

秋冬抑郁高发 谨防“情绪感冒”

医生提醒:从现在开始要多晒太阳、多做户外活动

一叶落知天下秋,随着那阵阵秋风、气温下降的同时,来医院急诊室看感冒发烧的患者也渐渐多了起来。合肥市第四人民医院医生刘钰表示,其实在我们身体感冒的同时,我们的情绪也会随着天气的转凉,出现一系列“感冒”症状。

■ 朱世玲 记者 李皖婷



案例:活泼的女孩最近“睡不醒”

娜娜(化名)平日里是个十分开朗活泼的女孩,工作积极,为人友善,可是,这两周来却像是怎么也睡不醒一样,上班没精打采,朋友约她出去玩也觉得没意思,整天只想窝在家里什么也不干,要不就是使劲地吃零食,体重倒是增加了。

晚上也睡不好,在床上翻来覆去的时候,突然脑子里冒出了“活着没意思”的念头,着实让自己吓了一跳,平时自己不是这样的啊。在家人以及朋友的劝说下,娜娜终

于鼓起勇气,走进了心理咨询室。

经过与专家的交流以及仔细的检查,原来娜娜得的是“抑郁症”,而且专家告诉娜娜,和感冒发烧一样,每年的秋冬季节都是抑郁症的高发季节。

因为气候的变化,人们的心理、生理及社会各方面都会产生一系列的变化。秋冬时节,寒冷的气候加上日照时间减少,会使体内的新陈代谢和生理机能处于抑制状态,造成垂体、肾上腺皮质等的内分泌功能紊乱。

分析:秋冬季情绪也容易“感冒”

每逢冷空气过境,因受凉而引发感冒的人数就会大增。事实上,进入秋冬季后,人的精神情绪也容易“感冒”,主要表现为心情不佳、忧伤、悲观、焦虑、食欲降低、睡眠质量下降等。

据悉,秋冬季节容易使人感受到萧条、寂寥,部分人甚至出现“整天开心不起来”“对什么都缺乏兴趣和热情”“晚上没有一个安稳觉可以睡”“不管有什么美食也没多大食欲”“整个人都是懒洋洋的,什么事也不想干”“想离

开这个世界”等现象。

“遗憾的是,人们常对此熟视无睹,导致生活质量的下降和社会功能损害,甚至出现自杀的悲剧。”刘钰表示,其实这可能是患上了“情绪感冒”——抑郁症的结果。

经过专家的耐心解释,娜娜与专家一起制订了适合自己的治疗方案,经过一段时间的调整,久违的笑容终于又出现在她清秀的脸庞上。

建议:多晒太阳,多做户外活动

那么,有没有什么办法,可以帮助我们更好地预防“季节性抑郁”呢?刘钰给出了一些预防措施。

加强体育锻炼。秋冬季节是进行各种体育锻炼的好时机,如跑步、快走、太极、球类等。通过运动,身体内的新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,会使人心情开朗、精神愉悦。在双休日,可外出旅游,如登高远眺,饱览自然美景,使人心胸开阔,抑郁惆怅之感顿然消失。清代医学家吴尚说过:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”

增加晒太阳的时间。医学人员研究发现,白天,由于光线作用刺激视网膜,导致松果体内释放去甲肾上腺素减少,使一种能带

给人们坏心情的“褪黑激素”分泌减少,所以秋冬时节多晒太阳,多做户外活动,对预防抑郁症有良好的效果。

注意营养平衡。在寒冷的秋冬时节,体内氧化过程加强,以产生更多热量来抵御寒冷。因此,冬季需要提供含有充足热量的饮食来满足身体的需要,应多吃一些产热量高的肉类、蛋类、花生、豆类食物,尤其像羊肉、牛肉,不仅营养丰富,而且热量高,可以增强御寒能力。当然,富含维生素的蔬菜水果也不可缺少。

刘钰表示,如果你真的得了抑郁症也并不可怕,只要及时至正规有资质的医疗机构就诊,配合医生的治疗,加上生活上的调整,相信每一个人都会“风雨之后见彩虹”。



《少儿象棋启蒙》

出版社:安徽科学技术出版社
定价:24.00元

内容简介:想给孩子插上腾飞的翅膀吗?那就从提高孩子的智力开始吧!象棋是国术,是中国传统文化的精粹,是古人开发智力的一大发明。它集娱乐、益智于一体,可以让孩子免受奥数之苦。该书针对少年儿童的学习特点,从入门开始介绍象棋的下法和技战术特点。每课增加了一个象棋故事,以增加学习兴趣,一定适合您的孩子。



《少儿围棋启蒙》

出版社:安徽科学技术出版社
定价:24.00元

内容简介:围棋是益智的良好工具,本书是“少儿围棋冠军课堂”系列的分册之一。本书共有20课,以分课时讲解的形式编排,循序渐进地介绍少儿围棋的基础知识、基本概念,每课附有适量的练习题,并给出答案,供读者学后即时温习、巩固,适合少儿围棋入门者使用。



●M.8256男,合肥省直新闻出版单位处级干部,52岁,1.74米,文理硕士,离单,博学儒雅,重情恋人,年薪20万以上。诚觅50岁以下,肤白气质佳,面容娇好的女士相爱相知。

●M.8395男,合肥大学副教授,硕士,35岁,1.78米,短婚未育,儒雅谦和,风度好素质高,车房俱全。诚觅一位35岁以下,1.62米以上,职业稳定,端庄烟慧的未婚或未育女士牵手。

●M.8500男,合肥部队军官,29岁,1.75米,未婚,本科,英俊儒雅,志趣广泛,经济住房优越。诚觅一位30岁以下,1.65米左右,清秀气质佳的白领未婚小姐永爱相守。

●F.5376女,合肥重点大学教师,25岁,1.66米,未婚,硕士,温柔秀丽,苗条肤白,气质佳,车房俱全,高知家庭。诚觅一位34岁以下,1.72米以上,品貌好素质高的未婚先生永爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合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20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)