

## 新书推荐

特色美食系列:  
跟外婆  
学做川湘菜

定价:15元

作者:甘智荣

出版社:安徽科学技术出版社



本书首先介绍了一些川湘菜的常识,然后从畜肉类、禽蛋类、水产类、素菜类四个分类,从不同食材出发,图文并茂,介绍了常见上百种川菜和湘菜的制作步骤以及烹饪技巧,让读者快速学会制作各种川湘菜菜品,享受舌尖上的美味。

特色美食系列:  
跟外婆  
学做素菜

定价:15元

作者:甘智荣

出版社:安徽科学技术出版社



本书首先介绍了一些素菜的常识,然后从叶菜类、根茎类、瓜果花菜类、菌豆类四部分,从不同食材出发,图文并茂,介绍了常见素菜的制作步骤以及技巧,让读者快速学会制作各种素菜菜品,享受舌尖上的美味。

缘来  
有你

●M.8695男,合肥市直单位处级干部,45岁,1.75米,大学,博学儒雅,沉稳重情,离单,车房具备,经济优越。诚觅一位40岁左右,1.62米以上,温柔贤惠秀丽典雅的女士牵手。

●M.8839男,合肥市直单位,32岁,1.80米,硕士,品貌端庄,真诚富爱心,未婚,经济优越。诚觅一位30岁左右,1.62米以上,大专以上,有稳定职业,形象气质佳,端庄典雅的未婚女士为友,爱相随。

●F9759女,合肥国有银行高管,40岁,1.62米,本科,肤白清丽,气质高雅,离单,经济住房优越。诚觅50岁以下,1.75米左右,有事业富爱心素质高的先生永爱相依。

●F.9832女,合肥重点高中教师,35岁,1.64米,硕士,温柔秀丽,苗条肤白,离单,车房俱全,高知家庭。诚觅一位45岁以下,1.75米左右,综合素质高,富文化内涵的先生红尘永爱。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

天寒地冻  
当心“冬季抑郁症”来偷袭

专家:老人和上班族要特别注意冬季情绪低落

□ 朱世玲 记者 李皖婷

“我被床封印了!”“我只是个宝宝,还没有学会起床”……到了冬天,微信朋友圈总会被类似的图片刷屏。可你或许不知道的是,冬季无法从被子里钻出来、不想外出、不想做家务、想吃甜食、睡眠时间长,被家人抱怨太懒的你,现在可以“理直气壮”表示“自己患上冬季抑郁症了”。

近日,微博上一则“日本心理学专家指出冬季抑郁的5大特征”引发众多网友转载,并纷纷表示自己“中箭”。内容称,只要满足以上三个特征就要怀疑是否患上冬季抑郁。难道冬季变懒真的是抑郁的征兆吗?冬季真的容易抑郁吗?记者为此采访了心理专家。



## 分析:见太阳少,情绪和精神状态会紊乱

近几年,陈大爷一到冬天就心情忧郁,爱睡懒觉,不愿做家务,连平时坚持的晨练都不愿意去了,老伴让他动一动,他还要跟老伴吵架。但只要春天一到,他就好像换了一个人,精力充沛了,人也勤快起来了。为了弄清原因,陈大爷的老伴陪他去看心理医生,才知道原来陈大爷这几年的症状是冬季抑郁症作祟。

冬季历来是抑郁症的高发期,记者从安徽省精神卫生中心了解到,随着寒意渐浓,“季节性情感障碍”这一精神疾病骤增,不少医院急诊科接收自杀的病例也有所增加。

为啥人到了冬天会抑郁?安徽省精神卫生中心专家王安珍表示,造成冬季抑郁症的原因是冬季阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间缩短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,因而出现情绪和精神状态的紊乱。

“近年来国外研究发现,人体大脑里的腺体——松果体对阳光十分敏感,当太阳光强烈时,松果体受到阳光的抑制,分泌的激素少;反之,当阳光强度降低时,松果体兴奋,分泌出的激素就多。而这种激素有调节人体内其他激素水平的‘本领’。”

## 提醒:老年人和上班族冬季要多注意心理变化

据王安珍介绍,常年在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者、以及平常对寒冷比较敏感的人,比一般人更易患上冬季抑郁症。

专家提醒,如果家中老人近期出现了显著而持久的情感低落、抑郁悲观,反应迟钝、生活懒散、脾气变大,对任何事情都提不起兴趣的情况,家人就应该多加注意了;如果时间超过2周依旧没有好转,特别是一些身体本就有疾病的老人,更应该主动来医院检查一下。

而除了老年人外,因为年底各种冲量、总结、考评

任务的增加,加上略显阴沉的天气,不少中青年人因思想负担和心理压力的加重,也会出现急躁、焦虑等不良情绪。

王安珍告诉记者,在上班族患者中,有些人仅仅是轻微的情绪症状,主要表现为轻度的心情不佳,忧郁乃至悲观、绝望,认为生活没意思,高兴不起来,出现焦虑症状,导致食欲、睡眠等生活能力下降,有些还会出现精力缺乏、自我评价低、精神活动迟滞等症状。

“但是,轻微的情绪障碍不能及时宣泄或加以疏导的话,就会积郁成疾,很可能导致患者产生自杀倾向。”

## 支招:击退抑郁,方法其实很简单

说了这么多,其实冬季抑郁症也并非多可怕。想要对抗它,我们可以从生活的小事做起。

加强日照和光照有助于减轻冬季抑郁症的症状。美国科学家研究发现,每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线,可以减少冬季抑郁症患者自杀念头。所以专家建议,当阴雨天和早晚无阳光时,尽量打开家中或办公室中的全部照明装置,使屋内光明敞亮。人在这种光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁感。

当冬季出现阴天、雪天之时,人们应增加糖类摄入,以提供血糖水平、增加活动、减轻抑郁。当然,糖尿病患者除外。

饮食调节也是一个不错的方法。服用复合维生素B类、谷维素等可调节精神情绪的药,咖啡、浓茶有一定的提神作用,也能减轻或消除抑郁症状。另外,经常到室外空气清新、场地宽敞的地方散步、跑步、练太极拳、跳健身舞等,都能调动情绪、缓解抑郁状态。

## 小贴士:你患了冬季抑郁症吗?

如果有以下这些症状,那么,心理医生提醒你,应当立即放下手头工作,尽快就医。

1. 睡眠紊乱,或失眠或嗜睡;
2. 胃口紊乱,或食欲不振、或贪食以至于明显发胖;

3. 心慌,这种情况一般出现在紧张的时候,通常持续10分钟至15分钟,伴随着不祥的预感;

4. 焦躁,担心自己失控或发疯;
5. 疲劳或精力下降,性欲减退;
6. 注意力难以集中。