

失眠、情绪低落、莫名流泪……入秋后，有些人出现了这样的情况——

莫名悲伤，当心“悲秋综合征”

本报记者 李婉秋

最近，天气转凉，一些人总是感到莫名的悲伤。市中心医院心理门诊医生刘焕珍说，入秋以来，心理门诊的就诊人数比其他季节多了30%。和春夏季相比，秋季是“情绪病”的高发季，人们易患“悲秋综合征”。市民可进行户外运动，保持规律作息，预防“悲秋综合征”。

连续3年一到秋天就难过

自从降温以来，运河区的小林的心情也仿佛被蒙上了一层灰。在上学的路上，每当凉凉的风吹过后，他便会莫名觉得心里难过。

“等天气转暖后，我的心情就会好起来。”小林说，春暖花开时，仿佛一切变得很美好，他心里有一种“豁然开朗”的感觉。近3年来，低落的情绪总是陪小林度过每一个秋冬。今年，他到医院就诊后，才知道自己得的是“季节性抑郁症”，也就是“悲秋综合征”。

“最近这段时间，我睡眠很不好，白天也没什么精神，不想吃东西。”在诊室里，不到30岁的小张带着黑眼圈向医生倾吐苦恼。小张是一名国企职员，平时工作比较忙。9月初，



医生在询问患者情况

她刚换了新岗位，工作内容、工作量和之前的岗位差别不算大。当小张信心满满地上岗后，发现做起事来有些吃力。不仅如此，她还很容易烦躁、焦虑。

最近，小张出现入睡困难的

情况。有时，她看到秋风吹落叶的情景时还会难过甚至流泪。“我觉得一切很无趣，找不到生活的意义。”向医生诉苦时，小张有些哽咽。

经诊断，小张患的也是“悲秋综合征”。经过医生的心理疏

导，她的情况有所好转。

多运动、晒太阳保持规律作息

什么是“悲秋综合征”呢？

市中心医院心理门诊医生刘焕珍告诉记者，“悲秋综合征”其实是“季节性抑郁症”，它与季节变化、光照和个人激素水平分泌等因素有关。这种不良情绪一般在秋天开始，持续到第二年春天结束。常年在室内工作的人，尤其是很少参加体育锻炼的脑力工作者和体质比较弱的人，比一般人更容易出现这种情况。

“立秋后，来心理门诊就诊的患者明显增加。最多的时候，门诊一天能接诊60人。”刘焕珍说，持续的不良情绪会对市民身心健康产生负面影响。它可能会导致疲劳、失眠、食欲不振等问题，进而影响生活和工作。不及时干预的话，它有可能发展成抑郁症。

刘焕珍建议，市民可多参加户外活动，增加光照时间。适量运动可让人身心愉悦，缓解压力。大家不要熬夜，保持规律作息及合理膳食。一般情况下，轻度的抑郁症可通过心理疏导缓解。已经确诊心理疾病的患者，切勿在秋冬季节擅自调整药物或停药，一定要按照医生指导进行治疗。

“双十一”购物节狂欢开启

部分护肤品品牌线下促销力度直追线上

本报讯（记者 吕依霖 见习记者 刘学超）“双十一”购物节临近，不少电商开始了预售活动。近日，记者走访市区商场时发现，部分护肤品品牌线下优惠力度不输电商平台。

10月30日，记者来到市区一家商场。一名女士正站在某品牌护肤品专柜前询问工作人员是否有“双十一”购物节的优惠活动。工作人员表示，他们的护肤精华优惠力度很大，两支精华的套盒只需800多元，相当于打了5折。记

者查看了电商平台上同款商品的“双十一”优惠活动，并计算了每毫升精华的价格，发现两个平台的优惠力度都很大，而线下的同款商品价格甚至会更低一些。

另一家护肤品专柜的工作人员告诉记者，今年，门店的“双十一”活动力度仅次于店庆，线下购物十分划算。顾客购买一定数量的商品即可享受相应的免单，换算下来，商品的折扣最低能达到4.6折。此外，顾客在线下购买商品可以享受护肤SPA等会

员权益以及生日所在月份的会员双倍积分等待遇。消费者可以利用积分换取价值一百元至几百元不等的商品。如此换算下来，线上与线下的优惠力度可以说基本持平，门店促销力度不输线上。

随后，记者又走访了市区的五六家护肤品专柜。各专柜的工作人员不约而同地表示，自家品牌线上与线下的优惠活动基本是两套不同的规则，线上以赠送小样和“满减”等活动为主，线下以门店的附加服务和会员积分

兑礼品等为主。“虽然我们门店赠送的小样等没有电商多，但商品享有的价格折扣也是线上没有的。”一名工作人员补充道。

在现场，一名市民告诉记者，她原想在网购一套某品牌的精华套盒，但问了专柜的工作人员后发现，在实体店买护肤品比较划算，而且付款后马上就拿到了实物。

不过，记者在走访时发现，并不是所有的护肤品品牌专柜的优惠力度都高于线上。

黄骅开发区小学组织旧校服捐赠活动

本报讯（记者 马晓彤 通讯员 贾亚平 刘国竞）日前，渤海新区黄骅市开发区小学举行旧校服捐赠活动。一些毕业生家长把孩子的校服捐赠给有需要的学生。

每年，黄骅市开发区小学在6年级毕业生离校前，都会发起校服捐赠活动。前几天，学校统计好校服捐赠数量和需要校服的学生后，开展了旧校服捐赠活动，得到了150多位家长的积极响应。大家纷纷捐赠校服。

“学校会将捐赠的校服进行筛选、清洗和消毒，然后发放到有需要的学生手中。”副校长王荣鲜说。“校服捐赠活动既可以让学生校服得到循环再利用，又能培养孩子勤俭节约的意识。”一名家长表示。

婚宴上开怀畅饮 酒驾半路被查

本报讯（记者 刘冰祎 通讯员 王新苗）日前，孟村回族自治县一名男子参加婚宴时开怀畅饮，喝了五六瓶啤酒，觉得自己“没醉”就驾车回家，结果在半路被交警拦下。

日前，这名男子受邀参加婚宴。因他是驾车去的，所以本不打算饮酒。在婚宴上，他架不住亲友再三劝酒，便索性开怀畅饮。五六瓶啤酒下肚后，他决定驾车回家。开车行至半路时，他遇到了孟村回族自治县公安交警大队环保中队的交警。经检测，男子涉嫌酒驾。事已至此，自觉“没醉”的男子也十分后悔。

最终，交警依法对这名男子处以罚款1000元，驾驶证记12分并暂扣6个月的处罚。

餐券风波

本报记者 李婉秋

几天前，家住运河区的刘先生在网上团购了一张90元的2人餐券。下单之前，刘先生特意看了一下团购餐券的使用说明，发现除使用时间截至2023年12月31日外，没有其他要求。

购买餐券后，刘先生约好朋友一同去那家餐厅就餐。到店后，刘先生向店员出示了他之前团购的餐券后，被告知不能使用餐券。“明明餐券符合使用要求，为什么不能使用呢？”

刘先生不解地问，但店员没有给出任何解释。

面对店员的敷衍态度，刘先生很是气愤，觉得自己被坑了。于是，刘先生向网购平台投诉了那家餐厅。平台的工作人员了解情况后，表示会联系商家反映此事，并送了刘先生一张10元代金券表示歉意。



新闻边角



近日，新华区御宇社区联合沧州市义工协会举办“敬老饺子宴”，还现场为40多位老人免费理发、测血压。 刘雅洁 摄