

市三医院精神大科主任、精神医学博士黄明金

“从心出发” 让生命温暖从容



黄明金在公益讲座中。

记者 晋江 摄

将于2月5日19:55在绵阳新闻综合频道、“涪江观察”客户端及视频号播出的“涪江观察开讲啦”公益讲座上，绵阳市第三人民医院(四川省精神卫生中心)精神大科主任、精神医学博士黄明金以“从心出发”为题，和大家聊了聊精神心理问题不是随意贴标签，而是需要科学、严谨的医学介入和支撑，同时深度解读“妄想”与“妄想症状”、“抑郁”与“抑郁症”、“自闭”与“自闭症”、“我有强迫症”与“强迫症”等高频词之间的区别，并进行亲子关系的探讨。

本期节目首播后，“涪江观察”客户端可全程回看节目内容。节目还将于2月7日11:30在绵阳科教频道重播。

□ 记者 刘晓东

正确认识精神疾病

当抑郁、强迫症、精神分裂被随意说出、轻易冠名时，很多人并没有意识到语言不仅可以表达情感，同时也会遮蔽专业的声音。

黄明金指出，精神疾病从来不是被随意粘贴的标签，而是需要科学严谨的医学介入和支撑。精神疾病是指个体在情绪、思维、行为等方面出现显著异常，导致主观痛苦或社会功能受损的一大类复杂疾病，如抑郁障碍、焦虑障碍、注意缺陷与多动障碍等近300种疾病。如果随意使用这些术语，不仅是疾病污名化，而且名词所包含的疾病内涵将被淡化，导致真正面对疾病时松懈。另外，对待这类疾病的态度不严谨，也会导致不科学的信息充斥网络。



观众认真聆听。 记者 晋江 摄

高频词之间的区别

日常生活中，大家很容易将某些日常表现与精神疾病相混淆，模糊了健康状态与疾病之间的界限。在正确认识短期症状和精神疾病环节中，黄明金通过具体案例解读了“妄想”与“妄想症状”、“抑郁”与“抑郁症”、“自闭”与“自闭症”、“我有强迫症”与“强迫症”等高频词之间的区别。

妄想 VS 妄想症状

关于“妄想”与“妄想症状”之间的区别，黄明金指出，比如妄想明天中个彩票，从此就可以实现财富自由，这个是妄想，在语文书上描述为不切实际的一些想法。

而医学上讲的妄想症状，是指个体出现了坚定不移的事实不相符合的想法，并且不能够通过现实的证据去改变它。最核心的内涵是产生妄想症状的个体失去了现实检验的能力。什么叫现实检验能力?比如说，当大家说“我明天要是中彩票中300万就好了”，此时大家的内心深处还是知道的：我在做白日梦，但是假如说，某个人在并没有中彩票的情况下，认为自己已经有了这300万，这个就叫妄想症状。

抑郁 VS 抑郁症

对于抑郁与抑郁症之间的区别，黄明金指出，抑郁就

是某个时间段情绪不好。例如考试考得不好，或者是好朋友离开自己，到其他地方去学习工作了。因此，抑郁是每个人都会经历的一种情感体验。而当某个人每天绝大多数时间都持续性地情绪低落、容易无故发脾气等，就可能是抑郁症的症状。

按照前面的例子，例如考试考得不好导致心情抑郁，但接下来跟朋友一起玩一下，心情又好起来了，这就不属于抑郁症的症状。

自闭 VS 自闭症

“自闭症是一种神经发育障碍。”黄明金介绍，人的大脑里面有一组神经元叫镜像神经元，它能帮助我们理解人与人之间的感情交流、理解语言。这种神经元的功能在先天发育中，可能在一些意外的原因影响之下发育不好，这样就会导致个体对于情感的理解和语言交流方面存在功能缺陷，“最典型的自闭症患者，就是你们站在他面前，跟一根木头、一张桌子放在他面前没有什么差别。”

对于“自闭症特别容易出天才”这种误解，黄明金表示，其实恰恰相反，自闭症带来的常常是智力的损害。因为自闭症患者的神经元构造不一样，它会在某一些功能上表现得与常人不一样。例如，自闭症患者能非常刻板地记住某一天是星期三，但在患者亲人询问“我的生日这天是星期几”时，自闭症患者可能会说“星期三”，但不会说：“这天是你的生日，我要祝你生日快乐。”

人格分裂 VS 精神分裂症

因为关于精神医学的名词有很多超乎大家的想象，一些影视作品或艺术作品会以此来满足大家的猎奇心。黄明金说，在其中一部电影中，一个人经历了一件事情之后，就会从张三变成李四，好像在这个身体里面住了两个灵魂，这个现象的名词叫作人格分裂。人格分裂是很少见的，黄明金说，自己十多年来只见到过两例。

而精神分裂症，是指某一个人的思维错乱。第一个分裂是指个体内部的心理活动分裂了，包括思维、情感、行为这些组成成分之间是分裂的。例如一个人心里明明想的是：我住在这个医院里面很难受，但他表现出来的可能反而是很舒服、很惬意，甚至是很高兴的。第二个分裂是指个体的思维、情感、行为跟外在环境也分裂了。比如说别人告诉他：你可以出院了，他可能会非常愤怒。

心理测评工具是否可靠

大家可能在网上看到过心理评估相关的文章，在闲暇时也想测一测自己是什么性格的人。

黄明金介绍，比如大家在网上看到一张图片，后面有不同的选项，假设自己选A，然后对应的答案有一段话，告诉你你是什么性格，大家会不会觉得其实还是有点准?

“其实这个是一个小把戏，就是利用了我们选择性的注意。”黄明金介绍，当你选择A，再看A对应的答案，觉得挺适合自己。然而，如果再看看B、C、D等其他几个答案，好像也都挺符合的。这是因为答案采用了比较宽泛的描述，A用在自己身上可以，B也可以；A用在自己身上可以，用在朋友身上也可以。这样的测评相对来讲不是那么严谨。黄明金表示，不论是网上的还是医院使用的测评工

具，在医学的诊断中都只能做为参考，不能和诊断直接画等号。如果经过测评，最后的报告说你重度焦虑、重度抑郁症，这时也不要紧张，找专业医生看一看，很可能所谓的重度焦虑、重度抑郁症都没有达到诊断标准。

关于亲子关系的探讨

在亲子关系的探讨中，有观众分享了自己青春期的经历：当时特别喜欢玩手机，妈妈管得严，还经常翻看手机，因为这事，自己和妈妈吵得很厉害，还说过一些过激的话。黄明金说，“你要感谢你的妈妈，没有把你说的话当成抑郁症状”。

还有一名观众分享，自己是老师，平时接触的青春期的孩子比较多。当很多家长跟他说孩子叛逆了，他就会对家长说：恭喜你，你的孩子开始有自主权了。这名观众认为，孩子叛逆不能说是好或者坏，需要正确看待。

对于青春期叛逆的问题，黄明金表示，所有人都要经历这个过程，说明这个现象是一个自然的合理现象。从心理的角度来讲，青春期的叛逆是一个非常宝贵的机会，是孩子成长、独立的机会，在这个时候，家长需要做的就是顺势引导，帮助孩子成长。

该怎么和青春期的孩子沟通?黄明金分享了自己在门诊进行心理咨询的经验：如果确实不知道怎么做，不妨想想你跟你朋友、同事是怎么沟通、交流的，按照这个思路去做，通常都不会差到哪里。另外，亲子沟通有12字箴言，叫“先用耳后用嘴，多用我少用你”。

在教育中，青春期的孩子不听话，家长可能会失控，这时又该怎么办?黄明金说，那就缓一缓，静一下，把时间拉长一点，慢慢就会发现怒气也下去了，孩子那边也不是那么激动了，这样事缓则圆，大家都平静下来了。

假如情绪失控了，这时，真诚就是“必杀技”。当你跟孩子发生了激烈的冲突，当你平静之后，可以真诚地跟孩子进行一次沟通，包括分析一下自己当时为什么失控、失态。为什么真诚是必杀技呢?这里有一个前提，大家永远要相信年轻人有一种韧劲，即我们讲的“心理复原力”。

当天，通过黄明金精彩的解读和分享，让大家对心理健康有了更加清晰的认识，心理困扰不能被轻率地归类，精神疾病也不是随意粘贴的标签。如果你或者身边的人正在经历心理或者是精神上的困扰，请记住：寻求专业医生帮助不是软弱，而是迈向健康的第一步。



公益讲座现场。 记者 晋江 摄

计划2月10日晚亮灯

灯笼高高挂 年味扑面来



工作人员正在挂灯笼。 记者 唐轶 摄

本报讯(记者 唐轶 兰建春)当一串串火红的灯笼挂满大街小巷，绵阳的年味一下子就足了上来。今年，绵阳城区的灯笼计划于2月10日晚亮灯。

灯笼布置以“马到功成”为序章，将用16万余个灯笼织就“红韵网络”，4.5万余组灯饰勾勒城市肌理，15处特色灯饰铸就视觉地标，还有夜间流转的灯光秀串联起团圆时光，让每一条街道、每一座桥梁、每一处广场都成为光影的舞台，将新春的喜悦与发展的昂扬融入璀璨灯海。届时，白天望去是连片的中国红，夜晚点亮后化作流动的星河。九州大道至科学城大桥、绵兴路至临园路、机场路三条城市轴线将化作三条红色丝带；12座城区桥梁将成为灯笼展示的核心载体，远观如横跨江面的红色长龙，近看则是一盏盏灯笼相映成趣，将“桥通南北、福泽东西”的美好寓意具象化；春节期间，涪江夜景核心景观区还有“春节秀”媒体立面动画表演，时间是每晚开灯后至22:00的每个半点和整点。

此外，涪江路、警钟街等4条路段将安装4.5万余个灯饰，如同繁星点点，为城市披上璀璨华服。其中，涪江路的新增灯饰尤为亮眼：1200个蝴蝶灯饰在灯光闪烁间尽显灵动，300个仿真迎春花灯如同早春绽放的迎春花，唤醒城市勃勃生机。

15处大型灯饰则是今年绵阳新春照明的“重头戏”，每一处都兼具视觉冲击力与文化内涵，将成为新春里的城市光影地标。

这个新春，绵阳用灯笼织就团圆图景，用灯饰点亮街巷风情，用灯饰传递文化底蕴，用灯光秀演绎时代华章，并邀市民游客共赴这场光影盛宴，让温暖的灯光照亮新一年的征程，让团圆的年味萦绕心间。

迎接川超总决赛绵阳队首场比赛

南河体育中心 草坪铺设完成

本报讯(记者 李锦辉)2月3日，记者从南河体育中心了解到，主体育场改造升级工程有了新进展，各项工作正加速推进，全力为3月14日川超总决赛绵阳九洲长虹队与乐山味道队非正式展开首轮对决提供良好的比赛场地。

目前，主体育场草坪铺设工作已顺利完成，正处于裁剪阶段。此次草坪改造选用优质草种，力求为球员打造一片性能卓越、平整度高的比赛场地，确保在激烈比赛中，球员能够充分发挥竞技水平，减少因场地因素导致的受伤风险。据了解，草坪整体改造预计将在本月底完工，届时将接受国际足联驻中国机构的专业检验。

除草坪改造外，音响调试和灯光升级改造工作也在同步紧张进行中。全新的音响系统将给现场观众带来更加清晰、震撼的听觉体验。灯光系统的全面升级，不仅能为夜间比赛提供充足、均匀且无眩光的照明条件，满足高清电视转播的需求，还将进一步提升体育场的整体形象与现代化水平。

与此同时，看台主通道及看台地面的改造升级工作也在加速推进，各区域看台主通道及看台地面经过精心修缮，不仅提升了美观度，更增强了防滑、耐磨等实用性能。

记者了解到，按照工程计划，所有改造工作预计在3月10日前全部完工。届时，焕然一新的南河体育中心主体育场将以全新的姿态迎接各方来客，为广大球员和球迷提供一个舒适、安全、专业的比赛和观赛环境，助力赛事取得圆满成功。同时，也为推动本地体育事业发展注入全新的活力。



全新的比赛场地。 记者 陈冬冬 摄

主编 俞浩然 编辑 朱捷 组版 宋燕 校对 董翔洲

平武县江油关镇埡头坪村韩家山生猪养殖建设项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

环境影响报告书征求意见稿和公众意见表的网络链接为：https://pan.baidu.com/s/1ljM4zz6o2hh_MgWkdHKEIQ?pwd=3uds 提取码：3uds。纸质报告书前往建设单位地址(平武县江油关镇埡头坪村)获取。征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。公众可填写公众意见表，可以通过电话、信函、电子邮件等方式，向建设单位反映关于该项目环评工作的意见和建议，不接受与环境保护无关的问题。联系人：兰先生，联系方式：13689675595，电子邮箱：872631441@qq.com。公示时间：2026年1月29日至2026年2月11日。

平武县韩家山牧业有限公司

江油市天一自来水有限责任公司 关于作废遗失空白水费收据的声明

致相关单位及个人：

我司工作人员因工作疏忽，不慎遗失一本空白水费收据(两联)，收据编号段：0192151-0192200；遗失页数：共计50页。

为维护正常的收费秩序，防范可能出现的风险，现郑重声明：自本声明发布之日起，上述编号段内的所有空白收据一律作废，并视为无效票据。

任何单位或个人持上述已声明作废的收据前来办理水费缴纳或其他相关业务，我司均不予认可，该收据不能作为任何业务办理及财务结算的有效凭证。由此产生的一切经济及法律后果，我司概不承担。

绵阳经济技术开发区消防救援大队

2026年2月5日

如发现有人冒用、伪造或使用上述作废收据进行收费及其他违法活动，请立即向公安机关报案或向我司举报。我司将积极协助调查，并依法追究相关责任人的法律责任。

特此声明。 公司名称：江油市天一自来水有限责任公司 联系电话：0816-3277898 联系人：李国庆

联系地址：江油市诗城路东段202号102室 江油市天一自来水有限责任公司 2026年2月4日

公告

因受送达人王永春下落不明，且其他送达方式均不能送达，现依据《火灾事故调查规定》(公安部令第108号、121号)第三十二条规定，向你公告送达：

2026年1月1日00:19，绵阳市经开区塘汛北街321号附465号“1·1”王永春电火灾一案已认定终结，现依法向你公告送达《火灾事故认定书》(绵消消火认字[2026]第1003号)，公告期为二十个工作日，自公告之日起20个工作日内来本单

位(绵阳市经开区群文街15号)领取《火灾事故认定书》，公告期满即视为送达。当事人对本认定有异议的，可以自本认定书送达之日起十五个工作日内，向绵阳市消防救援支队(地址：绵阳市涪城区御安街3号)提出书面复核申请。如逾期未提出复核，本认定即发生法律效力。

绵阳经济技术开发区消防救援大队

2026年2月5日

四川核八五七新材料有限公司镍包覆电子复合材料生产项目 环境影响报告书(征求意见稿)公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的要求，现将《镍包覆电子复合材料生产项目环境影响报告书》征求意见稿进行公示，以征求公众对本项目的建议。

一、征求意见稿全文、公众意见表的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径 链接：https://pan.baidu.com/s/1EP1yo-QeGbp4pMQGYmtcQag 提取码：a44c

二、征求意见的公众范围 项目所在地周边的居民、企事业单位。

三、公众提出意见的方式和途径 公众可通过电话、传真、书信、电子邮件填写公众意见表

等多种方式向建设单位提出意见和建议。

四、公众提出意见的起止时间 本公告发布之日起十个工作日内。

五、联系方式 建设单位：四川核八五七新材料有限公司

联系地址：江油市高新技术产业园区东区铁东路南段28号

联系人：彭总 联系电话：13808060748

E-mail: 1466130195@qq.com

四川核八五七新材料有限公司

2026年2月3日