



市民旅游日出游火爆

雅戈尔动物园、海洋世界、凤凰山主题乐园够热门



昨天是今年宁波旅游节最重头的活动——市民旅游日，我市42家景区参与门票优惠活动，大部分景区门票半价。昨天，这些景区游客接待量达到34.2万人次，同比增长107.2%，当日门票优惠金额1136.54万元，同比增长127.3%。雅戈尔动物园、海洋世界等景区游客接待人数达到了国庆黄金周时的水平。

记者 周雁

儿童类主题乐园最热门

大部分景区半价迎客，这一惠民优惠活动的吸引力非凡，一大早，诸多市民赶赴各景区旅游度周末。从诸多网友的反馈信息来看，雅戈尔动物园、海洋世界、凤凰山主题乐园是最热门的目的地。记者了解到，昨天这三家主题乐园都推出了半价优惠活动。海洋世界150元成人票与100元儿童票当日售价分别是80元、50元；雅戈尔动物园130元成人票与70元优待票当日售价分别是70元、40元；凤凰山主题乐园平日160元的门票当日售价80元。

由于这三家景区平日的优惠力度较小，半价优惠几乎是全

年来最大的优惠活动。昨日，通往这些景区的路段也出现了不同程度的交通拥堵；而在景区售票处门口，也出现了游客排长龙等待入园的场景。

采访中，诸多市民向记者表示，惠民活动的初衷挺好，让市民国庆节后错峰出游，享受门票优惠。希望今后这类活动的时间延长，频率增加，比如双休日两天，这样不至于一个周末大部分出游市民一窝蜂地涌向个别平日价格比较高的景区。另外，也希望惠民活动举办的同时，交警、公安等相关部门协助维护交通、公共秩序等，给市民创造出一个舒适安心出游的环境。

系列主题活动吸引人

市民旅游日不光有门票优惠的措施，诸多主题活动也在当天开展，增加景区吸引力。

昨日，余姚旅游部门策划的“金秋四明自驾游”旅游线路正式推出，来自台州的上百名游客围绕四明山而行，线路串联起四明山地质公园、四明山国家森林公园、丹山赤水景区、梁弄四明山抗日革命旧址群等景点，一路寻找浙江最美的红枫林。

余姚旅游局有关人士介绍，随着长三角经济的发展和个性化旅游需求的增加，自驾人群逐步走入前沿，成为旅游市场消费主流，日益受到旅游主管部门和景区的重视。余姚旅游资源丰富，其中部分景区正好处于四明山腹地，山道弯多但不险峻，是非常适合自驾穿越的旅游线路。每到金秋十月，四明山上枫林染红，满眼艳丽风景。穿行其中，红枫、银杏、松林、火柿、古村、云海等景观一一展现，呈现出一个金色的立体四

明山。

昨天，九龙湖度假区九龙源景区免费，开元九龙湖酒店也配套推出露天音乐节。游客白天走九龙湖古道看风景，夜晚感受九龙湖湖感现代的一面。

象山影视城第四届影视嘉年华精彩继续，包括角色扮演Cosplay秀、美女泡泡秀、巴西桑巴秀、婚纱巡游等一系列活动。来自温州的游客余小姐直言，在市民旅游日当天出行能够享受半价的惠民政策，体验影视嘉年华所带来的欢乐的同时又能够观赏景区内古色古香的景色，是一种享受，不虚此行。

此外，象山影视城长三角婚纱摄影基地内四季景观带鲜花竞相开放。据相关负责人介绍，这里每天有50多对新人前来拍摄婚纱照，也有很多游客特地赶来拍摄写真，为影城秋季旅游增加新的亮点。

第八届抑郁症筛检日活动昨举行 七成抑郁症患者 未接受正规治疗



抑郁症筛检日活动现场

商报讯（记者 鲍云洁 通讯员 郭军）昨天上午，宁波市心理卫生协会和宁波市康宁医院举行了第八届抑郁症筛检日活动，不少市民来到现场，就亲子关系、失眠、如何调节情绪等问题进行了咨询。

抑郁症发病率不断升高

始于2007年的宁波市抑郁症筛检日，是我市心理卫生协会和台湾董氏基金会的合作成果，在每年10月第二个周六，与台湾地区联动开展抑郁相关的心理健康宣传活动，传播健康心理理念。

在前几年的调查工作基础上，2013年和2014年我市持续在试点社区开展心理卫生知识知晓率问卷调查。调查结果显示，通过努力，宁波社区居民的心理健康知识知晓率得到不断提高，2009年为42.6%，2010年提高到58.3%，2011年62.4%，2012年77.4%，2013年已突破80%，高出国内平均水平。

世卫组织统计，全球抑郁症的发病率约为11%，到2020年，抑郁症可能成为仅次于心脑血管疾病的人类第二大疾病。据宁波市心理卫生协会调查统计，2013年宁波市抑郁症发病率约为7%，比2011年上升了3个百分点。数据显示，全球每年因抑郁症自杀死亡人数高达100万人。

然而，很多人对抑郁症缺乏基本的了解，认为这就是心理出了问题，或者把它当成“精神病”。市康宁医院院长胡珍玉告诉记者，抑郁症并非单纯心理问题，而是有一定生物学基础的器质性疾，因大脑中缺乏一种或多种神经递质所致，“80%的抑郁症患者经过规范治疗可以实现治愈，但正是因为认识不足或社会歧视等原因，患者的就诊率依然很低，只有30%左右。”

区分抑郁症和抑郁情绪

胡珍玉提醒：市民首先要正确区分抑郁症和抑郁情绪。有两三天不开心、不开心能够找到原因、遇到愉快的事情还是会愉快一下的，只能算是抑郁情绪，可以进行自我调节；持续两周以上不开心、失眠早醒、任何事情都提不起兴趣，觉得做人真没意思等等，有可能是抑郁症，需要及时就诊；其次，除了正确认识这种疾病，有抑郁倾向者要及时调整心态，学会与人沟通，向家人倾诉，劳逸结合，不要给自己太大压力。

记者了解到，截至目前，我市已设立17个抑郁症防治宣传基地，分别是：宁波大学心理健康指导中心、市教育科学研究所、市一院、市妇儿医院、明东社区、天一热线、市康宁医院、百合心理、共青团天天社区、姚江社区、全球知音热线、总浦桥社区、海曙区白云街道云乐社区、鄞州区集士港社区卫生服务中心、江东区疾控中心、慈溪市第七人民医院、奉化市力邦社区。

通过各基地服务平台，广泛开展心理健康知识和抑郁症知识的宣教活动，17个基地形成了各自的宣传特色与亮点，为市民提供心理健康咨询服务。

换肝者超七成是男性 五十岁以上为高发年龄段 爱肝护肝需健康生活方式

商报讯（记者 檀传才 通讯员 黄诗良）年轻时不懂得珍惜自己的身体，现在不得不花更多的精力和时间金钱去等待换肝。昨天，市李惠利医院组织了一场肝友会，120余名换肝或者等待换肝者在一起交流保肝护肝心得。

记者在采访中却发现一个奇怪的现象：120余名肝移植患者当中，女性患者人数是七八位，其他都是男性，而且他们年龄也大多数在五十几岁，年纪最小的不到四十岁，最大的也没超过七十岁。为什么会这样的黄金年龄发生重大疾病呢？专家们的话提醒了我们：年轻时不应该透支自己的身体，只有保持健康的生活方式，才能让器官为您终身的健康服务。

不良生活方式导致肝硬化

今年47岁的杨先生是台州人，来宁波工作已经十几年了。他告诉记者，他是在1999年时查出自己脾肿大，发现是因为肝硬化而引起的。杨先生说，在查出自己患病之前，总以为自己年轻、身体又结实，根本不可能生什么毛病。抽烟、喝酒、经常熬夜通宵，消耗身体，也并未在意。可万万没想到，疾病就是在不知不觉中找上了自己。去上海做了手术后，肝硬化的问题却随时危及着自己的身体。

从那之后，杨先生一边工作一边看病，一年的收入几乎全花在看病吃药上。又因为有时没钱看病而自己停药，导致肝硬化不断加重。去年9月，杨先生找到市李惠利医院，专家建议他进行肝移植。

在医院进行肝移植登记后，直到今年10月，杨先生等到了消息，有一个相配的肝可供他移植。杨先生住进医院做好了相关的准备工作，10月4日他被送上手术台，等着移植的时候，意外发生了。经过专家的评估，那位供肝者的肝不是十分理想，移植后可能达不到预期效果。专家们一致认定：移植手术无法进行。

杨先生告诉记者，他现在是靠药物维持着生命，也不知道要等到何时才有适合自己的肝。现在的杨先生不能干重活，只能做一些力所能及的事情。

肝发病率男女比例为7:3

昨天，记者现场采访时发现，在120余名肝移植或肝病者当中，女性患者有七八位，其他都是男性患者。

为什么会这样的情况呢？有关专家表示，男性感染乙肝病毒后不容易将病毒消除，而易成为慢性乙肝病毒携带者，且易转成慢性肝炎、肝硬化；而女性感染乙肝病毒后易产生免疫力，将体内病毒清除，乙肝表面抗体阳性率高于男性。一般统计表明：男性肝硬化是女性的三至四倍，原发性肝癌男性也是女性的4倍以上。市李惠利医院器官移植中心一位医生告诉记者，根据他们的调查显示，男性的肝病发生率远远高于女

性，大约是7:3。从临床诊断来看，肝病患者的确是男性多于女性。

专家在解释原因时表示，一般来说，一是男性抽烟、喝酒的习惯，这两样对肝的损伤尤其大；二是男性的生活压力远大于女性，男性比女性更容易动怒；三是不良的生活方式男性比女性更甚。

有这样三个不好“条件”，男人肝出问题的比例就会增大。另外，专家还告诉记者，40岁以后是肝癌疾病的高发年龄段。这个年龄段无论是男人还是女人，所承受的社会和家庭、工作和生活的压力都是非常巨大的，如果调节不好，就有可能导致身体失衡，疾病缠身；一般肝病就有可能发展成为肝硬化、肝腹水、肝癌。

目前最大困难是肝源紧张

宁波市器官移植研究中心主任陆才德博士告诉记者，随着我市相关部门对器官移植和捐献高度重视，相关政策法规的落实，加之市民素质的不断提高，近年来器官捐献工作呈现出上升的趋势——已有46人捐献器官，捐献的器官包括肝、肾等，从而让一些重症患者获得了新生。然而，这对于等待移植的患者来说仍是杯水车薪。不过，爱心人士较往年有了长足进步，陆才德博士希望有更多爱心人士加入进来，相关部门给予爱心捐献提供更多便利帮助。

市李惠利医院移植中心一位医生也告诉记者，现在肝源紧张是阻碍重症肝病病患者重获新生最大困难。我国法律规定，只能在患者确认死亡后才能捐器官。他还告诉记者，现在肝移植的费用差不多在10万元至22万元之间，因为每位患者的体质、疾病状况等不同原因，费用也存在差别，平均费用15万元左右。但后期患者需要用药物来维护自己“新肝”的健康，这也是挺大的一笔开支。好在国家医保政策已对器官移植的相关药物费用可以有所报销，这也在一定程度上减轻了患者的负担。

建议肝病重症患者早登记

市李惠利医院器官移植中心一位负责换肝患者移植前后工作的护士告诉记者，目前有相当一部分有手术移植需求的患者已经登记。其实真实的数据肯定比这要多很多，遗憾的是现在有许多患者不愿来登记，只是到了疾病危重送到医院抢救时才想到肝移植。这样做的后果是不利于健康的。

因为现在肝源紧张，所以肝源分配也是非常透明。等待移植的患者都是要进入“中国人体器官分配与共享系统”，如果有肝源要统一分配，则要根据患者的等待时间、疾病状况、配型等。还有一个原则就是区域优先，一般宁波的肝源是优先宁波的患者移植。所以，希望那些肝病重症患者在经过医生的评估后还是要及时地进行登记。