

作家被“催更”到抑郁 医生用“花花草草”治愈了她

“没有想到，花花草草和土壤有这么大的能量，我会被治愈。”网络作家小叶(化名)向宁波大学附属康宁医院心身医学科护士周丽媛感慨。

1 网络作家被确诊为抑郁症

小叶是一位网络文学作家。由于经常需要创作，压力非常大，一旦小说没有按时更新，互联网的网友就开始“反向”催更。因为夜深人静的时候可以更专注投入地写作，小叶经常加班到深夜。久而久之，她就开始昼夜颠倒，出现了失眠。如果更新的文章质量不好，还会在网上收到大量负面评价。长此以往，小叶觉得自己的状态越发不对。她开始变得焦虑、抑郁、食欲不振。

自我调节一段时间后，小叶的状态没有得到改善，反而越发严重。这也直接影响了她的创作效率，经常在电脑前坐一整天，才写了百来字，又因为不满意删除了。无奈之下，她来到了宁波大学附属康宁医院就诊。经过问询和一系列检查，她最终被确诊为抑郁症。

2 她在病房种下一排花草

小叶选择了入院接受系统治疗。但是，她排斥药物治疗，担心副作用太大，且会影响自己的创作生涯。在综合评估了小叶的状态后，医护人员为她制定了专属的非药物治疗方案。其中，园艺治疗是一个重要环节。

该院心身医学科的专科护士周丽媛介绍：对于处于抑郁状态的人，园艺治疗是一种别具一格的舒缓方式。其原理在于，人类天生与自然有着紧密的联系，亲近自然能够唤起内心深处的宁静与安全感。在进行园艺活动时，身体会接触到土壤中的微生物，这些微生物有助于调节人体免疫系统，提升情绪状态。

园艺治疗就是种花种草吗？周丽媛表示，园艺治疗和普通的种花种草不一样。园艺治疗是一种结合心理学、植物学、园艺学等多学科的治疗方法。通过让患者参与种植、养护植物的过程，达到缓解心理压力、提高生活质量的目的。

具体怎么做呢？周丽媛鼓励小叶种植了一些耐养的花花草草，如太阳花、绿萝、含羞草等。小叶每天都有个“功课”——要观察花花草草的状态，关注植物的需求。在照料植物的过程中，小叶的焦虑、抑郁情绪得到转移。植物的生长变化，也让小叶看到了希望，增强了战胜抑郁的信心。

在园艺治疗过程中，周丽媛指导小叶进行深呼吸练习，帮助她放松身心。深呼吸有助于提高血液循环，促进大脑释放血清素、多巴胺等快乐物质，从而缓解抑郁情绪。

据介绍，研究发现，土壤中存在多种有益菌，这些菌类不仅能够提高免疫力，还能改善心理健康。其中，Mycobacterium vaccae(分枝杆菌)是最为显著的一种。这种细菌在土壤中广泛存在，通过激活大脑中的血清素释放，可以增强免疫系统、减轻压力、缓解焦虑和抑郁症状，并且具有抗抑郁的效果。



园艺治疗可以作为抑郁症的一种辅助性治疗手段。
资料图片

3 睡眠好了，开始写新小说

经过一段时间的园艺治疗，小叶的抑郁情绪得到了明显改善。她带着在病区种下的几盆花花草草出院了。

回家后，她的园艺治疗之路仍在继续。每天在繁忙的创作之余，她会短暂抽离，给花草浇水、施肥，或是移盆、修剪。按医护人员教她的方法，在和植物亲密接触时，做深呼吸、腹式呼吸等。

她告诉周丽媛，当清晨阳光洒落时，观察雏菊、太阳花，会带来好心情。在翻土、播种、浇水的过程中，可以感受泥土的气息和生命的孕育。这一系列动作能够舒缓紧张的神经，转移创作带来的压力，和一些读者负面评价带来的消极情绪。当看到亲手种下的种子慢慢发芽、开花，内心会涌起成就感，也能找回对生活的掌控力。

这次，小叶来医院复

诊，整个人的状态明显开朗起来。她说，自己的睡眠质量也好了很多，每天能睡7个小时左右。她已经恢复了正常的生活作息，开启了新一本小说的创作。

该院心理咨询治疗中心主任张媛媛介绍，抑郁症是一种常见的心理疾病，其发病机制复杂多样，常常面临心理和社会适应的挑战，需要综合治疗方法来缓解症状并促进康复。园艺治疗作为一种辅助性治疗手段，对抑郁症患者具有独特的优势。首先，从色彩心理学的角度来看，接触和融入绿色植物环境中，可以帮助患者感受自然的生机，绿色往往与生命、成长相关联，有助于唤起内心的活力和希望；其次，园艺活动如种植、照顾植物的过程能够提升个体的成就感和自信心，这些积极体验的积累有助于改善情绪和自我认知。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

90后女子 心跳如“小鹿乱撞”！ 医生：这是心脏在“超速空转”

在生活中，不少人有这样的惊险体验：心脏突然猛地“咯噔”一下，心慌胸闷；心跳莫名加速，感觉心脏像要“蹦”出去……这可能是心脏出现了“电路故障”，也就是我们常说的心律失常。最近，小林(化姓)就遭遇了这种险情。

小林是一名90后职场女性，平时工作很拼。但由于20年前的心脏手术，让她不得不凡事“悠着点”。近日，她莫名出现心慌、胸闷等症状，发作的时候心跳又快又乱，即便休息了也无法缓解，“不会又是心脏出问题了吧？”她赶紧找到奉化区中医医院心血管内科陆曹杰主任医师。动态心电图等一系列报告提示，小林存在心房扑动(房扑)伴快心室率、ST-T改变，还伴有既往心脏手术史和慢性缺血问题。

“这种持续存在的心房扑动和快心室率，如同让心脏‘超速空转’，长期下去容易拖垮心脏功能，诱发心力衰竭，还可能引发脑梗等并发症，加上你的心脏‘底子’不太好，风险更高。”陆曹杰指着检查报告告诉小林她目前的危险处境。考虑到药物控制效果有限且风险高，陆曹杰建议小林立即进行微创手术干预——经导管心脏射频消融术。小林同意了这一手术方案。

手术中，陆曹杰在三维心脏电标测系统引导下，精准定位到导致心跳紊乱的根源——两个关键异常部分：一个位于三尖瓣峡部，另一个隐藏在右心房壁的疤痕组织中。他对这两个部分进行了片状射频消融，成功终止了心房扑动，小林的心脏瞬间恢复了平稳、规律的跳动。

术后第二天，小林就能下床活动。目前，她的心慌、胸闷症状已消失，精神状态也焕然一新。

陆曹杰介绍，射频消融术是一种微创介入手术，是目前治疗房扑、房速及房颤等心律失常的有效方法，尤其对于药物治疗效果不佳或不能耐受的患者。每年他都要完成几十台射频消融手术。

他说，心脏有三个“捣乱分子”，分别是房扑、房颤与房速，对人体危害巨大，会造成心脏负担过重、血栓与脑卒中风险以及潜在的恶化，比如室速、室颤，严重时甚至会危及生命。如果经常或突然感到心跳异常，尤其是伴随胸闷、气短、乏力、头晕甚至晕厥，这可能是心律失常的信号，需要及时就医检查。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡



陆曹杰医生在做手术。资料图片