



这是最近段子界里最火的一个微博账号——逗网友哈哈大笑，引大V纷纷转发——短短时间，“郝医生”的粉丝数量嗖嗖直蹿，竟突破了43万！记者顺应潮流前去围观，不得不说，看后精神果然好多了。

不过较真的读者请注意，北京安定医院官方微博前日否认医院里真有这么一位郝医生，称“我院没有郝医生，但是有很多的好医生，各们亲们哪天都可以来。”院方表示，出面澄清的原因主要是担心有患者盲目私信找他看病。

“安定医院郝医生”在3月13日发表第一条微博，目前为止共发微博145条，几乎条条都是段子，其中多数与精神问题有关。特摘录以下搞笑内容以飨读者。

自我介绍：郝文才，57岁，处女座，安定医院精神科主任医师，海归，毕业于布伽迪医科大精神系，喜欢穿牛仔裤，打桌球，身体稳定，收入健康，二十多年没有打过架，三国杀逃跑率87%。

## 看了精神科医生的微博，精神果然好多了……

### 网络巡诊

#### 我来给您把把脉

某网友问：好想做一个堂堂正正的精神病人，请问怎样才能预防成为正常人？答：你已经可以入院了。

患上精神病的原因有很多，一般来说是由于长期或强烈的精神刺激造成的。举个例子：你欠别人1万块，想还，没钱，不还，内疚，长此以往，一拖再拖，精神恍惚萎靡不振，日复一日年复一年，对方就被逼疯了。

导致短期焦虑的因素有很多，工作、生活、爱情等等，很多都不是病，只是有心结，解开就好。比如有人说你胖，你就忧心忡忡，这样不好。勇敢地去面对，用行动证明给别人看，你不可能永远这么胖，你还能更胖。

轻度抑郁的朋友，可以培养一些自己的爱好，或者安排能使你恢复精神的活动，比如刺绣、钓鱼等。我有个朋友，抑郁初发，我建议她去做让自己开心的事，她天天逛街刷卡、网购消费，一个月，痊愈，然后她老公抑郁了。

轻度抑郁的朋友，还可以试试音乐疗法：心情苦闷的时候，听听喜欢的音乐，陶醉在优美的音乐旋律中，使心态平和起来。我觉得选歌很关键，8号床的哥们儿天天听《江南Style》，搞得我每次打针之前都得先跳一段骑马舞。

抑郁症的朋友，行动容易散漫，越不动越不想动，这样不好。一定要鼓励自己主动锻炼，既转移注意力又强身健体。假如不想跑步，可以去追前面的美女，或者让狗追你。

古时候，有个人叫孟姜女，老公被抓去修长城，砸死了，她悲痛欲绝，从此一看到长城就担心会倒下来，把自己砸死，就忍不住想哭，终于，把城墙哭倒了。这种病症因此被命名为——墙破症，也就是现在的强迫症。

幻想症是对一件事情产生没有理由和根据的想法，且导致精神恍惚。在幻想过度时，可以找点事做，分散注意力。也可以规定每天在某个固定时间段幻想，驰骋思想。我每次跳广场舞都幻想舞伴是灰姑娘，自己是尊贵俊朗的王子。

### 医患关系

#### 我们这是精神病院

每天上班打卡的时候王老太都死盯着我笑，看得我心里痒痒的。直到刚刚，才知道是自己想多了。她走过来问我：“郝大夫，我想去故宫玩儿，你这公交卡能借我使使不？”说实话，我觉得她挺没劲的。

准备查房睡觉了，除了院子里的老刘，其他都在。老刘说要看流星雨，穿着雨衣死活不肯回去睡觉。

老周经常双手顶着门框，说自己是顶梁柱。是条汉子。

新入院一姑娘，怎么也不吃药，整天看偶像剧。没办法，我先顺着她聊天，还行，临走时放了两片药在桌上，她叫住我：“嘿！你的药。”我回头，说：“是你的药，要两粒一起吃才最好哦。”姑娘泪眼朦胧，哽咽着把药吃了。

老周常说：爱情就像一杯苦咖啡。我问他为什么，他45度仰望天空，说：难看，难喝，还贵。其实老周没喝过咖啡，唯一一次是院里组织喝中药抗流感，老周死活不喝，我好说歹说，最后拿烧杯冒充咖啡壶，倒了小半杯给他。老周翘着兰花指，一饮而尽。我收了他20块。

昨晚2点，老周把老刘摇醒，急急匆匆地说：老刘你太大意了，安眠药都忘吃了。老刘今天好像有点不高兴。

老周常说，这辈子就吃了读书少的亏。第一次吃牛排，要七成熟的，端上来后非说牛排只有一层，死活不让，老板怕了，硬是给他加了六层……

跳探戈都能把假牙甩出去的，估计全世界就只有老周了。

“你的微博，里面辣妹很多，原来我也只是，其中一个。”老周说，原唱可能太高估自己了。

老周一直有个愿望，将花式轮椅并入奥运会比赛。他的轮椅舞属于爵士风格。也有人说，应该加入残奥会才对，我觉得不是，他们不是残疾人，是与命运抗争的勇士。

老周问我：“时间都去哪儿了？”我笑而不语，以为他不玩轮椅，改玩哲学。直到他把手腕伸过来，才明白，表坏了，不走字儿。

### 领导说了算

#### 我们院长感动了

10:20，院领导开会，研究人事调动，副主任这个职务我也不是特别在意，我淡泊名利是众所周知的事。要是换别人，连续26年提交提职申请都没有晋职，早就不干了。

院长开会的时候还说，我们2014年的目标是：把我院建设成为全国最大的精神病院。现在大家斗志昂扬，蓄势待发，就差一大波精神病人住了。

院长说要节约粮食，提倡光盘行动，病友们也挺支持的，买了很多DVD，院长感动了。

新官上任三把火，新来的赵主任深谙此道，刚来两天，就上火三次，分别是：口腔溃疡，牙龈发炎，加上刚刚看到院长夫人流的鼻血。

吃完饭过一刻钟，适当午休一会儿，对抗衰、延寿、美容和提高工作效率都有好处。午休不是偷懒，是延长你的待机时间。

作为一名行医多年的大夫，坚持望、闻、问、切，是我的行为准则，更是职业操守。看看颜色，闻闻味道，问下价钱，嗯，老板，给我切这个猪头肉。

一般来说，手术前都有病人家属给我红包，让我手术放心上。我也理解他们，所以做手术的时候特别小心翼翼，万一红包在心脏上没有放好，掉到腹腔就麻烦了。

今天发生了一件诡异的事。早上病友们起床后在卫生间集体口吐白沫，院长吓坏了，让我打了120赶紧送医院。我寻思着我们不就是医院吗？后来，我院专家会诊了一上午，最后举手投票出是食物中毒。还好我客观冷静，将呕吐物化验分析，结果让大家目瞪口呆，是牙膏。

早晨，闹钟响了，不想起床。拿出世界富豪排行榜，从头到尾看一遍，瞬间就知道了自己该做什么。太好了，院长也不在上面，继续睡！

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要特征，主要表现为：1.心境低落；2.思维迟缓；3.意志活动减退；4.认知功能损害；5.躯体症状。我觉得我也有抑郁，每到月底就立不安，发工资以后就痊愈了。

### 回家称大王

#### 工作生活两不误

刚刚看到一对情侣在路灯下吵架，男孩为了挽回芳心，居然跪了十分钟。没骨气，真怂！我当年可刚烈了，足足跪了一个通宵。

我们那时候约会，蓝裤子、白衬衣、黄胶鞋是标准行头，我喜欢在衣兜上插支钢笔，钢笔掉了就去借个笔帽，很文艺。姑娘有意的话，会将手帕送给你。我收到过三张手帕，也因此得了两次流感和一次肺结核。

有些人经常感叹时间是把杀猪刀，我只想说你又不是猪你怕个啥？

周末到了，多出去走走，散散心，把紧张的情绪格式化，会有一些人、一些事等你去邂逅。30多年前，我就是在公园里，得到了人生第一个吻。当时我在吃香蕉，突然窜出一只猴，咬起香蕉就爬树上去。

年纪大了，喜欢安静的生活。一个人坐在摇椅上，一壶茶，一张老唱片，一副老花镜，品人世沧桑，听岁月无声，看楼下的情侣吵架。

失眠、腿粗的朋友，不妨试试跪膝法：在地板垫个软垫子，跪着走20分钟，痛的时候可以跪着不动。这个方法我常年用，效果不错，不同的是，我跪的是遥控器、搓衣板，还有键盘。

刚刚路过广场，晨练的刘老太冲我打招呼：“老郝，我孙女关注你微博了，她老喜欢你了。”吴老太省事儿，把这句话复制粘贴，说了一遍，临走时还夸我走路精神，诶，真是鸟大了，什么林子都有，说我夹包的样子像收电费的也是她。

有些人不求上进，当一天和尚撞一天钟，这样不好，会脑震荡。

都在抱怨物价上涨，郝医生我觉得不是这样的，以前废报纸9毛一斤，现在都降到4毛了。

我心中住着两个小人，一个勤奋，一个懒惰。早晨，闹钟响了，睡觉？起床？小勤奋和小懒惰掐了起来，一番激战，刀来枪往，小懒惰终于被打死了。小勤奋拍拍手，掀开被子，继续睡。

据《成都商报》