

冬季总“提不起劲” 市三医院心理专家称,别把“情绪感冒”当矫情



秋冬时节,寒意渐浓,不少人会莫名陷入情绪低谷:提不起劲、白天犯困晚上睡不醒、总觉得精力匮乏,还格外渴望碳水、不愿社交甚至回避聚会……株洲市三医院睡眠与神经调控教研室专家表示,千万别把“情绪感冒”当成“伤春悲秋”的矫情,这

很可能是“季节性情感障碍”(简称SAD)发出的预警信号。SAD典型的特点是“随季节变化”:SAD最常开始于较冷的月份(秋季和冬季),在第2年春季或夏季会自发缓解,以睡眠过多、食欲增强和心情低落为主要症状;也有部分患者发生于较温暖的月份(春季和夏季),常以失眠、厌食、体重减轻、易激惹为主要症状。

症状
冬季SAD不仅与典型的抑郁症状有关,如抑郁、兴趣减退、精力不足和注意力低下,而且还与非典型症状有关,即过睡症、碳水化合物欲求过度、晨起疲乏和体重增加。具体来看,SAD患者的症状可分为三大类,不仅影响情绪,还会干扰正常生活:

核心情绪症状:情绪低落、忧郁沉闷;
其他精神心理症状:注意力不集中、思维迟缓、工作效率下降、焦虑紧张、易激惹、回避社交;
躯体伴发症状:食欲改变、睡眠障碍、精力减退、性欲减退、体质量变化、躯体疼痛。
更需要警惕的是,症状严重的患者可能会产生自杀的想法或行为,所以一旦出现上述表现,绝不能掉以轻心。

易感人群
1. 女性(尤其是青年女性和50岁以上的中老年妇女);
2. 性格内向、敏感;
3. 室内工作者,尤其是体质较弱和极少参加体育锻炼的脑力劳动者;
4. 生活不规律者。

如何对抗
1. 多晒太阳:阳光是天然“抗抑郁药”,冬季每天户外晒15至20分钟;天气差时,在室内窗边接受自然光。
2. 增加户外活动:选散步、慢跑

全家流感防护不踩雷 株洲市三三一医院儿科专家来支招

近来,气温骤降,流感病毒也随着冷空气开始“活跃”,流感病毒偏好寒冷环境,秋季气温下降后,传播能力会显著增强,导致流感传播风险大幅升高。各地接种门诊、发热门诊、儿科门诊也提前进入备战状态。株洲市三三一医院儿科专家表示,别慌,请收好这份科学防御指南。

识别流感警报 症状早知道
1. 典型症状:突然高烧,体温能达到39至40℃,还伴有头痛、肌肉关节酸痛、咽喉痛、干咳、鼻塞流涕也常来“凑热闹”,不少人还会畏寒、寒战,浑身没劲儿,吃不下饭。
2. 特殊表现:孩子感染流感后,除了常见的发热咳嗽,还可能出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

科学防御四重奏 健康有保障
1. 日常防护是基础
多通风:每天打开窗户2至3次,每次通风时间不少于30分钟,让新鲜空气“跑”进家里。
强免疫:保证充足睡眠,适量喝水,坚持适度运动,身体免疫力强了,病毒就没那么容易找上门。
少聚集:老人、儿童、孕妇这些人群,尽量避开人多的地方。如果必须出门,一定要规范佩戴口罩。
勤洗手:用流动水搭配洗手液,认真洗手。还要教会孩子,别用脏手摸脸,不然病毒很容易“钻空子”。

勤洗手:用流动水搭配洗手液,认真洗手。还要教会孩子,别用脏手摸脸,不然病毒很容易“钻空子”。

“小痘痘”一年长成“大葡萄” 市人民医院提醒:肠息肉莫轻视,及时诊治是关键

“为了自己的健康,全家的健康,一定要相信医生!我很感谢王医生的精心治疗!”近日,在株洲市人民医院消化内科病房,即将出院的钟叔叔握着主管医生王静的手,发出这样的感慨。

原来,家住荷塘区的钟叔叔退休多年,在2024年的一次常规肠镜体检中,发现结肠直肠内有多发息肉。当时,市人民医院消化内科副主任医师王静就建议他进行微创手术,及时清除这些“不速之客”。

然而,钟叔叔却不以为然。在他的认知里,肠子里长个小息肉,就像脸上长了颗“痘痘”,只要自己注意饮食,“火

气”下去了,它自然会消掉。于是,他婉拒了医生的建议,决定“自己调理”。

没想到,这一年的“自我调理”并未见效。钟叔叔反复出现大便次数增多、形状异常的情况,甚至连体重也出现了不明原因的下降。身体的这些“警报”让他心生不安,最终下定决心再次来到株洲市人民医院消化内科就诊。

王静为他安排了详细的肠镜检查。检查发现,钟叔叔肠道内的息肉不仅没有减少,反而较一年前明显增大。鉴于这种情况,王静随即为钟叔叔实施了肠镜下结肠多发息肉的微创切除手术。术中切下的息肉令钟叔叔和家人

都大吃一惊。当初那些被认为无足轻重的“小痘痘”,在短短一年时间内,竟已长成串串“葡萄”。

王静提醒,肠息肉是肠黏膜表面异常隆起生长的组织,其性质需要通过病理检查来确定。它绝非钟叔叔想象中能自行消退的“痘痘”,而是一种需要高度警惕的癌前病变。

肠息肉的癌变风险主要取决于三点。第一是类型,腺瘤性息肉,尤其是绒毛状腺瘤,癌变风险较高,而炎性或增生性息肉癌变率通常较低;第二是大小,直径大于2厘米的息肉,癌变风险会显著增加。钟叔叔的息肉长到5厘米,风

险极高;第三是病理特征,若病理检查显示息肉伴有异型增生(不典型增生),则意味着细胞已开始出现癌变倾向,风险大增。

王静表示,对于直径超过1厘米的息肉,即使患者没有任何不适症状,也建议择期进行切除,以绝后患。如果息肉数目过多,或已伴随腹泻、便秘、便血、大便习惯改变等症状,则必须尽早切除,并送病理检查,进行早期癌变筛查。定期进行肠镜检查,发现息肉及时干预,是阻断“息肉、腺瘤、癌”序列演变和预防结肠直肠癌有效、经济的手段。(刘玲)



理财·周刊

责任编辑:郭家杰

首家境外清算会员!



近日,中银香港成功于上海清算所直接参与利率衍生品集中清算,包括人民币利率互换、标准债券远期及标准利率互换自营清算业务,成为首家于上海清算所直接参与利率衍生品集中清算的境外机构。

本次业务采用了“直接交易+直接清算”模式,即中银香港在银行间本币交易平台达成的利率衍生品交易,直接在上海清算所完成跨境清算结算,有助于有效提升跨境投资与风险管理效率。

长期以来,作为全球化程度最高的中资银行,中国银行充分发挥中银香港全球托管行和人民币清算行优势,统筹联动境内外机构,有效依托香

港离岸人民币业务枢纽地位,积极支持利率衍生品中央清算及金融互联互通各项创新实践。

自2021年起,中银香港作为首批境外参与者参与银行间人民币利率互换,并逐步将业务拓展至标准利率互换及标准债券远期,成为首家参与上述品种中央清算的境外法人机构。

2023年,内地与香港利率互换市场互联互通合作(下称“互换通”)正

式上线运营。中银香港不仅是首批参与“北向互换通”的境外机构之一,更作为清算代理行,为境外投资者提供交易清算代理服务,代理客户数量位居市场前列。

中国银行将继续发挥跨境金融服务专业优势,积极支持银行间利率衍生品市场创新探索,为金融基础设施互联互通,推动高水平对外开放贡献更大力量。(夏文)

金融活水激荡新动能 ——兴业银行长沙分行“投贷联动”赋能科技型企业

近日,兴业银行长沙分行通过“投贷联动”金融服务方案,成功向湖南某科技型企业投放500万元贷款,以“信贷+股权投资”双轮驱动模式,精准赋能该高新技术企业技术研发与市场拓展。此次合作为破解科技型企业融资难题提供了创新样本,彰显了兴业银行长沙分行助力新质生产力发展的责任担当。

作为国内低代码数字化转型领域标杆企业,该企业自主研发的“万

应低代码”平台以云原生与多端融合技术为核心,覆盖软件应用全生命周期,已构建近两百个行业场景智慧解决方案,服务政企客户超千万人次。

“投贷联动”作为科技金融领域的创新实践,通过信贷投放与股权投资相结合的方式,实现风险和收益的跨周期平衡,为科技型企业提供全生命周期的金融服务支持。此次兴业银行长沙分行依托自身在投贷联动试

点中的丰富实践与专业能力,精准匹配企业在技术迭代和市场扩张中的资金需求,无需依赖传统资产抵押,通过专业评估企业核心技术价值与成长潜力完成授信审批,有效破解了科技型企业“轻资产、融资难”的痛点,为企业发展注入“金融活水”,助力企业实现技术突破与市场扩张双轮驱动。

近年来,兴业银行积极响应《银行业保险业科技金融高质量发展实施方

案》号召,持续深化与科技型企业的协同合作。值得关注的是,兴业银行致力于将科技金融打造成为“第四张名片”,此次合作,正是分行践行“贷款+外部直投”业务模式、推进科技金融发展的又一实践。未来,兴业银行长沙分行将继续依托“投贷联动”等创新金融工具,为更多科技型企业提供全周期、多层次的金融服务,以金融力量助推新质生产力加速崛起。

(兴业银行株洲分行)

株洲市银行业协会
株洲日报 主办
本周刊由
协办单位:
中国银行
交通银行
浦发银行
湖南银行
兴业银行
浦发银行
小微企业如有融资需求,请扫此码

中国银行 数字人民币 e-CNY
您的特邀专属礼
本月用数字币首充话费立减4元或6元
扫码了解详情
咨询电话:0731-28816061

湖南银行 消费金融
300元
房抵有礼 乐享“金”喜
活动时间:2025年4月25日至2025年12月31日
活动期间成功办理房产抵押,且借款存续+按天还款即可获赠300元立减金
赠人注册流程
1. 绑定银行卡,湖南银行线上注册“小程序”
2. 在“金融”板块,点击“金”喜
3. 选择“房抵”产品,点“立即赠礼”
4. 完善个人信息及人脸识别,绑定手机号,签订《赠礼人服务协议》,并签署同意书
5. 借款人扫码申请赠礼

浦发银行 SPD BANK
安享赢 定期存款产品
年利率 1.75% | 10万元起 | 3年期(单户上限100万)
保本保息 支持全额或部分提前支取
温馨提示:提前支取部分按照支取日活期利率计息
电话:073128661093

交通银行 交享汇 中国石化 SINOPEC
单笔至高 20元 随机立减
满200元 立减20元
活动时间:2025年10月1日至2025年10月31日08:00-24:00
活动方式:使用微信支付交通银行湖南省分行信用卡支付
活动内容:
1. 每周五及指定活动日(2025.10.1-2025.10.8) 08:00-24:00,在中国石化湖南省内自营加油站下加油站加油(充值活动不参与),单笔支付满200元立减20元,单笔最高立减20元,每个活动日全省各地合计1260个名额(各地区名额分布详询详情);同一客户每个活动日限参与1次,活动期间限参与2次。
2. 活动期间每天08:00-24:00,在中国石化湖南省内自营加油站下加油站加油,充值(含油站收款台、“易捷加油”APP、微信小程序、智慧加油),单笔支付满4000元立减20元,每个活动日全省各地合计1260个名额(各地区名额分布详询详情);同一客户每个活动日限参与1次,活动期间限参与2次。
温馨提示:
1. 名额有限,赠完即止,满额立减或随机立减活动不参与。
2. 活动参与及名额详见400800988或关注交通银行湖南省分行微信公众号。
3. 切勿参与非法不明链接及二维码,不要透露个人用户密码、交易验证码及敏感信息。
扫码了解门店详情 扫码了解活动详情