

用勇气治愈“心灵的感冒”

本报评论员 马景华

晚报观察

每年的 10 月 10 日,是“世界精神卫生日”。近些年,抑郁症患病率越来越高,以至于它成为了“世界精神卫生日”里最受关注的一种精神性疾病。

多年前,抑郁症还是一个新名词,偶尔蹦出来刺激你一下。但如今,我们越来越多地感受到它的存在。比如,我们经常在新

闻中看到有些年轻人甚至未成年人,因为这种精神类疾病而自残、自杀,酿成家庭悲剧。

对于这个疾病,社会关注度越来越高,但重视程度仍然不够。原因是多方面的,有两点不得不提:

第一,很多时候,人们都不把精神疾病作为一个真正的疾病来看待,而是肤浅地认为,一旦有人患有精神疾病,他就成了一个另类了,是洪水猛兽,不可接近。

患者也因为“羞耻心”,主动

去掩盖自己的病情,躲避别人异样的目光。长此以往,患者的病情会加重,失去了治疗的最佳时机。

第二,有的人单纯地认为抑郁症只是心理问题,只要出去散散步、跑跑步,凡事想开点就能自愈。其实很多时候,抑郁症是由生理问题和心理问题共同引起的,并非一个简单的判定就能讲清楚。

所以,抑郁症是一个专业的医学领域名称,而不是民间想当然的理解。

我们该如何面对它?

其一,不要把抑郁症简单化。说白了,就是患者不要自己去扛,因为这就是一种病,不是患者一个人能扛得了的。作为患者,必须坦诚地向家人、朋友求助,当然,最重要的是向医生寻求帮助。要充分相信现代医学的技术手段,积极配合医生治疗。

其二,不要把抑郁症妖魔化,要有一颗平常心。其实,抑郁症是一种正常的、伴随人类历史很久的疾病。如果整个社会都把疾病特别是精神疾病看作是耻

辱,看作是洪水猛兽,这无疑是最可悲的。这种狭隘、封闭的思想,对于治疗任何疾病有害无益。

现代医学的最厉害之处,就在于它不仅仅可以治疗病痛,还可以解放思想,它会告诉你,抑郁症不过是一次“心灵的感冒”,就看患者有没有勇气去面对它。

引申开来,就是我们有没有勇气面对自己的内心,正常看待隐藏在那里的缺陷与不足。

街谈巷议

“酷刑医美”该制止了

岑甜

切断小腿肌肉以获得“漫画腿”,敲断腿骨以达到增加身高的目的,开颅削骨以瘦脸……随着“白幼瘦”等畸形审美观的过度传播,一些摧残身体的“酷刑医美”日益出圈。

“可做可不做的一定要去做,不能做的也要创造条件做”,在竞争白热化的医疗美容市场,部分商家不顾医疗原则,通过打造

“网红脸”、包装诱导性话术,制造传播“颜值焦虑”,给社会带来了不良影响。

“美”的定义不应被单一化,医美酷刑化趋势要及时“刹车”。作为消费者,我们要意识到,医疗美容能改变的终究只是外在,而通过开颅、断骨、切神经等“酷刑”来改变外形会带来未知的风险,最后可能得不偿失。

生活费要不要一次性给付

张传发

最近,一位父亲在网上发帖称:女儿在杭州读大学,家长一个月给她 2000 元生活费。近期,女儿提出,希望像同学一样,一次性拿到一年的生活费。这位父亲觉得,一次性给孩子上万元的生活费,怕孩子把持不住。

就家长而言,要知晓孩子的消费观。一些年轻人认为,自己来到这个世界就是为了吃喝玩乐的,“今日有酒今日醉”。如果孩子抱有这样的消费观,家长就不能把生活费一次性给他。

就孩子而言,18 岁以后就应该自食其力,可以申请大学助

学贷款,也可以勤工俭学。家长给予生活费,应该感恩,而不能视为理所当然,年轻人要学会“自立自强”。

家庭教育,要“桑树苗子从小育”。有些企业家和社会名人,他们创造了足够多的社会财富,但他们的生活却过得很简朴。这才是我们应该学习的消费观。

让孩子学会自立,才是真正意义上的“爱孩子”。家长“该给的给,不该给的不给”,如此,“要不要一次性给孩子生活费”,应该不是问题。

画中话

“第一学历”是“学历歧视”



近日,教育部在官方网站回答网友“专升本毕业后的第一学历是专科还是本科”的问题时,明确国家教育行政部门相关政策及文件中没有“第一学历”这个概念。

教育部在答复中说,在管理过程中所说“学历”,通常指的是个人获得的最高或最后

的学历。

教育部这一回应在舆论场上掀起了热烈讨论。

其实,在职场上,有关“第一学历”的歧视很常见。一些本科不是 985、211 学校的硕士、博士,在求职应聘时,屡屡遇到用人单位的嫌弃。

据@人民资讯

回音壁

消防员救人后一看竟是自己的妈妈

近日,山西临汾一位老人哮喘发作,因道路被积水无法前往医院急救。当地消防员迅速出动,到达现场后,一名消防队员认出了老人,“这是我的妈妈”。

目前,老人已得到妥善救治,身体状况良好。

据@南方都市报

回音:妈妈,这次换我来保护你!

“失踪”醉汉帮救援队找“自己”

50 岁的贝伊汗·穆特卢是土耳其人,近日,他与朋友们一起喝酒,随后走进了附近的森林。朋友见他半天没有回来,报警称他失踪了。

消息传开,志愿者们纷纷参与搜救,热心的穆特卢也加入其中。当听到有人喊自己的名字,他并没有意识到大家是在找自己,他和志愿者们一起,找了“自己”几个小时。

目前,穆特卢已被护送回到家中。

据@南风窗

回音:这是喝了多少啊?

留言板

他把最后一颗手榴弹留给自己

【事件】

近日,电影《长津湖》热映,那场热血寒战令无数国人泪目。

东光县徐凤田老人是一名亲历长津湖战役的老兵,他向记者讲述了那场战役的艰难与惨烈,那段历史让他至今刻骨铭心。(10 月 11 日《沧州晚报》)

【留言板】

@醉卧沙场君莫笑:致敬,老英雄!

@紫醉入冷:谢谢你曾为我们拼过命!

@曾家小妹:爷爷年轻的时候真帅!

@龙门飞剑:了解那一段历史的人都知道,那是一场怎样艰苦卓绝的战争。

@波波船长:是你们的浴血奋战,换来了我们今天美好的生活。

@三个小精灵:英雄离我们不远,英雄就在我们身边!

@德广:我愿意陪着老英雄去看电影《长津湖》!

@鱼乐人生:这才是应该追的“星”!

@大旧柑:枪林弹雨真英雄,铁血风采世无双!

@Z:这就是中国军人!

中国男性身高增幅排名世界第一

《柳叶刀》杂志近日发布了一组覆盖全球的调查数据,数据显示,中国人变得越来越高了。在 1985 年至 2019 年这 35 年间,中国男性平均身高增长将近 9 厘米,全世界增幅第一。中国女性的身高增幅排第三,净身高排名东亚第一。

数据显示,我国 18-44 岁男性和女性的平均身高分别为 169.7 厘米和 158.0 厘米;18 岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为 69.6 千克和 59 千克。

据@央视新闻

回音:国力强盛,人民生活有保障!