

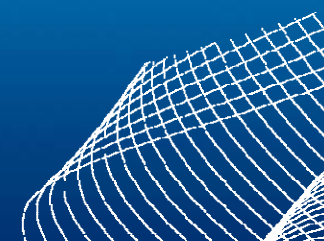


互联网的生命风险

李初民 博士

第三军医大学新桥医院

2016-07



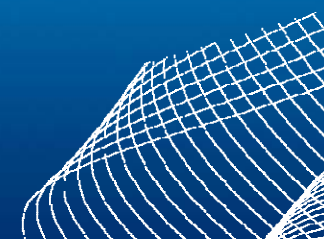


心理健康与抑郁症

李初民 博士

第三军医大学新桥医院

2016-04





第三附属医院
新桥医院

几个问题？

- ▶ **中国有多少抑郁症人数？**
- ▶ **中国一年自杀人数？**
- ▶ **中国一年抑郁症自杀人数？**



第三军医大学
新桥医院

一、 **互联网思维逻辑**

二、 **幸福人生新思维**

三、 **你不知道的抑郁症新观念**

四、 **幸福人生 3.0**



图 3 互联网行业对于用户需求的满足形成良性循环



数据来源：国泰君安证券研究



互联网的思维逻辑—员工呢？

AIDMA		AISAS	
01	ATTENTION 关注	01	ATTENTION 关注
02	INTEREST 兴趣	02	INTEREST 兴趣
03	DESIRE 渴望	03	SEARCH 搜索
04	MEMORY 记忆	04	ACTION 购买
05	ACTION 购买	05	SHARE 分享口碑传播



第三军医大学
新桥医院

一、 互联网思维逻辑

二、 幸福人生新思维

三、 你不知道的抑郁症新观念

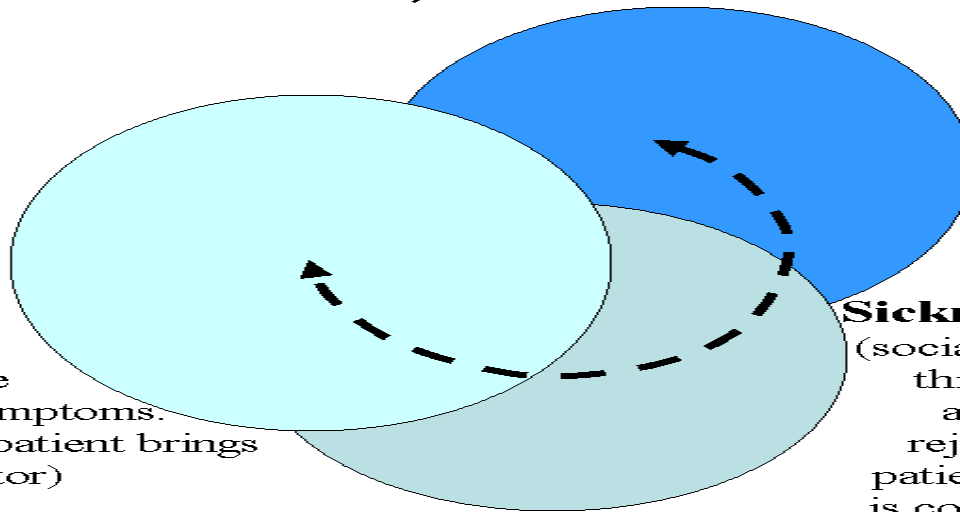
四、 幸福人生 3.0



Three Perspectives: Disease, Sickness & Illness

Illness

(A person's subjective experience of their symptoms. What the patient brings to the doctor)



Disease

(underlying pathology; biologically defined: the practitioner's perspective. The illness seen in terms of a theory of disorder)

Sickness

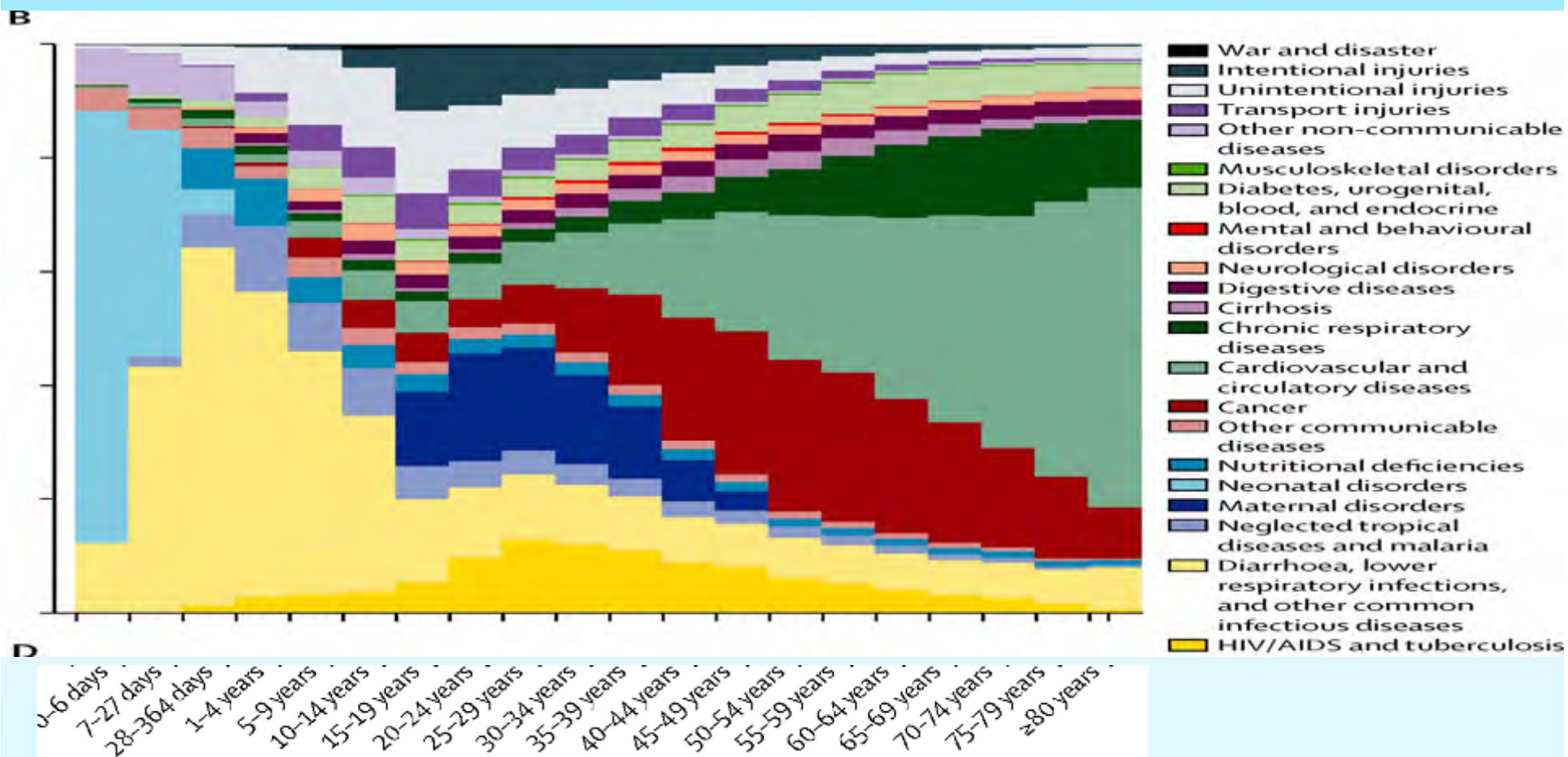
(social & cultural conceptions of this condition: cultural beliefs and reactions such as fear or rejection; these affect how the patient reacts. Also covers what is considered a disorder suitable for medical treatment)

- Disease (疾病) illness(病患)
- Sickness (“毛病” ; “文化、教育、媒体、管理毛病多”)



第三军医大学
新桥医院

2014 人生百岁至死原因年龄谱!





$$Life = \int_{birth}^{death} \frac{happiness}{time} \Delta time$$



信息化目的

医、护、
技、管

财政、效益	跑、冒、滴、漏、轻负担
客户满意度	质量
流程改进	过程
成长学习	学习、总结、社会形象

社会
幸福

病患、
家庭

财政、效益	
客户满意度	
流程改进	
成长学习	



第三军医大学
新桥医院

一、 互联网思维逻辑

二、 幸福人生新思维

三、 你不知道的抑郁症新观念

四、 幸福人生 3.0



第三军医大学
新桥医院

匹兹堡医学中心PPT—李初民版

Understanding Depression

如何理解抑郁症





第三军医大学
新桥医院

其他症状—是生理而不是心理

Changes in feelings which may include:

- ▶ Feeling empty (无感)
- ▶ Inability to enjoy anything (无乐)
- ▶ Hopelessness (无希望)
- ▶ **Loss of sexual desire** (无性欲望)
- ▶ Feelings of self blame or guilt (自责)



第三军医大学
新桥医院

抑郁症是什么？

✓ 抑郁症是免疫系统弱化后对大脑的误伤

✗ 五羟色胺假说



行为改变一

● These may include:

- ▶ 行为变慢
- ▶ 懒于各项行为
- ▶ 记忆力低下
- ▶ 无法集中思维
- ▶ 想自杀
- ▶ 无法决策



○ These may include:

- ▶ 失眠
- ▶ 无力
- ▶ 失去食欲，味觉
- ▶ 暴瘦
- ▶ 头痛
- ▶ 胃痛，消化不良



第三军医大学
新桥医院

如何找医生—以重庆为例？

第一位：精神卫生中心

1. 名声不好；

2. 没有数据库；

3. 没有高压氧；





第三军医大学
新桥医院

Nature的研究-2014

Switzerland ● 6.16% ● 41.42

Switzerland's universal health care offers some of the best support for mental health, with more than 40 psychiatrists per 100,000 people. But studies estimate that even the best available treatments can reduce the burden of disability from depression by only 10-30%.

United States ● 4.45% ● 7.79

Depression receives significantly less in research funds from the US National Institutes of Health than do cancer or heart disease. That is partly because of a lack of patient advocates and the stigma that surrounds the condition.



China ● 3.02% ● 1.53

The relatively low prevalence of depression in China could be the result of the way in which it is diagnosed, rather than lower actual rates. People with depression here often report symptoms such as stomach pain or headache, and so may be missed by the standard diagnostic criteria used to calculate prevalence, which focus on mood, lack of motivation and fatigue.



第三军医大学
新桥医院

认知三层模型—哈佛大学研究

神经学专家保罗·麦克里恩提出假设，设想人类颅腔内的脑并非只有一个，而是三个。这三个脑作为人类进化不同阶段的产物，按照出现顺序依次覆盖在已有的脑层之上，如同考古遗址一样，保罗称其为“人脑的三位一体”构造。

爬行动物脑：控制身体的肌肉、平衡与自动机能，诸如呼吸与心跳；

边缘系统（古哺乳动物脑）：与情感、直觉、哺育、搏斗、逃避、以及性行为紧密相关；

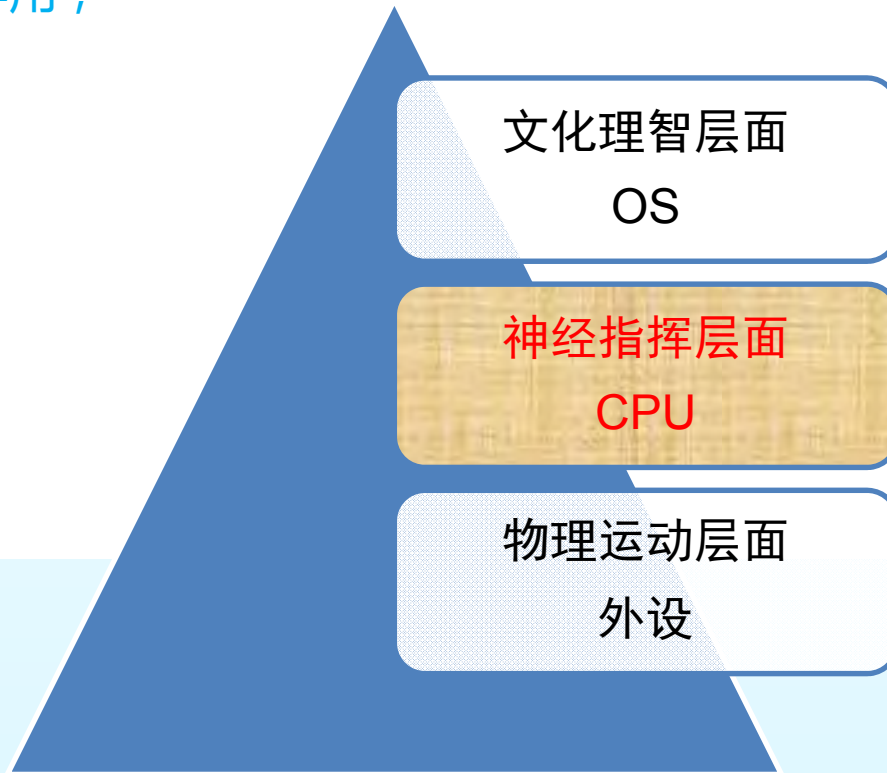
新皮质（新哺乳动物脑）：即高级脑或理性脑，负责理性与思考。在面对压力时，新皮质通过思考抽象的想法，比如贫民窟里可怜的孩子，就能触发大脑其余部分以及身体的全面应激反应，其强度不亚于走在路上突然遇到一只老虎，或者正面遭遇蒙面者袭击。而且，思考越多，负面的信息通道越固化。从这个角度来看，所谓抑郁症，就是新皮质不断的向大脑其余部分低吟悲伤的想法。



第三附属医院
新桥医院

人的认知模型

证据表明，神经、心理、内分泌、免疫系统之间存在着复杂的交互作用，





第三军医大学
新桥医院

治疗方案：“氧”养脑 强免疫

- (1)、辩证药物治疗—睡眠是核心；
- (2)、高压氧治疗—养脑是关键；
- (3)、长期跑步锻炼—终身廉价养脑；
- (4)、饮食科学配方—ORAC谱采食法。



天、地、人的认知！

● 启示

- ▶ 不是心理问题
- ▶ 是身体问题，导致心理问题
- ▶ 7分身体，3分心理。运动员几乎无抑郁症。



第三军医大学
新桥医院

一、 互联网思维逻辑

二、 幸福人生新思维

三、 你不知道的抑郁症新观念

四、 幸福人生 3.0



第三军医大学
新桥医院

美国蓝按钮计划



Blue Button® Connector

A Way to Help You Find Your Health Data

<http://www.healthit.gov/bluebutton>



第三军医大学
新桥医院

What is Blue Button?

Blue Button is a way to get your health records electronically so you can...



Reference

your health records to be reminded when you had your last shot, or the exact date of a procedure.



Check

the accuracy of your records, monitor changes, and stay aware of your health status.



Share

with your doctor or someone else you trust, when traveling, seeking a second opinion, moving, switching insurance, or in case of emergency.



Use Apps

to help better manage and coordinate your healthcare to achieve your health goals.



健康3.0 未来

Web 1.0

- “The mostly read only web”
- Focus on companies
- Homepages
- Owning content



Web 2.0

- “The widely read and write web”
- Focus on communities
- Blogs
- Sharing content



Web 3.0

- “The portable personal web”
- Focused on individuals
- Live streams
- Consolidation of dynamic content



Healthcare 1.0

- Medical provider as the source of ultimate reference
- Focus on **Institutions**
- Advertising



Healthcare 2.0

- Medical provider as an advisor on health matters
- Focus on **doctors**
- Word-of-mouth recommendation



Healthcare 3.0

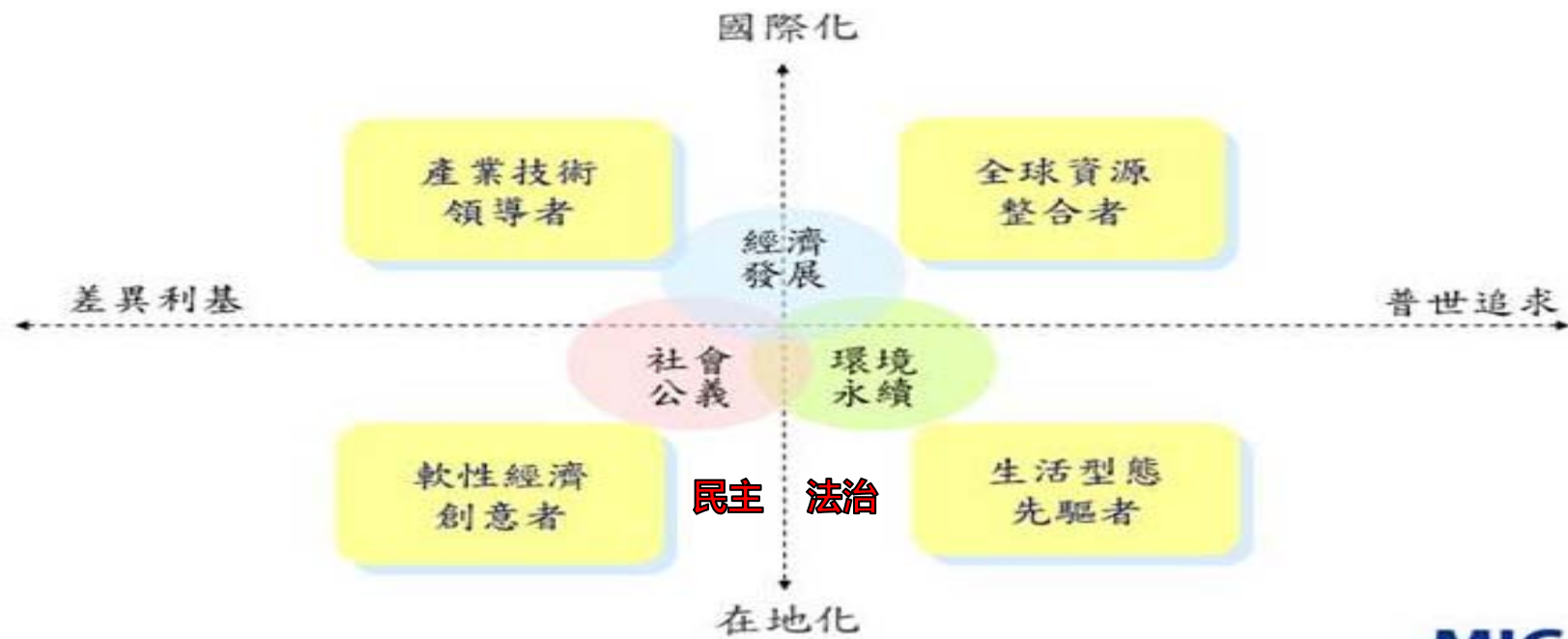
- Multi-sourced influencers and enablers
- Focus on the **Consumer-Patient archetype**
- Self determination/ conclusion





第三附屬大學
新橋醫院

醫學轉型發展與醫學資源！



MIC®



第三附属医院
新桥医院

循证医学---幸福成功关系模型？

~~SUCCESS (cause) → HAPPINESS (effect)~~

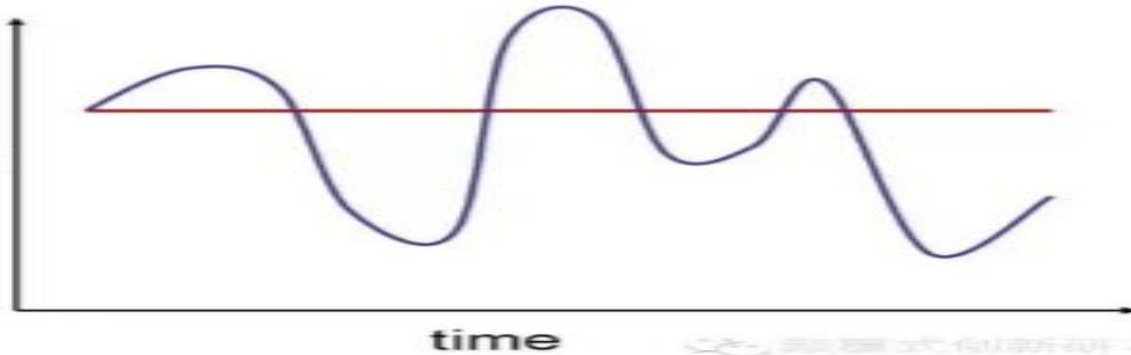
SUCCESS (effect) ← HAPPINESS (cause)



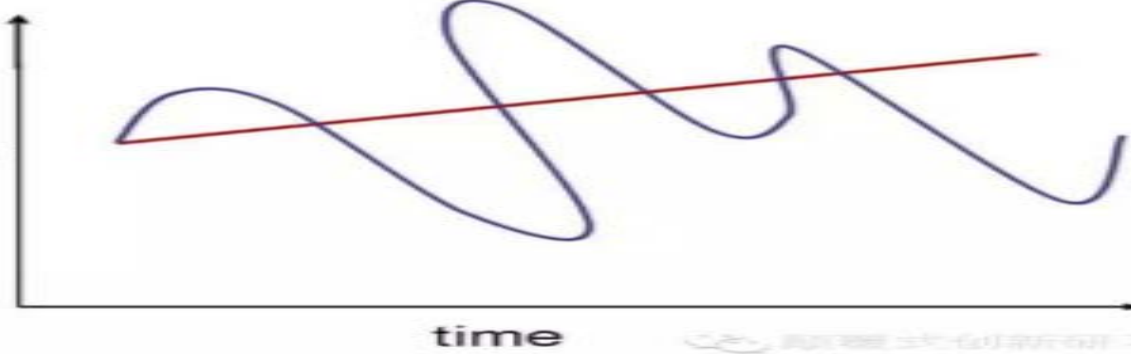
第三军医大学
新桥医院

41%增长模型

😊
happiness



😊
happiness





何为霍金斯博士正能量？

霍金斯能量级表

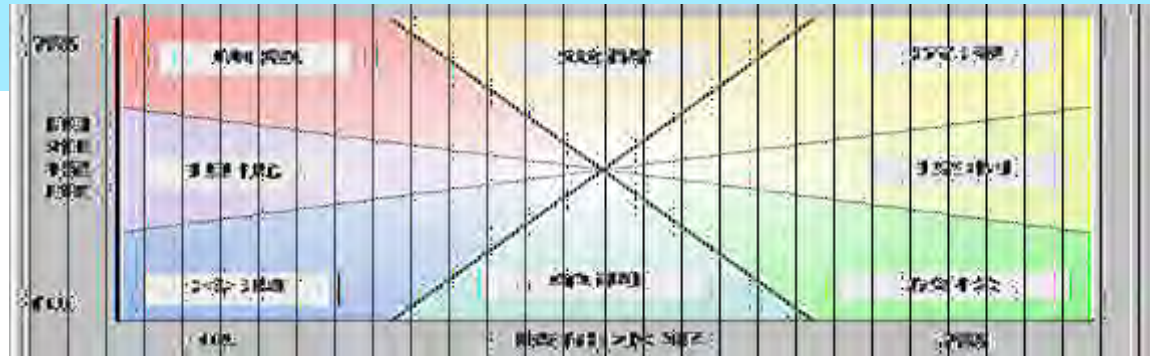
生命观	水平	能量	情绪	生命状态
不可思议	开悟	↑ 700-1000	不可说	妙
都一样	和平	↑ 600	至喜	平等
好美呀	喜乐	↑ 540	清朗	清净
我爱你	爱	↑源 500	敬爱	慈悲
有道理	理智	↑能 400	理解	知止
我错了	宽恕	↑& 350	宽恕	修身
我愿意	主动	↑心 312	乐观	健康
我不怕	淡定	↑力 250	信任	安全感
我能行	勇气	↑▲ 200	肯定	信心
我怕谁	骄傲	↓▼ 175	藐视	狂妄
我怨	愤怒	↓压 150	憎恨	抱怨
我要	欲望	↓力 125	渴望	吝啬
我怕	恐惧	↓& 100	焦虑	退缩
好可怕	悲伤	↓抗 75	失望	悲观
好无奈	冷淡	↓拒 50	绝望	自我放弃
没意思	罪恶感	↓ 30	自责	自我否定
死了算	羞愧	↓ 20	自闭	自我封闭



第三军医大学
新桥医院

循证医学--幸福的方法-（一）！

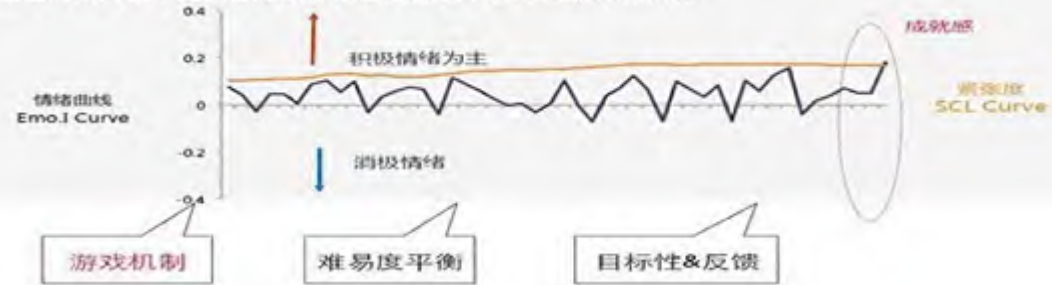
快乐学习：



心流体验 (FLOW)

定义：非常专注，非常有动力的全身投入，并非常享受的精神状态

正性情绪为主，正负性波动；紧张感积累；完成挑战的成就感



沉浸体验学习



第三军医大学
新桥医院

循证医学--幸福的方法（二）！

● 开心工作：



Meaing + pleasure + strengths



第三军医大学
新桥医院

循证医学--幸福的方法（三）！

● 美满婚姻：

● 找个好人

● 做个好人

● 一起做个爱学习的人

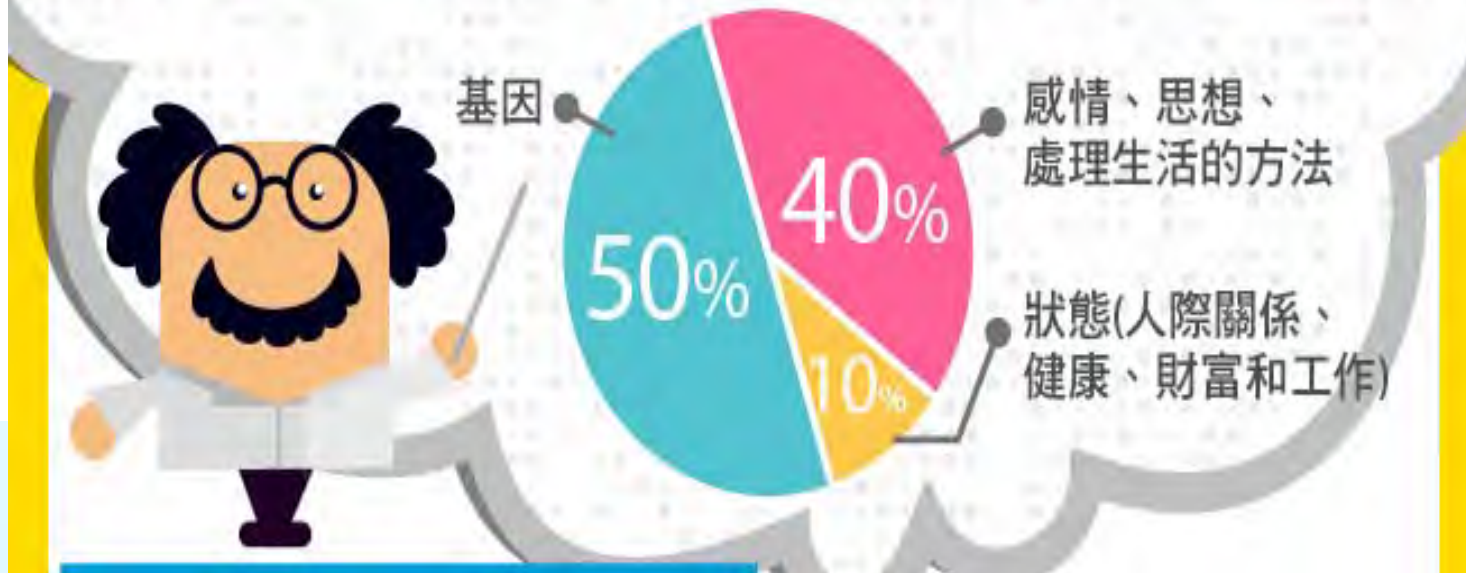
（？-循证医学告诉你）；



第三军医大学
新桥医院

循证医学--快乐秘诀（一）！

★ 影响一个人是否快乐的3大因素 ★





工作

★做些小改變可以讓工作更愉快

- 幫人一把
- 在工作中尋找意義
- 眼光放遠，以未來為主
- 保持睡眠充足
- 休假
- 和同事一起吃午餐
- 認同別人的貢獻
- 慶祝成功



工作地點有放植物的人，上班比較開心



第三聯大
新橋醫院

循证医学--快乐秘诀(三)!

工作地點有放植物的人，上班比較開心

★薪水變多只能增加快樂到某種程度

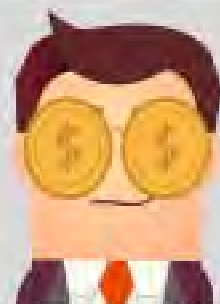


年薪增至
\$2.5萬 → \$5.5萬

生活滿意度
▲9%

年薪增至
\$7.5萬

生活滿意度
▲0%



太過於專注在金錢上反而會：

- 壓力更大
- 比較不願幫助陌生人
- 越不能從生活上獲得小確幸，如：享受一塊巧克力



- 購物帶來的快樂短暫，美好經驗的快樂才持久，因為美好經驗通常跟社交活動有關，比較個人，難以比較
- 和情人、親友和孩童相處，以及生活在互助友愛的地方，是增加快樂最好的方法



第三軍醫大學
新橋醫院

循证医学--快乐秘诀（五）！

運動

- 只要運動20分鐘，就可維持12小時好心情
- 不管哪種運動，都可放鬆身心、減低焦慮和壓力





第三學期
新橋醫院

循证医学--快乐秘诀（五）！

慷慨

- 不用花大錢，據統計，只要花200元左右給別人，就會比花在自己身上快樂
- 不管在有錢還是貧窮國家，捐錢的人都比較快樂
- 施比受更有福





第三军医大学
新桥医院

生理级的循证医学模型

Happiness

+互联网+

Happiness



第三军医大学
新桥医院

谢谢!

