畅通国内大循环

——2023年中国经济高质量发展一线观察之一

大国经济，需要强大而有韧性的国民经济循环体系。

今年是全面贯彻党的二十大精神开局之年。习近平总书记在党的二十大报告中提出，加快构建新发展格局，着力推动高质量发展，“增强国内大循环内生动力和可靠性”。

岁末年终，新华社记者在一线调研采访中观察到，今年以来，在习近平经济思想的指引下，中国经济立足国内大市场，以自身发展的确定性对冲外部环境不确定性，在构建新发展格局中塑造竞争新优势，锻造强大而有韧性的国民经济循环体系，有效支撑经济持续回升向好，高质量发展的脚步坚定向前。

把握主动——以国民经济良性循环应对风险挑战

12月初，记者来到位于广西崇左凭祥市的友谊关。这个已有两千多年历史的南疆门户，如今成为我国加快构建新发展格局的有力见证——

一辆辆从越南入境、满载水果的货车驶入中国—东盟（崇左）水果交易中心。中国水果进口商黄青山正忙着验货、装货：“越南水果采摘后，一般两三天就能通关运到这个市场。这批火龙果今天到货，下午运走，预计36个小时后就能到达上海。”

一辆辆装满零部件、驶向越南的货车也忙个不停。凭祥边境出口加工产业园内，凭祥三诺数字科技有限公司负责人张明元指着地图告诉记者，企业制造的电子元件只需三四个小时就能出口送达位于越南的组装工厂。

进口水果“抢鲜”进境，跨境产业链合作如火如荼，成为我国加快构建新发展格局的生动注脚。

今年以来，我国经济运行面临新的困难挑战，部分经济指标增速放缓，外部环境复杂严峻。

立足当前、着眼长远。在着力稳住经济基本盘的基础上，我国加快构建新发展格局，大力实施扩大内需战略，促进国民经济良性循环，牢牢守住安全底线，助力经济持续恢复向好。

国内大循环的主导作用加强——

在山东滨州无棣县，曾经“坐不满”“跑不远”的公交车，正逐渐成为商品进出村镇的纽带；破壁机、扫地机器人等现代化家电在村镇服务站下车入库；农户种植的冬枣等产品搭上“顺风车”运向外地……

构建新发展格局，把国内大循环搞好是治本之策。

尽管近段时间消费增速略有放缓，但前三季度，最终消费支出对经济增长的贡献率是83.2%，拉动GDP增长4.4个百分点，消费持续恢复势头没有改变。

国内国际双循环良性互动加快——

第六届中国国际进口博览会按年计意向成交金额达784.1亿美元，创历届新高；首届中国国际供应链促进博览会共签署合作协议、意向协议200多项，涉及金额超过1500亿元；中欧班列累计开行已达8.1万列，行程超过7亿公里……一个个数字折射出中国经济吸引力。

今年以来，中国经济成功顶住了来自国外的风险挑战和国内多重因素交织叠加带来的下行压力，不同季度之间经济恢复虽然有所波动，但总体持续回升向好，前三季度GDP同比增长5.2%。

近期，世界银行、国际货币基金组织、经合组织预测都显示，中国可以实现经济增长5%的预期目标。国际机构之所以看好中国，是因为中国经济具有巨大的发展韧性和潜力，长期向好的基本面没有改变，未来仍将是全球经济增长的重要引擎。

厚植根基——以着力扩大内需增强内生动力

大国经济的特征都是内需为主导、内部可循环。

12月5日，张女士在四川成都收到了前一天订购的鲜花。这束鲜花从云南昆明发出，由顺丰速运承运，搭乘成昆高铁快运专列飞驰而来，是2023年我国第1200亿件快件。

快递“小包裹”映照经济“大棋局”。今年3月起，我国单月快递量超百亿件，月均业务收入超900亿元，创下历史新高，成为消费持续复苏、经济回升向好的生动写照。

激发民间投资活力，提振汽车、电子产品、家居等大宗消费，发布“一老一小”个税专项附加扣除标准提高等税收优惠政策，深入推进国际消费中心城市培育建设……坚持扩大内需这个战略基点，一系列举措助力增强国内大循环的内生动力。

把恢复和扩大消费摆在优先位置——

入冬的西安寒意渐浓，但无论在商场还是老城街区，消费市场仍现“暖”意。走进长安十二时辰主题街区，恍若梦回大唐，数十台唐文化主题演艺一步一景。自2022年4月28日运营以来，主题街区已接待游客超350万人次，日均流量超7000人次。

千里之外，义乌国际商贸城，义乌市梦娅饰品有限公司的一场直播刚刚结束。“我们之前做惯了外贸，国内市场刚刚起步，现在日均500单左右、销售额近万元。”企业负责人陈伟说，尽管竞争激烈，还是很看好国内消费市场潜力，希望未来国际和国内业务同步发力。

两座城市，不同场景，都是中国消费潜力的体现。

今年前10个月，我国社会消费品零售总额同比增长6.9%，服务零售额同比增长19.0%。今年以来，餐饮消费加速回暖，电影总票房突破500亿元，文体旅融合趋势明显……不断复苏的消费彰显了中国经济的韧性与活力。

多措并举扩大有效投资——

在四川，横穿大巴山腹地的铁路——西渝高铁施工现场，建设者利用冬季枯水期黄金施工时间，正在加快项目进度。

在贵州，贵安新区多个数据中心项目建设如火如荼。作为全国数字经济发展创新区的贵州，计划在2024年基本建成面向全国的算力保障基地，重点瞄准粤港澳大湾区及长三角地区提供算力服务。

在上海，上海自贸试验区临港新片区在建的西岛金融中心项目南北双塔核心筒不久前封顶，未来将成为现代服务业开放区的重要产业载体和区域新地标……

广袤神州大地上，一系列重大项目正密集“上新”。

今年前三季度，全国铁路完成固定资产投资5089亿元、同比增长7.1%；全国水利建设落实投资10750亿元，完成投资8601亿元，均创历史同期最高纪录。

当前，总需求不足依然是中国经济运行的突出矛盾。

尽管当前国内消费恢复仍面临压力，民间投资活力有待进一步释放，但用好中国超大规模市场优势，充分发挥消费的基础作用和投资的关键作用，国内大循环的巨大潜力将进一步释放。

突破关键——以科技创新促进供给侧有效畅通

加快构建新发展格局，畅通国内大循环，科技创新是解题之钥、点睛之笔。

依托科技创新，不断提升供给水平，形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡，实现国民经济良性循环，这是当下各地正在开展的生动实践：

不断夯实高水平科技自立自强根基——

走进位于张江科学城未来公园的上海科技创新成果展，一个个表面酷似蜂窝煤的介孔材料模型引人关注。

介孔材料是具有纳米效应的多孔性材料，可以运用到催化、日化、生物医药、能源等诸多领域。

中国科学院院士、国家自然科学奖一等奖得主赵东元团队，在肉眼看不见的纳米世界摸索，实现介孔材料的原创突破。材料投入应用后，每年增产上百万吨优质油品，创造数亿元的利润。

赵东元说，科学家既要从“0”走到“1”，勇闯基础研究“无人区”；也要从“1”看到“10”，找到科技产业化的关键点。

基础研究是科学体系的源头，在高水平科技自立自强中发挥着关键作用。

北京发挥科技、教育、人才资源优势，研发经费投入占比保持在6%以上；上海已建、在建和规划建设的重大科技基础设施达15个；江苏出台加强基础研究行动方案，布局18个重点领域……我国持续加强基础研究能力，不断开辟发展新领域新赛道，为畅通国内大循环提供根本保障。

加快建设现代化产业体系——

氢能燃料电池、压缩空气储能系统、AI能源机器人……位于四川成都天府新区的清华四川能源互联网研究院，至今已获得授权专利270余件，培育出18家创新企业。

在四川，像清华四川能源互联网研究院这样的新型研发机构还有不少。

以创新为动能，四川正在实施电子信息、装备制造、先进材料、能源化工、食品轻纺、医药健康等六大优势产业提质倍增计划，支持“链主”带动产业链供应链上的企业协同发展，推动国内大循环走深走实。

加快传统产业改造升级，加快战略性新兴产业发展壮大，积极部署未来产业……当前，全国各地正在积极推进产业智能化、绿色化、融合化，加快建设具有完整性、先进性、安全性的现代化产业体系，既向世界供应更多更好的中国制造和中国创造，也为世界提供更大规模的中国市场和中国需求。

不断完善科创生态、催生发展新动能，激发科技创新活力，构建现代化产业体系，推动国内大循环更好更快地转起来。

重塑优势——以全国统一大市场释放发展新活力

奔涌不息的钱江两岸，起重机长臂挥舞，挖掘机轰鸣作响，工程车往来穿梭……走进位于广西钦州的平陆运河青年枢纽，施工现场一派繁忙景象，各项工程加速推进。

从“一个点”到“一条线”再到“一张网”，以正在建设中的平陆运河为代表的西部陆海新通道，北接丝绸之路经济带，南接21世纪海上丝绸之路，协同衔接长江经济带，勾连河湖、通江达海，推动我国西部地区更好融入全国统一大市场。

站在新起点上，构建新发展格局仍然任重道远。当务之急，需要加快建设全国统一大市场，促进商品要素资源在更大范围内畅通流动。

以改革之力打破体制机制束缚——

冬日的哈尔滨，名副其实的“冰城”。就在这银装素裹之中，深哈产业园却不断有新成果“破冰而出”。

“能复制皆复制，宜创新皆创新”，在“带土移植”的机制下，哈尔滨与深圳跨越2800多公里的区域合作，让松花江北岸悄然兴起一座“深圳湾”。

深哈产业园将深圳的好经验、好办法直接在哈尔滨复制应用。通过行政审批、城市建设、招投标改革、人才个税等方面的一系列改革创新，初步形成了以数字经济、生物经济为主导的新兴产业集聚区。

改革是打破发展路上坚冰顽石的有力武器。建设全国统一大市场，必须加快推进重要领域和关键环节的深层次改革，扎实推进高标准市场体系建设，让各种要素充分公平自由地流动。

在实行更高水平对外开放中畅通国内国际双循环——

在上海设立亚太总部，在无锡、芜湖等地设有制造工厂和研发中心，在南京、杭州、合肥等地均设有办事处……有着130多年历史的美国企业江森自控抓住机遇，深度参与长三角一体化发展，整合区域比较优势，形成了在中国的一体化战略布局。

“我们结合全球技术与经验，积极致力于本土研发制造与高新技术的本土转化，为中国市场带来符合多元化需求的解决方案。”江森自控亚太区总裁朗智文说，企业通过中国辐射亚太，为其他国家和地区提供重要借鉴，输送创新动能。

中国的发展惠及世界，中国的发展离不开世界。

构建全国统一大市场，要善于借国际循环提升国内大循环效率和水平，改善生产要素质量和配置水平，推动产业转型升级，增强我国在全球产业链供应链创新链中的影响力。

以区域协调发展开辟中国经济发展新空间——

高空俯瞰粤港澳大湾区，广州南沙正是其地理几何中心。

制度型开放深化与港澳规则衔接机制对接；“大湾区1小时交通圈”以此地为圆心向外辐射；大院大所、大学、大科学装置、大科创平台等科技创新元素不断汇聚……南沙向“新”而行，正在成长为大湾区功能枢纽中心，变身科技创新和对外开放的高地，引领带动粤港澳全面深化合作。

打造京津冀、长三角、粤港澳大湾区三大高质量发展“动力源”；擘画长江经济带发展、黄河流域生态保护和高质量发展“江河战略”；深入推进西部大开发、东北全面振兴、中部地区崛起、东部率先发展……党中央谋划的区域协调发展“大棋局”，不断开辟中国经济发展的广阔新空间。

在危机中育先机、于变局中开新局。

新时代新征程上，面对更多逆风逆水的外部挑战，加快构建新发展格局，打好化险为夷、化危为机的战略主动战，推进高质量发展不停步，维护高水平安全不放松，我们就能赢得优势、赢得主动、赢得未来。

（新华社北京12月7日电 记者 韩洁 王希 刘开雄 何欣荣 魏弘毅 韩佳诺）

如何守好医保基金『安全阀』？

湖南省医保局日前公布一批医院存在违规使用医保基金的行为，并对相关医院进行了处罚。

目前，一些医院存在不规范使用医保基金的行为；也有个别医院存在恶性欺诈骗保的行为。医保基金监管无禁区，如何守护好老百姓的“救命钱”？“新华视点”记者展开了调查。

一些医院违规使用医保基金

2023年上半年，湖南省医保局对中南大学湘雅医院等部属、省属公立医院进行检查发现：湘雅医院在医疗服务行为收费方面存在对价格政策执行有偏差的不规范行为，按照现行医保基金监管法律法规和政策，属于一般违规行为。

同批被检查出存在类似问题的还有湖南省中西医结合医院、湖南省康复医院。

记者从湖南省医保局了解到，有医务人员对于《湖南省现行医疗服务价格项目目录（2022）》等理解不充分，出现违规使用医保基金的行为。

比如，医院医务人员在给患者做肠镜过程中发现患者有肠息肉，在切除肠息肉的同时，收取肠镜费用和肠息肉切除费用。按照湖南省现行目录规定，收取了肠息肉切除费用，不应再同时收取肠镜费，这属于一般违规使用资金行为。

“湘雅医院每年使用医保基金总量达20多亿元，医保部门用2周时间查实其违规使用医保基金98万多元，约占年度医保基金使用比例的万分之四。”湖南省医保局副局长张棉长说，事后，湘雅医院主动退回违规收取费用。

专家介绍，相较于一般性违规使用医保基金，通过重复收费、过度医疗等形式的欺诈骗保行为更为恶劣。

近期，安徽省芜湖市一患者家属反映，被芜湖市第二人民医院超收医疗费。记者从安徽省医保局及芜湖市了解到，经核查，举报涉及的15个问题中有10个问题基本属实，芜湖市第二人民医院存在过度诊疗、过度检查等问题，涉及违规医疗总费用21.82万元，其中违规使用医保基金18.7万元。

目前，芜湖市医保局先行按协议进行处理：一是全额追回违规使用的医保基金，并按30%顶格扣罚违约金56074.41元；二是约谈医院有关负责人，责令其立即整改；三是分别移交公安、卫健部门进一步核查处理。同时，针对芜湖市第二人民医院的行政处罚程序正在进行中。

专家表示，对医院违法违规使用医保基金问题，医保部门一般有两种处理方式。一种是协议处理，即上述多条处理措施，这种方式特点是迅速及时，有利于医保基金尽快止损。另一种是行政处罚，一般视问题性质处医保基金损失金额的1至5倍罚款不等，这种方式特点是惩戒性强，但因需要履行立案、现场检查、完整收集证据、法制审核、处罚前告知等程序，处理时效性较低。

欺诈骗保有哪些“花样”？

国家医保局成立以来，采取飞行检查、专项整治、大数据监管、社会监督等多种举措加强医保基金监管。今年1月至10月，全国医保部门共检查定点医药机构67.5万家，处理违法违规机构30.3万家，追回医保相关资金136.1亿元。

业内人士指出，个别地方在医保基金安全意识、监管手段等方面仍相对滞后，存在医保基金“跑冒滴漏”现象，骗保行为也更为隐蔽。

记者调查发现，个别医疗机构通过过度医疗、挂床住院、串换药品、诱导患者等形式，实施欺诈骗保。

——过度医疗、超量开药。在采取药品零加成等政策解决以药养医等问题后，有的定点医疗机构通过不合理检查、用药等方式推高医疗费用，造成患者看病贵，也增加了医保支出负担。

——挂床住院、虚假治疗。个别医疗机构将不符合入院条件的患者收治入院，挂床报销门诊费用，甚至虚构治疗、空挂住院。据国家医保局公布的地方骗保典型案例，哈尔滨七彩康复医院2022年9月至2023年3月期间存在挂床住院、超范围执业、伪造医疗文书等行为，涉及违规使用医保基金149万余元。

——串换药品、巧立名目。个别医疗机构利用医用耗材品规繁杂等“钻空子”，进行串换套取、超标准收费等，也有医疗机构对患者基因检测结果进行篡改，诱导无指征患者使用靶向药等。

——诱导患者、医患串通。个别医疗机构用体检、回扣返现等方式诱导参保人住院，借机进行骗保。2021年7月，河南省商丘市睢县医保局工作人员在审核患者异地就医材料时，发现本地个别居民在漯河市临颍县北徐孝养医院的住院材料涉嫌病历造假。经查，该院通过免费食宿、车接车送的方式诱导病人住院，伪造患者病历骗取医保基金。

守护好医保基金需多方发力

总体来看，随着各级医保局检查督导不断深入，医疗机构医保基金的使用日益规范。为进一步守好医保基金“安全阀”，既要借助智能化手段，也要加强监管队伍建设，提高医保基金安全意识。

受访专家普遍认为，完善医保基金监管，需要借助信息化手段，变“发现问题、事后处罚”为“监管关口前移、提前预警”。

据介绍，今年1月至10月，全国通过医保智能审核和监控，已拒付、追回资金20.5亿元；运用大数据模型筛查虚假住院等违规行为，全国医保系统查实并追回资金1.2亿元。

湖南省长沙县医保局局长唐锋等基层医保部门负责人说，基层医保部门人手有限，面对医疗机构众多，应借助信息化手段，实现基金监管向大数据全方位、全流程、全环节智能监控转变。

例如，当医保部门通过智慧医保系统发现医生同时录入“血细胞分析”“血红蛋白测定”时，就会提醒医生是否存在重复收费的可能，同时发送给医院管理者。

中国社科院公共经济学研究室主任王震说，医保监管政策性、专业性强，一些不合理甚至违规违法行为不易识别，且不少骗保行为手段隐蔽，但当前不少地方医保监管专业人员匮乏，没有专业的执法队伍，难以形成持续震慑，“建议建设专职的监管队伍，持续提高监管执法能力”。

一位三甲医院院长建议，守护好医保基金也需要考虑其使用效率，促进医保、医疗、医药科学联动，推动实现医保基金科学使用。

（新华社北京12月7日电 记者 彭韵佳 帅才 戴威）

（上接一版）

汪文斌说，此访期间，习近平总书记、国家主席将分别同越共中央总书记阮富仲、国家主席武文赏举行会谈，会见越南总理范明政、国会主席王庭惠，双方将探讨提升中越关系新定位，聚焦政治、安全、务实合作、民意基础、多边、海上问题六大领域，推动两国全面战略合作走深走实，这有利于两国携手走好具有各自特色的现代化道路，共同丰富发展中国家走向现代化的路径，更好地惠及两国人民。

（上接一版）

“目前，我市单职工缴存住房公积金的，公积金贷款最高额度为50万元，夫妻双方缴存住房公积金的，最高贷款额度为65万元。若夫妻双方均有缴存住房公积金，购买一星级新建商品住房，最高贷款额度为71.5万元；购买二星级新建商品住房，最高贷款额度为74.7万元；购买三星级新建商品住房，最高贷款额度为78万元。”市住房公积金管理中心相关负责人告诉记者，有关绿色建筑贷款额度上浮与其他公积金贷款额度上浮政策不叠加享受。绿色建筑商品住房转为二手房交易时，按普通商品住房受理，贷款额度不再上浮。开发企业在申请住房公积金绿色建筑项目准入时，需提供“淮南市房屋建筑和市政基础设施工程设计文件审查合格书”或绿色建筑星级证书。

（本报记者 朱庆磊）

不可忽视的“情绪感冒”

潘恩媛

焦虑、抑郁、emo了，是现代社会中人们经常挂在嘴上的词，情绪问题越来越普遍化，青少年抑郁、产后抑郁、中年焦虑、老年抑郁，不同年龄都可能会出现心理问题。抑郁症绝不是“矫情”“想太多”“经不起事”，它是情绪患上了重感冒。虽然它不会像发烧、咳嗽、拉肚子一样让你身体难受，但却能让你忘记快乐，充满悲伤。

我有抑郁症的症状，就一定要去看医生吗？

在遇到某些突发情况，如失去亲人、失业、高考失利等，大家都会出现情绪低落、焦虑、失眠等症状。抑郁情绪的严重程度比抑郁症要轻，人人皆可抑郁，但非人人皆患抑郁症。正常情况下，经过一段时间自行调节后，抑郁情绪问题会得到缓解。如果长期得不到自行缓解，持续两周或更长时间以上，这时候就需要及时就医，医生会进行专业的心理评估。我国现在的抑郁症就诊率非常低，一方面是大家对心理健康还不够重视，另一方面是患者会有自卑的情绪，旁观者会有不理解的心理，加重了患者不愿就医的情况。这是因为大家还没有正确认识抑郁症。目前抑郁症病因未明，但抑郁症的诱因通常是多方面的，包括遗传、生物化学、环境和心理社会因素等，是一种涉及多种神经递质、脑区及环路的多机制复杂病症。所以抑郁症不仅仅是情绪问题，而是生病了，需要大家乃至全社会正确的理解和关心。

抑郁症一定要吃药吗？

经医生评估确诊的抑郁症一般来说分为轻度、中度、重度。抑郁症的治疗方法包括药物治疗、心理治疗和物理治疗。一般来说，早期和轻度的抑郁症可以不用药，以心理治疗和康复治疗为主；中度以上的抑郁症应该以药物治疗为主，重度和难治性的抑郁症可能需要多种药物的联合治疗，另外可以配合其他的治疗方法。抑郁症的治疗也是个体化、精准化，医生根据患者的具体情况，如患者的年龄、基础疾病、既往用药史以及药物可能的副作用，来选择合适的药物种类及剂量。所以抑郁症到底要不要吃药，吃什么药，需要遵医嘱。切不可自行诊断，更不可自行购药服用。

抗抑郁药要吃一辈子吗？

俗话说“心急吃不了热豆腐”，抗抑郁药物发挥作用也需要时间。一般服药

之后，1-2周可能无法判断有没有效，所以即使在初期可能看不到明显的改善，也不能擅自停药。

抑郁症的治疗包括急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗这三个治疗周期，不同治疗期有不同的治疗目标。急性期目标是尽可能控制病情症状，治疗周期一般8~12周；巩固期治疗目标为巩固急性期治疗的效果，防止复发，一般治疗周期为4~9个月；巩固治疗期后，抗抑郁药物治疗需持续6个月至1年，若再次发作后维持期用药时间约2~3年，若出现第三次发作或更多时，则应考虑终身服药。大部分患者经过规律治疗后，病情控制较好，无复发情况，并不需要终身服药。

抗抑郁药物副作用很多？

“我听说一吃药就药物依赖了，戒不掉，千万不能开始吃！”“吃了抗抑郁药感觉昏昏沉沉的，脑子不清醒，我还要工作呢，我不能吃！”很多人会觉得抗抑郁药如洪水猛兽般，吃了戒不掉或者是副作用大不能吃。副作用是药物的固有特性，但即使是说明书上注明的十分常见的不良反应也并不是所有人都会发生的，它与患者的年龄、遗传因素、身体状况和生活习惯等多种因素有关。而且大多数药物不良反应是轻微的、暂时的，不必过于担心。

多数抗抑郁药物用药早期可能会出现头晕、记忆减退、恶心、体重增加等不良反应。但大部分的症状比较轻微，而且一段时间后能缓解；若出现严重的不良反应，则应及时就诊。服用抗抑郁药物时，一定要遵医嘱，按时按量服药，以达到预期的治疗效果。在服药过程中，医生也会评估患者的药物的治疗效果和副作用，以确定获益做大的治疗方案。

抗抑郁症药物吃久了会上瘾？

抗抑郁药物不是毒品，不会使人感到兴奋，没有成瘾性。但是治疗需要一定的周期，患者千万不要随意的自行减药或停药，因为自行减药后可能会引起撤药反应，加重病情，因此一定要规律服药，定期到医院随访。

青少年要不要吃抗抑郁药？

现在青少年心理问题越来越多，当发生心理问题时，有些父母是非常排斥药物治疗的，觉得没必要，更主要的是觉得药物会影响孩子正常生长发育。这种想法是不可取的。青少年一旦确诊为抑郁症，说明他生病了，需要治疗。而医生会根据病情诊断和药物可能出现的不良反应，决定是否用药以及用药剂量。而且经研究表明，药物治疗和心理治疗联合对青少年抑郁症治疗效果更加明显。另外需要家长生活心理的多方面关注，帮助孩子早日康复，回归正常的生活和学习。

抑郁症的治疗目标在于早诊断、控制症状、最大限度减少病残率和自杀率，防止复发。在药物治疗中，要足量、足疗程用药；按时、规律用药；避免随意减量或停药。另外需要进行生活方式的干预，比如有正常的作息，避免熬夜；要有适当的户外运动，可以促进身体分泌内啡肽和多巴胺等快乐激素，有助于缓解抑郁症状；另外还要有适当的情绪释放方式，可以写日记或者适当的向亲人、朋友倾诉，或者寻求专业心理医生的帮助。

抑郁症现在是常见疾病，只要早期规范的治疗，大多能获得较好的效果，恢复正常的工作和生活。所以要正确对待，把它当作其他疾病一样，及时就诊治疗。只要直面问题，接受科学的诊治，我们就能够更好地应对“情绪感冒”，重拾阳光和希望！

（作者单位系安徽省第二人民医院）