮企业要有资质审核，许可证必须真实有效，一户一档，并且向消费者公示许可证和监管情况，有可能吗？美团点评接了招，于是，政企合作有了“天网”系统：当时的食药监局把上海市餐饮企业的许可信息数据开放给美团点评，政府数据和企业数据打通，最大程度减少了商户使用假证和套证的情况，无证无照企业在“天网”中“疏而不漏”。

“天眼”也有了新的拓展。监管部门向美团点评推送了更多“负面关键词”，消费者在开放平台上的点评通过算法，形成了“关键关注商户”及负面星级，星级越高，代表餐饮企业越有问题。于是，一张“市场监管部门重点关注企业清单”出现了，执法人员有的放矢，一打一个准。

数据可以证明效率。从2017年9月至今，“天眼”系统向长宁市场监管局推送了重点关注的企业名单，协助进行靶

伴随断崖式降温，急诊、心脑血管疾病、呼吸系统相关科室进入就诊高峰