

男星自曝患“微笑抑郁症”，提前写遗嘱

警惕！你的“快乐人设”可能是病了

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁

“你怎么知道哪一天老天爷把你的开关关掉。”近日，中国台湾艺人罗志祥公开透露，自己已确诊“微笑抑郁症”，需要依靠药物控制病情，因服药导致言语和反应迟钝影响工作而停药后，更提前写好了遗嘱。

消息一出，不少网友感到震惊——看上去很开朗的人，怎么会和“抑郁”挂钩？但事实上，这样的“假面人”并非个例。从因抑郁症离世的音乐天后李玟，到自曝因抑郁经历“躯体化症状”的演员赵露思，再到自称深受困扰的罗志祥，为何这么多人在“表演快乐”？



图/AI

“微笑型抑郁症”真的存在吗

“白天嘻嘻哈哈，晚上胡思乱想”“上一秒开朗大笑，下一秒崩溃大哭”“微笑背后藏着一颗求死的心”“每天都在表演快乐”……在社交平台上搜索“微笑抑郁症”，很多网友如此形容。有人说，“微笑型抑郁症”更可怕，因为从外表上看和普通人毫无差别；但也有人说，“微笑型抑郁症”并不存在，只是抑郁症患者不发泄情绪时的一种状态。

那么，医学上真的存在“微笑型抑郁症”吗？

“目前临幊上并没有‘微笑型抑郁症’或者‘阳光抑郁症’

的正式定义，这两种说法都是抑郁症的一种特殊表现形式。”11月26日，湖南省人民医院临幊心理科主任季永侠解释道。这类患者多因职场需求、强烈的自尊心或对抑郁症的病耻感，刻意在他人面前掩饰真实情绪，用微笑构建起开朗的假象。

季永侠进一步解释，“微笑型抑郁症”成因复杂，既与个体特质相关，也深受教育和环境影响。

这类患者群体具有鲜明特征：通常自尊心强、好胜心强，认为承认抑郁是软弱、不努力

的表现。而家庭教育中“不要在别人面前哭”“不要暴露脆弱”的引导，让他们从小养成了压抑情绪的习惯。长期维持“快乐”的人设，使他们无法向别人倾诉痛苦，将抑郁、焦虑等负面情绪深深压抑，久而久之便陷入“微笑着崩溃”的困境。

季永侠还补充，与典型抑郁症患者的社交退缩不同，“微笑型抑郁症”患者往往保持着良好的社会功能，甚至在社交中表现得更为活跃。但这种“习惯性微笑”不仅无法消解压力，还会让负面情绪在独处时加倍累积，直至突破心理防线。

这些信号不容忽视

“‘微笑抑郁症’的危险之处，在于其极强的隐秘性。”季永侠强调，患者在亲友面前的乐观形象深入人心，即便出现异常，也容易被误认为是“暂时的情绪低落”，直到极端行为发生，身边人往往感到震惊和难以置信。

除了“微笑面具”这一典型表现，抑郁症还有许多“不显眼”的症状值得警惕。季永侠列举，

比如持续的疲乏困倦、做事提不起劲，每天只想“躺平”；或是出现腰酸背痛、头晕头痛、胸闷心慌等躯体不适；记忆力下降、注意力难以集中等认知功能损害。这些症状常被误认为是身体疲劳或工作压力过大，导致患者跑错科室就医，延误治疗时机。

季永侠提醒，若出现以下表

现，需高度警惕抑郁风险：长时间情绪低落且无法自行缓解；对以往感兴趣的事情失去热情，行动迟缓、被动；自我评价过低，伴有自责感、无用感；出现顽固性睡眠障碍或食欲明显改变；身体持续疲乏，甚至出现恶心、胸闷等不适。“这些症状若持续两周以上，就需要及时寻求专业帮助。”

打破“独自硬扛”的误区

“抑郁症不是简单的‘心情不好’，也不像感冒那样能‘扛一扛就好’，它是一种需要科学治疗的心理障碍。”季永侠强调。

数据显示，全球抑郁症患者已超过2.8亿人，每年约5%的成年人受其困扰，但在中低收入国家，80%~90%的患者未得到有效诊断和治疗。更令人担忧的是，抑郁症是导致自杀的首要危险因素，每年有数十万人因此失去生命。

面对抑郁症，科学的应对方式至关重要。季永侠介绍，抑郁症轻度患者以非药物治疗为主，包括心理咨询、认知行

为治疗、物理治疗、音乐疗法等；中重度患者则需以药物治疗为基础，配合非药物治疗。“抗抑郁药物治疗的关键是足剂量、足疗程。服药初期的1~3周可能疗效不明显，还可能出现轻微不适，此时切勿自行停药，需及时与医生沟通调整方案。”她特别说明，抗抑郁药并非成瘾性药物，患者无需过度担忧，但停药仍需在医生指导下逐步进行。

对于个人而言，自我调节也能在一定程度上缓解抑郁情绪。季永侠给出了具体建议：尝试腹式呼吸等放松训练；在体力允许的情况下，每周进行4

至5次、每次半小时左右的有氧运动；日常可在阳光温和的时段晒太阳20分钟，尤其上午的阳光有助于改善情绪；多与亲友沟通倾诉，合理宣泄不良情绪；关注生活中的“小确幸”，多进行积极的自我暗示；若存在睡眠障碍，及时遵医嘱调整。

“最重要的是打破‘独自硬扛’的误区。”季永侠呼吁，社会应减少对抑郁症的病耻感，让更多人明白，寻求心理帮助并非软弱，而是对自己负责的表现，“当你感到撑不下去时，向信任的人倾诉、寻求专业医生的帮助，都是正确的选择。”

■资讯

长沙男子因吃橘子险丢命！这类人吃水果要当心

今日女报/凤凰网（记者 陈寒冰）仅因食用3个橘子，65岁的高血压患者王刚（化名）就陷入昏迷，心脏险些停跳。11月22日，王刚被紧急送往长沙市中心医院抢救，最终脱离危险。

家住长沙市雨花区的王刚患有20年高血压病史，因血压控制不佳已出现轻度肾功能受损。11月22日下午，吃了3个橘子后，他突发昏迷，心电监护仪显示其心率仅31次/分。化验结果表明，其血钾浓度高达9.27mmol/L，属于典型重度高钾血症，已抑制心脏跳动。医护人员迅速开

展心肺复苏、血液透析及降钾治疗，成功挽救其生命。

长沙市中心医院肾病风湿免疫科主任文锐提醒，高血压肾病患者是高钾血症的高危人群，橘子、香蕉、土豆等常见高钾食物，可能成为肾病患者“风险源”。针对此类人群，建议饮食上严控高钾食物，蔬菜焯水后再烹饪；用药遵医嘱，远离伤肾药物；每月查血钾、定期查肾功能，每日监测血压；每日盐摄入量少于5克；出现手脚发麻、心慌、尿量骤减等症状时，立即就医。

第七届湖南省健康科普大赛决赛举行，20支队伍同台送健康

今日女报/凤凰网（记者 吴雯倩）11月26日，第七届湖南省健康科普大赛决赛在长沙步步高梅溪新天地开赛，20支全省顶尖医疗机构队伍同台竞技，现场还送出免费健康检测、养生奶茶等健康礼包。

本次大赛由省卫生健康委等7家单位联合主办、湖南省儿童医院承办，赛事涵盖个人

讲解与团体展演两类，通过情景剧、脱口秀、经典故事改编等趣味形式呈现，从儿童减盐减油、青春期保健，到老年慢阻肺护理、心肺复苏、无痛分娩等实用知识，覆盖全人群健康需求。

据悉，湖南省科普大赛已连续举办七届，已成为提升全民健康素养的重要载体。

湖南省中医附一入选“国字号”男科医学省级示范中心联盟单位

今日女报/凤凰网（记者 吴雯倩）近日，第二届男科互联网大会在武汉召开，湖南中医药大学第一附属医院被授牌，成为中华医学会男科学分会人工海绵体植入手术专家协作组省级示范中心，成为全国唯一一家获得此项荣誉的中医医疗机构。

据悉，此次会议汇聚来自全国各地近200名男科领域的权威专家、学者、医疗机构管理者、互联网科技领军人物

及行业代表，共同探讨男科医学与互联网技术深度融合的创新路径与发展前景。会议期间，多名国内男科权威专家教授围绕男性健康科普、男科疾病互联网诊疗现状、等内容进行专题授课。

“下一步，我们将以此为契机，持续精进临床技术，推动区域男科诊疗水平的整体提升。”湖南中医药大学第一附属医院主要负责人表示。

商务部服贸所来湘调研家政立法工作

今日女报/凤凰网（记者 尹盛鹏 王沁蓉）为发挥立法对家政产业发展的引领、规范和保障作用，推动家政服务业高质量发展，近日，商务部国际贸易经济合作研究院服贸所副所长、研究员俞华一行来湘，开展家政立法调研并召开座谈会。

会上，湖南专家团队详细介绍了地方家政法规的工作进度、特色亮点及拟解决的核心问题，行业协会及重点企业代表结合实践，围绕政策支持、行业管理、服务规范、

诚信建设等议题展开交流。省商务厅服贸处处长刘国光从地域性、现实性、适用性、前瞻性等维度，对推进家政立法提出建设性意见。

调研组充分肯定湖南在家政立法方面的积极探索和阶段性成效，希望湖南进一步提炼经验做法，为全国家政立法提供可借鉴样本。

湖南省家庭服务业协会会长黄跃佳，湖南女子学院与长沙民政职业技术学院相关专家，以及今日女报/凤凰网、到家集团等单位代表参会。