

# 好莱坞喜剧明星罗宾自杀身亡

据媒体8月12日报道，好莱坞喜剧明星罗宾·威廉姆斯在家中死亡，终年63岁。

当地时间8月11日上午，警方接到报警称一名成年男子在自己的寓所里失去意识，也没了呼吸。警方联合当地消防在12点左右到达现场，确认该男子就是影星罗宾·威廉姆斯。初步信息显示，威廉姆斯最后被看到是在8月10日的晚上10点。由于威廉姆斯是窒息而死，警方据此推断是自杀。CNN援引警方人士的消息称，“罗宾明显是自己结束了生命”。

罗宾的妻子之后发表了公开声明：“今天，我失去了深爱的丈夫，他也是我最好的朋友，而全世界则失去了一个为人喜爱的艺术家。我代表全家，希望大家不要过分聚焦于罗宾的死因，要铭记他带给大家的欢乐和喜悦。”

发言人表示，罗宾近期一直受抑郁症困扰。威廉姆斯过去曾有酗酒和吸毒问题，20世纪80年代初，威廉姆斯曾戒毒。2006年酒瘾发作后，他再次回到康复中心。2009年，他接受了心脏主动脉替换术。



美国总统奥巴马对罗宾的死亡表示哀悼：“罗宾是独一无二的。他像个外星人一样来到我们中间，却深入地影响了我们的精神生活。我们被他逗笑，又被他惹哭。他尽情地发挥了自己无与伦比的喜剧才能，无私地为最需要他的人服务，不管是远在美国的士兵，还是在国内被边缘化的群体，都从他身上得到了欢乐和力量。”

罗宾·威廉姆斯是美国著名喜剧电影演员，曾赢得奥斯卡金像奖最佳男配角奖、金球奖终生成就奖、美国演员工会奖、格莱美奖等荣誉，作品包括《心灵捕手》、《死亡诗社》、《假凤虚凰》、《博物馆奇妙夜》和《勇敢者游戏》等。

罗宾·威廉姆斯1951年7月21日出生于芝加哥，毕业于纽约茱莉亚学院，拥有天生的喜剧才能，除演员外还做过导演、编剧，曾获得3次奥斯卡最佳男主角提名，1次最佳男配角奖；11次金球奖提名，获得包括终生成就奖在内的6尊金球；7次艾美奖提名，2次获奖；5次MTV电影奖提名，2次获奖；5次人民选择奖提名全部获奖；13次美国喜剧奖提名，10次获奖；他是好莱坞星光大道上的第6901颗星。《娱乐周刊》曾评选罗宾为“健在的最搞笑的喜剧演员”第1名。



作者：Chintan Amin，医学博士，擅长内科，他是IU Health Physicians Internal Medicine (North, 11725 Illinois St., Ste. 325, in Carmel) 的客座专栏作家。他的办公室电话是：317-688-5800。

## 人际关系如何影响我们的健康



作者：Kirsten Kaisner-Duncan，医学博士，擅长内科。她是IU Health Physicians Internal Medicine (1650 W. Oak St., Ste. 104, in Zionsville) 的专栏作家，她的办公室电话为：317-873-8910。

人际关系是人生的重要组成部分。我们不断地发展跟配偶、子女、父母、朋友和所有我们所重视的人之间稳定、健康的关系。维系任何一种好的人际关系都需要时间和精力，但是花在经营好的人际关系上的投资是值得的，尤其当它关系到自身的健康和福祉时。事实上，快乐、充实的人际关系，能够让我们在很多方面受益：

### 支持和鼓励

有谁在生活中不需要被聆听或者被给予鼓励呢？当我们需要的时候，在生活中能有值得信赖的人给我们情感和物质上的支持至关重要。

### 关怀和照顾他人的机会

关怀他人不仅能够让我们感觉很好，同时也带给我们活着的意义。当我们与亲人和朋友间建立和维持积极的人际关系时，我们就有机会施展关怀和照顾他人的能力。

### 更加健康

稳固和积极的人际关系，能够影响我们与健康有关的行为。比如，配偶、伴侣和其他我们爱的人经常鼓励健康的生活习惯，像合理膳食、锻炼以及定期体检看医生等。这些生活习惯能够提高我们的健康状况。另有研究表明，快乐的人际关系能够缓解导致心脏疾病和其他慢性疾病的压力。

另一方面，人际关系不好能够导致很多健康问题，像抑郁症、肥胖和高血压等。在某些情况下，挣扎与烦乱的人际关系中的人会通过滥用药物来应对。

### 长寿

那些生活在积极的人际关系中、拥有稳定的社会关系的人比那些生活的孤独寂寞的人更容易长寿。其中部分原因是稳固和积极的人际关系能够给予人支持和鼓励，并且能够影响亲人，帮助他们保持以上所提及的健康的生活习惯。

尽管积极的人际关系能够促进身体健康，进而获得更加完满的生活，但是我们要清醒地认识到，这世上并无完美的人际关系。如果你正在寻找改善人际关系的方法，请咨询您的家庭医生。她/他那里可能有更好的建议，并且可能为您提供更有用的资源。

# 理解男性抑郁

临床抑郁症是一种影响男性和女性的疾病。事实上，据估计，在美国有超过600万的男性患有抑郁症。不论对于男性还是女性，抑郁症的症状包括：对有意思的活动丧失兴趣、疲乏无力、食欲改变、睡眠障碍以及情感淡漠等。

说到抑郁症，通常经过观察比较男性和女性之间的发病症状来区分两性罹患抑郁症的不同。女性抑郁时可能会经常感到难过，但是社会的文化规范不轻易地容许男性在抑郁时，像女性一样表达他们内心相同的感受。因此男性在罹患抑郁时更多地体现在身体症状上，例如感觉疲倦而不是情绪上的症状。他们也可能变得易怒、不愿交际、无精打采、在某些情况下更具攻击性。

凡此种种原因，都导致更加难以诊断男性抑郁症。即使当有症状或者体征出现时，很多男性可能意识不到这是抑郁症的问题。家庭医生能够帮助确定哪些症状是抑郁症的表现，哪些症状是其他的健康问题。有些药物的副作用的症状跟抑郁症类似，如果你服用药物，让你的医生帮助你弄清楚究竟是药物副作用还是抑郁症，这至关重要。如果有迹象表明是抑郁症，家庭医生会帮你推荐到专门的心理医生或治疗师那里。80%的抑郁症患者都能够被成功的治愈。治疗方法可能包括药物治疗、心理治疗或两者兼而有之的综合疗法。

除了安排与家庭医生见面之外，在改善精神健康和福祉方面，有些事项不论男女我们都应该谨记于心：

- 与家人、朋友间建立和维持一种危难时能伸出援手的关系网络。
- 有规律地锻炼身体。研究表明体育锻炼能够缓解压力并帮助缓解抑郁症的症状。
- 认真对待自己的人生，必要时调整状态，看看有没有可能以及如何能够让我们的生活更幸福、更充实。

**童氏提琴**  
印城唯一华人琴行  
价格最优·服务最佳  
9561 Valparaiso Court  
Indianapolis, IN 46074  
By Appointment Only  
**大中小提琴**  
购买 (低于市场价 30-50%)  
月租 (\$12/月起, 第一月免租金)·修琴  
317-918-1688  
cello@indy.rr.com

**调琴师**  
John Liu  
317-730-0648  
jliu1123@att.net  
•持调琴专业证书(2000年)  
•十年调琴经验  
•收费合理

**买卖**  
新房·旧房·投资房·买地  
建高档住宅  
张祎  
专职敬业·以客为先  
全程服务·忠实诚信  
TALK TO TUCKER REALTORS  
Linda Zhang  
(317) 450-2320  
linda.stoneearth@gmail.com

**诚信地产**  
张晓黎  
Liz Zhang  
房地产经纪人  
精通地产, 投资, 管理.  
法拍屋买卖, 房屋租赁.  
临时住宿, 学生公寓.  
317-258-8258  
传真: 317-705-0923  
Email: zhang\_liz@yahoo.com

**川菜老字號·服務印城12年**  
**四川 Sichuan**  
凉面·凉粉·夫妻肺片·红油肚丝·豆浆·油条·重庆辣子鸡  
午餐  
周二至周五: 美式、中式自助餐 \$5.99  
周六、周日: 中式自助餐 \$8.99  
周一休息  
317-844-7559  
11588 Westfield Blvd, Carmel, IN 46032  
新菜譜

**FARMERS**  
The Lilly Zhang Agency  
朋友, 您辛苦挣来的财产有没有得到保障, 请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话咨询。  
The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.  
餐馆·商业·汽车·房屋·医疗·人寿·养老金  
Lilly Zhang  
317-629-7321  
多年人寿保险经验  
www.farmersagent.com/lzhang1  
Farmers Insurance,  
8415 Allison Pointe Blvd, Ste 600,  
Indianapolis, IN 46250