

# 性情大变 睡不着觉 “春躁”来袭 需提防精神心理类疾病

生活报讯（记者周琳）脾气暴躁、为点小事吵闹；每天晚上睡3个小时却不累；莫名情绪低落，一瞬间负能量爆棚……在这个春暖花开的时节，却有不少人被自己的情绪折磨。20日，生活报记者联系到哈尔滨市第二医院精神心理科主任袁冬梅，她表示每年3月至4月为精神类疾病复发率最高时期，其中以4月为顶峰。失眠、焦虑、抑郁等都是春季常见的心理和精神问题，市民应注意调节情绪，别让心情“感冒”了。

## 总感觉家里有人 连续半个月睡不踏实

“有半个月了，我几乎每天睡不着，”一周前，哈市的杨女士（化姓）因睡眠问题来到哈市第二医院。杨女士今年52岁，自爱人去世后，杨女士便和婆婆在一起生活。前不久，婆婆也去世，让原本睡眠不好的她，更是一点都睡不着。连续半个月，只要闭上眼睛，就感觉家里有人，睡意全无。越睡不着越焦虑，无奈之下她来到医院。

经过仔细询问、检查，杨女士被诊断为焦虑症、抑郁症、睡眠障碍问题。“焦虑症和睡眠障碍两者之间往往很难区分哪个是诱因，通常，很多睡眠不好的人都伴随着焦虑症的问题。”袁冬梅介绍，她随后为杨女士进行了相关治疗。目前，杨女士正在治疗中。

## 回家了！ 龙江援吉医疗队凯旋



生活报讯（田为方若冰 记者王秋实 周琳）4月20日，黑龙江省援助吉林医疗队圆满完成支援任务全员安全返回。吉林省新冠疫情发生后，按照国务院联防联控机制要求，我省迅速组建了支援吉林省医疗队，于3月9日至29日分5批次共计280人陆续抵达支援地点。280人包括领队2人，重症救治队108人、核酸检测队60人、流调队10人，队员分别来自哈医大一院、二院、三院、四院和黑龙江省医院5家医院，以及哈尔滨市、齐齐哈尔市、佳木斯市和大庆市等4个地市的卫生医疗专业人员。

哈医大一院先后派出三批均拥有多次抗疫经验的52人重症医疗队驰援吉林。重症医学科主任赵鸣雁教授作为国务院疫情联防联控机



制医疗救治组首批专家，前往吉林支援。重症医疗队在她的带领下，接管吉林市中心医院重症病房。

哈医大二院派出23名医务人员奔赴吉林省，医疗队中共有6名医生、1名感控人员、16名护理队员。由重症医学科刘文华担任治疗组组长，在一个多月的全力奋战中，他们共救治重症患者110例，最大年龄101岁，最小年龄63岁，患者平均年龄达80岁。

拍卖公告

黑龙江联众拍卖有限责任公司受委托，依法对鹤岗市两处住宅和佳木斯市一处商业房屋及大众、现代等车辆进行公开拍卖。有意竞买者请携带资金证明等文件到司办理登记。  
拍卖时间：2022年4月28日9时  
拍卖地点：哈尔滨市南岗区兴路161-1号8楼  
展示时间：2022年4月23-25日  
展示地点：标的物所在地  
咨询电话：18945119161

## 性情大变 总因小事发脾气

“最近不知什么原因，总是莫名情绪低落。有时为了鸡毛蒜皮的小事，还和家人闹别扭，对原来做过的很多事都没了兴趣。”哈市的女子小丽表示。小丽的家人表示，一向性格温柔的小丽最近好像换了个人，经常为了

## 精神心理类疾病为啥“钟爱”春天 专家：或和气温变化有关

“每年的这个季节都是精神心理疾病的高发期，门诊的病人会骤增。”袁冬梅表示。

春季为什么是精神心理疾病高发季节？据袁冬梅表示，春季多暖风活动和低气压天气，这些都可造成人体情绪改变，要么烦躁发怒，要么陷入不知所措、沮丧和抑郁状态。

“我们一直遵循日出而作日落而息的规律，春季来临后，太阳升起早，昼夜节律改变，有些人的作息时会改变。”袁冬梅介绍，人们对气温、气压、气流等气象要素的变化高度敏感，从寒冬进入暖和的天气，气温温差变化大，人体代谢进入旺盛期，体内环境

和内分泌活动发生变化，气候变化易引起人体分泌的激素紊乱，诱发精神分裂症、焦虑、抑郁等多种精神心理障碍。

此外，长期居家、工作压力大，都会出现情绪低落厌倦等情况，这属于正常现象，但若低落情绪持续过两周，一定要警惕抑郁症的发生。

就因为她让爱人先扫地再擦地，爱人弄错了顺序，她便顿时火冒三丈，和他大吵一架。后来，小丽在家人的陪同下来到医院，检查后才知道心烦气躁、睡不着觉等是焦虑症的症状。经过治疗，小丽的情况有所改善。

## 男子吃完饭就去厕所 竟是甲亢的“锅”

生活报讯（高军震 周芷含 记者周琳）哈市一男子长期腹泻，每天都是四五次，甚至有时七八次。刚吃完饭就去厕所已是生活常态，多方检查未果。最近他体检时发现自己得了甲亢，而且医生表示经常腹泻原因就在甲状腺疾病和他的饮食习惯上。哈尔滨市第五医院消化内科就诊。接诊医生李胜楼听了贺先生的叙述，并看了今年贺先生的体检报告，其中一项数值引起了李胜楼的注意。贺先生游离甲状腺素水平高出正常值近四倍，李胜楼认为这可能是引起贺先生腹泻的“病根”。于是，请内分泌科医生进行会诊，后经详细检查，贺先生被诊断为甲状腺功能亢进症。

贺先生说，自己去了多家医院也做了相应检查但没想到问题出在脖子上，可是这拉肚子咋还能和甲状腺有关系呢？“甲状腺激素一旦释放过多，容易引发甲亢，导致胃肠蠕动加快，出现腹泻、体重下降，多数患者还会伴有脖子粗、突眼、眼睑水肿、重影、心慌等症状。”哈尔滨市第五医院内分泌科医生表示。

贺先生说，自己去了多家医院也做了相应检查但没想到问题出在脖子上，可是这拉肚子咋还能和甲状腺有关系呢？“甲状腺激素一旦释放过多，容易引发甲亢，导致胃肠蠕动加快，出现腹泻、体重下降，多数患者还会伴有脖子粗、突眼、眼睑水肿、重影、心慌等症状。”哈尔滨市第五医院内分泌科医生表示。

36选7 第22043期  
06 09 17 23 26 32 33+16  
福 7乐彩 第22043期  
03 06 08 18 23 26 28+19

666  
971926+1  
22选5 第22100期  
01 02 13 14 16

超级大乐透 第22043期  
02 16 17 24 30+09 12  
排列3 第22100期  
444  
排列5 第22100期  
44475

和内分泌活动发生变化，气候变化易引起人体分泌的激素紊乱，诱发精神分裂症、焦虑、抑郁等多种精神心理障碍。

此外，长期居家、工作压力大，都会出现情绪低落厌倦等情况，这属于正常现象，但若低落情绪持续过两周，一定要警惕抑郁症的发生。

贺先生说，自己去了多家医院也做了相应检查但没想到问题出在脖子上，可是这拉肚子咋还能和甲状腺有关系呢？“甲状腺激素一旦释放过多，容易引发甲亢，导致胃肠蠕动加快，出现腹泻、体重下降，多数患者还会伴有脖子粗、突眼、眼睑水肿、重影、心慌等症状。”哈尔滨市第五医院内分泌科医生表示。

## 女子抱娃姿势不对 患上“妈妈手”

生活报讯（高军震 周芷含 记者周琳）“超强妈妈”一手抱娃、一手干活，事后手腕却凸出大包，拇指痛到无法弯曲。腱鞘炎时常使“带娃一族”苦不堪言。哈尔滨市第五医院手外科分院医生表示，因抱娃导致的腱鞘炎患者较多，要多注意负重时间和负重姿势。

29岁的张女士是新晋宝妈，小女儿才6个月。夫妻双方父母均有工作，张女士只好每天独自带娃。而最近，张女士感到右手腕一活动就疼痛难忍，大拇指不敢用力，腕部肿胀凸起一个大包。平时能一手抱孩子，一手拎包的她如今拧水瓶盖都很吃力，更别提带娃了。如此一来，张女士赶忙来到哈尔滨市第五医院就诊。哈市第五医院手外科分院郝旭光医生通过查体，确诊张女士为腱鞘炎。

“那我按摩可以吗？”面对患者的提问，郝旭光解释称，非专业康复师按摩对患者恢复有一定风险，不建议擅自按摩解决。郝旭光提示，多数患者都喜欢一只手托住小孩下半身，另一只手扶住小孩头部，手腕处容易反复单一动作，久而久之便会患上腱鞘炎。因此，把孩子的重心从手转移到手臂上，利用两侧手臂交替进行，才是抱娃省力的正确姿势。

出租出售  
刊登电话 13796106320  
出售观江房  
出售道里区友谊路385号观江国际住宅，建筑面积243平米，中间楼层，四室两厅两卫，南北通透，豪华装修，全景看江，物业管理服务，2.3万每平米（可谈）。随时看房。  
19845256893  
出售松北花园洋房  
哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套，因房主迁移外省着急售，价格可面谈。房屋建筑面积180平米，四楼（顶层），毛坯房，三室二厅二卫带阳台，地热房，私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院，小区园林面积占比30%以上，环境好，位置佳。  
19845256893  
低价急售别墅  
哈尔滨私产别墅，因房主出国着急售，6000元/平米。房屋建筑面积约400平米，车库2个，毛坯房，别墅内自带庭院面积1000平米，院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施，免费对业主开放。  
19845256893  
出租出售写字间/办公室两套  
哈尔滨道里区上海街7号海上银座写字楼，因房主迁移外省着急售，价格可面谈。房屋建筑面积一套130平米；另一套170平米，精装修，两套房在一个楼层，可一并购买也可单独出售。房屋地点好，位置佳，观江房可俯瞰松花江，房主去年重新装修完毕，新换中央空调系统、供暖系统，且走廊正对电梯口处有约5平方位置可放置牌匾。  
19845256893  
急售洋房  
出售香坊松南路88号置信润悦东方洋房。使用面积：一层120平方米，负一层150平方米，带超大南北两个阳光井，一层南北两个户外花园面积116平方米，另有20平米储物间。户型合理，利用率高，储物空间特别多。整房全进口材料家具，豪华装修，品质生活，因去外地发展，希望将此房转让给真正爱它的人！  
配套：地铁3号线、香坊重点松乐学校九年一贯制学校在建；德强小学一批次名，校车小区门口一站式接送。万科物业、管家服务，小区环境设施最佳。  
13664646555  
抵账房低价出售  
黄河流庆小区，6楼私产（层高7层），建筑105平米，使用70平米，两室一厅一卫，中档装修送家具，24小时包烧供热，拎包入住。小区生活便利，院里有启明星幼儿园、重庆小学和中学。临近公交站，工大二校区、龙塔、湘江公园，生活方便，院内有可停车，院内有中心公园，配套设施齐全！ 低价出售，可贷款，随时看房！  
13694515777  
急售住房  
出售松北地恒托斯卡纳小区复式住宅，2014年建成，使用70平米，精装修。无税，无冷山、无挡光、采光视野好，黄金楼层9楼（11楼顶层），品牌电梯，优质物业，成熟社区。楼下就是公交车站农贸市场，出行购物方便，步行5分钟松杉奥莱特莱斯。售价56.8万可谈，随时看房。  
18745055527  
车库出租  
大方里小区现有车库一处，使用面积40平米，有取暖，有照明电，可存车或做库房。  
13136690462  
生活报中缝广告  
受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅  
刊登 84681180  
电话 15004697804  
★中缝刊登的信息不作为双方交易的法律依据，交易时请认真核实相关信息，谨慎付款，自行承担法律责任。★

2022·4·21 星期四 本版主编 孙堃 编辑 杨雨轩 版式 于海军

来自发布会的消息

实行临时社会面管控 抓住黄金窗口期 限制人员流动 实施交通管制

哈市第60号公告权威解读来了

生活报讯（记者仲亮）20日晚，哈尔滨市政府新闻办公室举行新闻发布会，会上，哈尔滨市卫健委主任何云楠对第60号公告进行了解读。

4月19日0—24时，哈尔滨市新增新冠肺炎本土确诊病例45例，无症状感染者28例，均为隔离管控期间核酸检测或对重点人群主动排查发现，病例相关情况已经公布。4月13日，哈市在连续18天社会面清零后，又发生外省输入性疫情。为快速阻断疫情传播，尽早发现隐匿传播者，哈市组织开展了多轮主城区区域全员核酸筛查，尽管绝大多数新增感染者为管控范围内发现，但社会面全员核酸筛查仍有零星发现。这说明，目前哈市疫情防控形势仍然严峻复杂，疫情传播风险依然存在。经专家综合研判，市疫情防控指挥部决定在第53、55、56、59号公告从严社会面管控基础上，发布第60号公告，尽最大努力阻断奥密克戎病毒传播链。

公告发出后，有的群众对社会面管控措施了解不够全面，有的群众担心加严管控后，买不到菜、看不了病，产生了一定的担忧。其实，实行5天半的临时社会面管控措施，是在主城6区和其他区县(市)以及相关区县(市)之间，严格执行非必要、不流动，倡导大家居家办公，不聚集；同时，对保障市民群众正常生产生活做出了周密的安排。

第一，实行临时社会面管控。这是因为奥密克戎变异病毒的潜伏期多为3—7天。为抓住黄金窗口期，努力用最小代价实现最大的防控效果，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响，经综合研判，决定临时社会面管控措施自4月20日12时执行到4月25日24时。

第二，抓住黄金窗口期。主要是因为奥密克戎变异病毒的潜伏期多为3—7天。为抓住黄金窗口期，努力用最小代价实现最大的防控效果，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响，经综合研判，决定临时社会面管控措施自4月20日12时执行到4月25日24时。

第三，公告适用范围。本公告适用范围确定在主城区，主要是主城区紧密相连、人口密集、活动频繁，且新增散发病例显示风险高于其他区县(市)。这也是为了避免“一刀切”，尽可能减少政策收紧对人民群众生产生活的影响。

## 哈市保障各类患者正常医疗需求 设隔离人员急救专线 保障重点患者诊疗

生活报讯（记者仲亮）20日，在哈尔滨市政府新闻办公室举行的新闻发布会上，哈尔滨市卫健委主任何云楠表示，本轮疫情期间，哈市在从严从紧抓好疫情防控工作的同时，对群众看病就医问题高度重视，对不同风险人员实行分类救治，切实保障各类患者正常医疗救治需求。

一是畅通危急重症救治绿色通道。设置封控管控隔离人员急救专线，加强疫情期间救护车转运力量，全力保障急诊急救、透析、肿瘤放疗、孕产妇、新生儿等重点患者，以及封控管控等风险人群的诊疗不间断。

二是分类设置定点医院。设置哈尔滨医科大学附属第四医院松北分院、哈尔滨市香坊区人民医院，作为主城区风险管控人群急危重症和基础疾病外出就医定点医院；指定哈尔滨市第五医院发热门诊，专门接诊主城区高风险发热病人。主城区以外的其他区县(市)，也明确指定本辖区相应的定点救治医院。

三是建立流动会诊机制。组建市级和各区县(市)医疗应急会诊小分队，采取“患者不动专家动”等方式，第一时间赶赴隔离管控现场处置，24小时满足18个区县(市)隔离管控人员的医疗会诊、住诊、转诊需求。

四是提供多渠道诊疗服务。鼓励各级各类医疗机构规范开展互联网诊疗咨询服务，通过多家媒体发布13家大型三甲医院互联网诊疗指南，鼓励居民通过图文、视频问诊等线上诊疗模式求医问药；发挥社区网格员作用，为居家人员主动提供送药上门服务。

五是加强社会面宣传引导。通过20多家媒体向社会发布《疫情期间哈尔滨市便捷就医的服务提示》，公示24小时医疗救治专线电话。

## 冰城各大商超生活必需品库存充足

生活报讯（记者仲亮）第60号公告发布后，哈市如何加强市场保供工作，确保全市生活必需品供应？20日，在哈尔滨市政府新闻办公室举行的新闻发布会上，哈尔滨市商务局副局长长稳景岩回答了记者提问。

据介绍，为保证市场供应，哈市将继续全面加大生活必需品市场保供工作力度，确保市场供应稳定充足。目前各大商超的面、油、肉、蛋、奶、水果、蔬菜等生活必需品库存充足，进货渠道稳定。

市交通、公安部门持续做好生活必需品保供车辆通行，在严格执行防疫政策的前提下，做到快速通行，确保生活必需品运输畅通。同时，市场监管、公安部门继续加大市场价格监管和检查执法力度，对违法行为进行严厉打击。请广大市民放心，理性购买。

社会面措施，但仍有跨区域新增感染链，尽快排除风险作出的必要安排。本次疫情为传染性极强的奥密克戎变异毒株，代际传播间隔短，传染性强，传播速度快，已经在社会面检出阳性感染者。进一步加强社会面管控措施，减少人员流动，加强风险排查，是阻断疫情传播最为直接有效的措施。另外，本次疫情病例主要是货运物流和配送分拣从业人员，由于他们流动性大，与市民日常生活紧密相关。前期采取的区域性静态管理措施，难以保证有效覆盖所有潜在风险源，所以决定在主城六区实施临时社会面管控。

第五，实施交通管制。这一条是限制人员流动的具体措施，考虑到地铁运行里程长、内部空间小、乘坐人员多，聚集性传播风险较大，所以暂停地铁运营。为了尽可能给确有出行需求的市民提供方便，并兼顾出行安全，保留公交运营。同时，由市交管部门根据疫情防控需要，配套制定了上路车辆限制措施。

第六，压实企业责任。企业要严格落实主体责任，加强从业人员全时段管理，加密核酸检测频次，最大限度减少堂食，实行分时错峰就餐，严禁组织和参加聚餐、聚会、聚集活动。通过严要求、强监管，最大限度保证企业安全生产经营，维护企业和员工的切身利益，统筹疫情防控和经济社会发展。

第七，管控期间的服务保障。市疫情防控指挥部在制定临时社会面管控措施的同时，也对在此期间的生产生活物资储备供应、居民就医用药、紧急医疗救

## 管控期间机动车确需上路 一律使用证明或通行证

生活报讯（记者仲亮）按照第60号公告要求，哈市主城区实施交通管控，配合的措施有哪些？20日，在哈尔滨市政府新闻办公室举行的新闻发布会上，哈尔滨市公安交管局局长刘凤升回答了记者提问。

据介绍，确因工作需要上路行驶的机动车一律使用区(县)级疫情防控指挥部统一发放的证明或通行证，证明或

## 哈市中小学线上线下教学无缝衔接 线上课程丰富 科学备战中高考

生活报讯（记者仲亮）哈市城区中小学校转为线上教学，市教育局开展了哪些工作？20日，在哈尔滨市政府新闻办公室举行的新闻发布会上，哈尔滨市教育局二级巡视员杨海东回答了记者提问。

据介绍，哈尔滨市教育局提前制定工作预案，随时根据疫情防控要求进行线上线下

教学即时切换、无缝衔接。提供优质线上教学资源，哈尔滨教育云平台提供覆盖幼儿园及中小学12个年级、25个学科的15855节优质线上课程资源。

科学备考组考，保证中考高考平稳顺利。加强初高中毕业年级教学指导，科学进行质量分析，有效解决复习备考中存在的问题。