

理事长单位 菏泽市立医院 党委书记 王成宾  
院长 叶永强

副理事长单位 菏泽市中医医院 党委书记、院长 时志江  
菏泽市牡丹人民医院 党委书记、院长 高庆祥

理事单位 菏泽市第三人民医院 党委书记 张洪涛  
曹县人民医院 院长 岳荣振

共建单位 山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

## 情绪“换季”，别让“悲秋综合征”找上门

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 李艳粉

“自古逢秋悲寂寥”，一到秋天，不少人的情绪容易受到一些影响，最近，“悲秋综合征”这个词也引起不少人关注。那么，什么是“悲秋综合征”？又该如何预防“悲秋综合征”？10月31日，牡丹晚报全媒体记者为此采访了菏泽市第三人民医院精神科主治医师、心理治疗师李丽娟。

当日，牡丹晚报全媒体记者来到菏泽市第三人民医院门诊二楼，看到不少患者正排队等待就诊。记者了解到，深秋是该院精神科最繁忙的时段，而近两年峰期有所提前，立秋后接诊人数就开始明显增多了。“最近接诊的抑郁症患者明显比平时多，这可能与季节交替有关系，因为秋季更

容易出现抑郁情绪，我想到最近网络上流行的‘悲秋综合征’。”李丽娟说。

秋季是抑郁症等“情绪病”的高发季节，因而此时情绪问题引发的一系列健康问题又有“悲秋综合征”的说法。究其诱因，从生理上讲，气温变化大，人们容易产生伤感情绪；再就是光照与褪黑素

等激素分泌息息相关，入秋后光照时间减少，导致人体激素分泌、睡眠节律出现变化。抑郁症或抑郁情绪早期最明显的特点是出现失眠或嗜睡等睡眠问题。秋天，人们需要保持一个轻松的心态，对于预防“悲秋综合征”是有帮助的。

“如果面临工作或生活上的压力，可以找朋友或者比较

亲近信任的人去谈一谈，从而宣泄自己的不良情绪，早期进行干预就不易产生抑郁情绪，不会进一步发展成为抑郁症状或抑郁障碍。”李丽娟建议，在天气晴好的时候，多出去走走。既接受光照、调节激素分泌，又能欣赏美景、转移情志。“适量增加运动量也能平静情绪、缓解压力。”

### 专家团队赴张湾镇义诊



本报讯(通讯员 陈国栋)10月26日，菏泽市牡丹人民医院联合张湾镇卫生院，组织儿科、骨外科、神经内科、中医内科等专家医疗队开展健康促进义诊活动。

义诊现场，该院专家们充分发挥自身专长，为前来问诊的居民提供疾病诊治、药物指导、报告解读、健康宣教等一系列服务。专家们结

合多年临床工作经验，一边为群众答疑解惑科普健康知识，一边详细询问就诊群众的身体状况，耐心细致地检查、分析病情，并针对不同病症和个体差异提出合理的诊疗建议，得到群众的一致好评。此次义诊活动共计为100余名群众提供医疗及健康咨询服务，发放各类宣传资料80余份。同时，该院儿科专家王艳、李发义，儿科副主任白奋

明，输血科副主任吴宝芹则为张湾镇中心卫生院医护人员带来了一堂生动的学术讲座。

下一步，菏泽市牡丹人民医院将继续落实“四送四进四提升”活动要求，将优质医疗资源下沉基层，紧密联系群众，定期开展各类志愿服务，进一步拉近与群众之间的距离，切实提高群众的健康素养和健康水平，不断增强人民群众的获得感、幸福感和安全感。

### 江学良周五到市中医医院坐诊

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)11月1日，牡丹晚报全媒体记者从菏泽市中医医院获悉，11月3日(本周五)，山东中医药大学第二附属医院消化中心主任江学良来菏泽市中医医院坐诊、手术、查房，患者不出菏泽就可享受省级专家诊疗服务。

江学良，教授，博士研究生导师，其研究方向与特长是消化内镜与消化系统疾病诊

治。擅长胃肠病、肝病和肝硬化食管胃底静脉曲张出血内镜治疗、痔疮内镜下治疗、返流性食管炎及贲门失弛缓内镜下微创治疗、胰腺病变超声内镜诊断治疗、消化道隆起病变及食管胃早癌内镜诊治，在生物治疗、免疫治疗、粪菌移植、细胞治疗、胶囊内镜、超声内镜、无痛胃肠镜及溃疡性结肠炎、克罗恩病、便秘、疑难胃病诊治方面具有领先优势。

### 健康驿站为居民健康“加油”

“平时一定要多注意休息，睡眠充足很重要，饮食上要清淡……”日前，在东明县小井镇五营卫生服务中心健康驿站，家庭医生、内科主任李恒振一边测量血压，一边对78岁的胡大爷说道。

今年以来，小井镇五营卫生服务中心充分发挥党建引领作用，依托公共卫生，盘活基层医疗资源，在卫生院建起健康驿站。健康驿站进一步优化医防融合流程，提升群众就医获得感，不仅方便群众就医，还是基层医疗卫生机构为居民提供自助检测、个体化健康教育、家庭医生签约等服务的

综合场所。小井镇五营服务中心以家庭医生为抓手，整合多方资源，为村民提供建立健康档案，血糖、血压监测，健康指导，心理疏导及上门送医送药，开通绿色转诊通道等服务，为高龄、独居老人，失能、失智、重大疾病患者提供居家医养、专业康复、终末期关怀等“一站式、一条龙”服务；将义诊、巡诊纳入常态化工作，每月定期根据不同人群、不同疾病开展免费筛查、免费康复治疗以及中医药健康知识讲座等，有效打通乡村医疗服务“最后一公里”。

通讯员 郭旭晗

GREEN  
绿色生活，低碳出行

出行绿色

