

热情小伙一到冬天就“蔫了”

专家:冬季日照减少,易患季节性抑郁

年轻小伙平日里工作认真,待人热情,可一到冬天,就像变了个人似的,不仅情绪低落,而且不想工作、不思饮食。去医院一查,他被确诊为季节性抑郁。据擅长焦虑抑郁障碍、睡眠障碍诊疗的安徽省针灸医院副主任医师张友贵介绍,冬季日照逐渐缩短,万物萧瑟,不仅易让人产生忧郁的情绪,甚至会有一部分人患上季节性抑郁。 ■王津森 记者 马冰璐



热情小伙一到冬天就“蔫了”

小张今年27岁,在合肥一家设计公司工作4年了,提起他,同事们都赞不绝口,因为平日里,小张不仅工作认真、负责,待人接物也热情周到。可令大家疑惑的是,一到寒冷的冬季,小张便像变了个人似的,不仅思维迟钝、情绪低落,而且不想工作、不思饮食。

这不,最近随着天气越来越冷,小张又“蔫了”,对于这种情绪变化,他自己也有所觉察,“我怀疑自己抑郁了。”可令他感到奇怪的是,一到春暖花开的季节,自己的“抑郁”又不治自愈。前几天他特地去医院就诊,随后被确诊为季节性抑郁。

季节性抑郁 具有明显季节相关性

据张友贵医师介绍,季节性抑郁症又称情绪失调症,有别于典型的抑郁症,季节性抑郁症存在着明显的季节相关性,几乎在每年的同一段时间内开始和结束。一般在由秋入冬的时节,随着气温的变凉、日照时间的缩短开始发作,至来年,春暖花开、气温上升、白昼变长,发作结束。

季节性抑郁障碍除了抑郁症一般具有的心境低落、兴趣、乐趣下降外,还具有嗜睡、精力不足、贪食、喜吃甜食等碳水化合物,体重增加,以及区别于一般抑郁症常见的失眠、早醒、食欲下降、体重减轻等。另外,季节性抑郁症以女性多见,在阴雨天、多雾天症状加重。一般情况下,到温暖且日照时间长的南方过秋冬,抑郁有可能缓解。

为什么会出现季节性抑郁

据介绍,季节性抑郁症主要是随着冬季的来临,日照减少,人体的生物钟不能适应日照减少的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,进而出现情绪和精神的紊乱。

冬季人的代谢会减慢,心率、呼吸会减慢,人类虽然不像某些动物会冬眠,但代谢的减慢使得人的反应减慢,活力下降,容易低沉抑郁。此外还与冬季树木凋零,自然界色调由五彩缤纷变为主色调的灰白世界有关,色调的单一,抑制了脑细胞的兴奋度,从而情绪变得低沉。

防治季节性抑郁有办法

1. 积极参加运动锻炼:比如骑车、散步、登高、爬山、打球、游泳,每次40分钟,每周不少于3次。运动能促进大脑愉悦因子内啡肽的释放,让人觉得快乐、兴奋。再加上运动能让身体机能、心肺功能等得到提升,人的整体状态就精神很多。

2. 饮食滋养:特别要注意蛋白质、维生素、矿物质和必要的脂类补充;同时,可多吃点鸡肉、奶酪、豆腐、燕麦等含色氨酸的食物,特别是香蕉,富含色氨酸,可适当多吃;多喝玫瑰花茶和莲子茶,可以疏肝解郁、清火除烦;多吃莲藕、莲子、浮小麦、红枣、龙眼等,可以养血安神,除烦,减轻焦虑。

3. 多交益友:快乐与朋友分享;痛苦与朋友分担。一位抑郁症患者是这样写的,“我会知道,是因为当我抑郁的时候,人们逃跑了,除了我最好的朋友之外。”友谊温情能消解心中的积郁闷,和一些富有正能量的人为友,他们的积极、充满阳光会感染你。

4. 装扮五颜六色的生活:在墙面上悬挂色彩斑斓的画,选用暖色调的墙纸,穿色彩鲜艳的服装,在家中种植花草,通过色彩的变幻来改善秋冬季节的灰暗色调引起的抑郁情绪。

5. 晒太阳和加强光照。冬季,日照时间短,要多晒太阳。如遇阴雨天“暗无天日”或早晚无阳光时,室内照明要保持充足,在光线充足的环境下活动,可以调动情绪,增强活力,减轻或消除抑郁感。



书名:风从何处来

定价:38元
出版社:北京时代华文书局

内容简介:本书分为五个部分,分别为文学、电影、戏剧、文化、社会。每一部分均选取具有代表性名家,说自己的经历和感悟,谈社会的现状和未来,这些文章均复杂深刻而耐看,从中你可以看出他们如何规划自己,如何看待社会,对我们所处的环境有怎样的期许和渴望。这本书里,你看不到夸夸其谈的虚伪激进,你看到的,是真挚和真诚,是如何用真心直面自己、面对他人。



书名:颐和园

定价:59元
出版社:黄山书社

内容简介:颐和园是中国现存规模最大、保存最为完整的一座皇家园林。作为一座山水兼具的大型皇家园林,颐和园不但蕴含着无限风光,颐和园的历史更像是中国近代历史的缩影,从一个侧面反映了中国社会近二百年政治、经济、文化的发展进程。



●M.3248男,合肥部属科研单位工程师,45岁,1.75米,博士,离单,相貌端庄,真诚重情,志趣广泛,经济待遇优。诚觅一位40岁左右,1.60米以上,大专以上,秀外慧中的单身女士牵手,爱心永结。

●M.3356男,合肥大学老师,35岁,1.78米,硕士,未婚,儒雅谦和,积极进取,家境优越,车房俱全。诚觅一位34岁左右,大专以上,职业稳定,温柔清秀的未婚小姐爱相随。

●M.3956男,合肥省直公务员,29岁,1.80米,硕士,未婚,英俊进取,干部家庭,独子,3套住房,经济优越。诚觅一位年龄相仿,本科及以上学历,温柔清秀的白颈未婚女孩爱心永结。

●F.4889女,合肥省直单位公务员,26岁,1.68米,本科,未婚,肤白貌美,气质佳,经济待遇优越。诚觅32岁以下,1.75米左右,相貌好,素质高,富内涵的未婚先生携手同行。

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中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:18919621348(崇老师)