



国庆长假接待游客32万余人次，旅游市场平稳有序

泰山景区入选全国旅游服务最佳景区

□记者 姜言明 郑莉 报道

本报泰安讯 2016年国庆假日已经落幕。七天长假里，泰山景区接待游客32万余人次，旅游市场平稳有序。10月9日，国家旅游局发布了十一假日旅游“红黑榜”，集中表扬一批最佳景区、优秀旅行社、优秀导游、优秀旅游工作人员和文明游客，同时也对假日期间厕所革命滞后、环境脏乱、管理混乱、服务恶劣的旅游经营单位和从业人员以及不文明游客进行了曝光。泰山景区凭借优质的服务，上榜“红榜”旅游服务最佳景区。

据了解，十一假日旅游“红黑榜”由各地旅游主管部门根据本地假日旅游市场秩序情况提供信息汇总而成。“红黑榜”涵盖景区、旅行社、旅游工作人员、导游、游客5大类，全部榜单共9大项，“红榜”为最佳(或优秀)，“黑榜”为最差(或不合格、不文明)，覆盖全国31个省市区和新疆生产建设兵团。“红榜”榜单上，因流量管

控得力、旅游秩序平稳、服务管理规范等原因，北京故宫博物院、重庆大足石刻等一批知名5A级旅游景区上榜综合秩序最佳景区，泰山景区则上榜旅游服务最佳景区。

据介绍，为提升软硬件环境和服务质量，泰山景区今年上半年采取了多项新举措。今年4月29日“高铁站—泰山景区”旅游专线试运行，共分红门、天外村、桃花峪3条线路，采用环保型纯电动汽车。今年上半年“智慧泰山”自助语音讲解系统建成运行，还研究制定了景区假日旅游秩序维护工作分级响应方案，探索建立智慧研判机制和I、II、III级响应模式，国家和省住建、旅游部门面向全国、全省推广。天外村新装了8台自动售票机，网上就能订泰山门票，开设实名制身份证识别系统，各进山窗口实现电子售票、自动售票、网上售票、数据自动统计等功能全覆盖，有效缓解了售票窗口的工作压力。

山”自助语音讲解系统建成运行，还研究制定了景区假日旅游秩序维护工作分级响应方案，探索建立智慧研判机制和I、II、III级响应模式，国家和省住建、旅游部门面向全国、全省推广。天外村新装了8台自动售票机，网上就能订泰山门票，开设实名制身份证识别系统，各进山窗口实现电子售票、自动售票、网上售票、数据自动统计等功能全覆盖，有效缓解了售票窗口的工作压力。

重点产业布局敲定：“一高三强两突破”

□记者 刘培俊 报道

本报泰安讯 今年前三季度，泰安市经济运行保持了基本稳定的态势，总体呈现“先抑后扬”的特点。全市经济继续保持在合理区间，积极因素和有利条件不断增多，为完成全年各项任务打下了较好基础。10月9日下午，泰安召开第46次市政府常务会议，就前三季度经济运行情况进行调度分析，重点围绕决战四季度、完成全年目标任务研究措施办法。

“要全力以赴抓好重点产业布局，从抓落实的角度，在‘重点区域’和‘重点领域’方面调优布局，具体做好‘一高三强两突破’工作。”泰安市委副书记、市长李希说，要继续依托泰安高新区这“一高”以及岱岳区和泰山区工业园区的平台作用，重点发展高新技术企业和高端装备制造制造业；按照区域拉动力强、行业竞争力强、财税贡献能力强的“三强”要求，集中力量培植一批工业企业，推动泰安工业转型升级、经济快速持续发展，打造大企业拉动、骨干企业支撑、科技成长型企业多点撬动的工业发展组织结构；突破新泰工业和肥城工业的发展，增强工业增长的“正拉动”作用，带动整个泰安工业发展。

抑郁症患者逐年递增，且遍布各个年龄组

“心灵的感冒”：正视它才能治愈它

◆10月10日是第25个世界精神卫生日，今年的主题为“心理健康、社会和谐”。随着人们工作节奏加快、生活压力不断加大，我国精神疾病发病率不断攀升。抑郁症作为一种常见的精神疾病，遍布各个年龄组。泰山医学院附属医院心理科医生陈招娣介绍，目前她每月平均接诊五六十名抑郁症病人，且接诊量近年来呈逐年递增趋势。记者调查发现，正确认识抑郁症，科学治疗抑郁症，应得到社会更多的重视。

□本报记者 姜斌
本报通讯员 张森

患者数量逐年递增

“抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落，兴趣减低，悲观，思维迟缓，缺乏主动性，自责自罪，饮食、睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适，严重者可有自杀念头和行为。”陈招娣介绍，无论抑郁情绪、抑郁状态、抑郁症还是抑郁性神经症等，在现代社会中都有发病率增高的趋势。在环境改变、压力增大等外因的作用下，如果没有良好的心理素质，又不善于主动调整情绪，就常常容易出现抑郁。“我现在在每个月一般都得接诊五六十名抑郁症患者，各年龄段的都有，最小的4岁，最长年的有80多岁的老人。”

抑郁症不同于通常的情绪波动和因日常生活的短暂情绪反应。长期的抑郁症可能极大影响患者在工作生活中的表现。最严重时，抑郁症可引致自杀。据了解，在抑郁症患者中有16%左右的患者最终选择自杀结束自己的生命，超过2/3的抑郁症患者有过自杀的念头。

讳疾忌医是最棘手问题

讳疾忌医是让抑郁症患者难以走出阴霾的最棘手问题。我国抑郁症的发病率为3.06%。而在这样的发病率下，人们对于抑郁症的认知还存在不少误区。“漏诊”和“误诊”是目前国内抑郁症患者面临的最主要问题。

“一方面，当出现抑郁、焦虑和失眠等症状时，很多人认为不过是一般的情绪低落，自我开解就行了，或者将其当作躯体疾病进行检查和治疗，结果延误了病情；另一方面，抑郁症往往被看作是心理问题，因而抑郁症患者有强烈的病耻感，不愿意去医院接受治疗。”

“抑郁是一种负性情绪。其实每个人每天都会或多或少地遇到一些负面情绪，只不过有

的人能自我化解掉，有些人就化解不了。当这种负性的情绪长期存在，影响到进食、睡眠，甚至引起躯体症状，持续两周以上并且影响个体社会功能和日常生活后，就考虑诊断为抑郁症。事实上，和高血压、糖尿病一样，抑郁症也是一种病，必须根据病情进行及时对症治疗。”陈招娣说，具体来说，抑郁症的相关因素主要有：遗传因素、神经内分泌功能失调、神经可塑性遭到破坏、心理社会环境因素、人格因素、儿童期的经历和躯体因素等。“大多数数人遇到心理问题或心理疾病的时候，往往不愿意面对，更不愿意主动到医院去就诊，害怕背上‘精神疾病’的帽子。其实，抑郁症并不会成为人们负面人生的标签，它就像感冒一样常见，也因此被称之为‘心灵的感冒’。这是可以被治愈的，但首先患者自己要正视它。”

三类人群容易被“盯上”

从10月10日“世界精神卫生日”开始，世界卫生组织发起了一项为期一年的“谈论抑郁症”活动，目的是通过与家人、朋友或是医学专业人员讨论，或者在学校、工作场所和社会环境等较大集体范围讨论，或在公共场合、新闻媒体、博客或社交媒体中进行讨论，帮助更

多的人能够了解抑郁症或寻求到帮助。

“抑郁症是可以预防和治疗的。更好地了解什么是抑郁症以及如何进行预防和治疗，将有助于减少与这种病症有关的病耻感，促使更多的人寻求帮助。”陈招娣说。

世界卫生组织“谈论抑郁症”的活动，特别关注了3类容易受到影响的群体：青少年和年轻人；育龄妇女（尤其是在产后）以及60岁以上的老年人。

陈招娣介绍，每个人都可能出现抑郁情绪，学习压力大，社会节奏快，以及家庭因素都一定程度上影响着他们。青少年因为心理发育不成熟，对自己的抑郁情绪体会不深刻，不能很好地表达自己的情绪感受，父母应多操心，提早发现孩子早期的情绪问题。

孕产期抑郁和其他时间段不一样的发病机制是神经内分泌的异常。孕产期女性面临着来自家庭、社会的多重压力，又遭受着生理和心理的双重改变，所以容易变得脆弱敏感，多疑多思。出现抑郁情绪，应正确面对，及时干预治疗。

老年抑郁症患者大多数性格内向，不爱交际，有的人在遇到一些挫折或者遭遇失落时，会诱发疾病。发病后，如果得不到家人、同事、朋友的理解，病情就可能恶化。“父母年龄大了，自信心会降低，这个时候就需要子女

在精神上和心理上给予关心。”陈招娣说，子女平日应该多和父母聊天，多带老人进行户外活动，从而消除老人的孤独感。

慎重看待网上自测

随着人们对抑郁症关注度的提高，网络上抑郁症自测开始流行起来。

记者在搜索引擎输入“抑郁自测”，立即出现了多个搜索结果。这些自测有科学依据吗？对此，陈招娣指出，临床上，也会用一些测试表来测试患者的抑郁和焦虑情况，因此这些测试是有一定的科学性的。但是，仅凭网上一些自测结果就下结论，这是不可取的。在没有专业医生指导的情况下做这些测试表，很多选项做出来是不准确的。

网络自测只能作为一种筛查参考，或者是治疗效果的一个评估，对于诊断病情，则需要咨询专科医生。“如果情绪低落、睡眠障碍持续两周以上，并且严重到一定程度，如患者感觉很痛苦，生活、工作受到严重影响，甚至出现自残、自杀的念头或行为，一定要及时就医，以免延误病情。”陈招娣说。

此外，自测得出的结论，可能会增加自测者心理负担，尤其是一些诊断性的结论还会误导测试者，对工作、生活带来不必要的干扰。



万亩田地获 农机深松补贴

□郑莉 付刚 报道

“免费深松，农民特别欢迎。”10月8日，泰山区邱家店镇东颜张村村民陈又田拾起深松后的泥土块，高兴地说。他告诉记者，深松后的土地粮食长势和产量均有大幅提升，特别是小麦，土地增产大约50%。

今年，泰山区对上争取中央补助资金40万元，给予全区10000亩田地每亩40元的深松作业补贴，区级财政拨付2万元机械购置补贴。同时，土地深松工作全部在阳光下运行。通过严格竞标程序，择优确定了两家农机专业合作社对省庄镇、邱家店镇的万亩土地进行实时深松作业，10月底将全部完成。



扫描二维码，在网页中打开并下载，轻松安装新锐大众客户端

□责任编辑 王菁华
(0531) 851 93571

一卡在手 驾行无忧
——中国银行长城环球通爱驾汽车卡

秒过高速，先行后付！
中国银行爱驾汽车信用卡

先通行后收费 中行ETC免费送 通行费最低6折
还有多重返现活动，具体内容详询中行办理网点！
咨询电话：0538-8255274

银行 BANKING | 证券 SECURITIES | 保险 INSURANCE
全球门户网站: www.boc.cn 信用卡热线: 40066 95566 信用卡中心微博: http://weibo.com/boccard