

秋风瑟瑟，谨防“情绪感冒”

专家建议：多晒太阳、多做户外活动



一叶落知天下秋，随着阵阵秋风，气温下降的同时，不少人出现了“情绪感冒”的症状：失落、失眠、焦虑、悲观……对此，专家表示，其实除了身体感冒，情绪也会随着天气的转凉，出现一系列“感冒”症状。

□ 白静 周先荣 记者 马冰璐

秋风瑟瑟，女子中招“情绪感冒”

最近，家住合肥五里墩街道的钟女士心情非常糟糕，整个人被失落、焦虑的情绪所笼罩，“总觉得烦躁，什么都不想干。”她说，“情绪感冒”不仅让她工作效率降低，还引发家庭关系紧张，“最近老和家人拌嘴。”

“最近几年，一到秋天，我的心情就会急转直下，不仅心情不佳，还吃不下、睡不着。”望湖社区居民罗女士说，最近半个月，自己总是失眠，“晚上睡不着，白天没精神，整个人都无精打采的。”

主要表现为心情不佳等

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。

国家二级心理咨询师周金妹表示，秋季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”等现象。遗憾的是，我们常对此熟视无睹，导致生活质量下降和社会

功能损害。其实，这都是中招“情绪感冒”的表现。

多晒太阳，多做户外活动

有没有什么办法，可以帮助我们更好地预防“情绪感冒”呢？周金妹给出了一些预防措施。

加强体育锻炼。秋季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，抑郁惆怅之感顿时消失。

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。所以秋季多晒太阳，多做户外活动，对预防“情绪感冒”有良好的效果。

注意营养平衡。秋季气温渐低，身体内氧化过程加强，以产生更多热量来抵御寒冷。因此，秋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。

健康提醒

秋日防干燥，中医专家来支招

星报讯（记者 马冰璐） 秋天的气候干燥，空气中缺少水分，导致人体中也同样缺少水分。秋燥会给人的身体带来一些负面影响。干燥凉爽的秋季是补偿夏季超常消耗的最佳时间，怎样在秋季防止干燥找上门？听听安徽省中医院专家王桂珍来支招。

秋季喝水有讲究

面对干燥、空气中水分含量较低的秋天，大自然的收敛让我们需要摄取更多的水分。一般每天要喝7至8杯水，对于一些特殊情况，比如患有尿酸血症以及痛风的患者，一天的饮水应该比普通人更多一些，以加速新陈代谢。

王桂珍建议，每日起床需喝一杯水，最好喝温开水，喝到嘴里不会感到凉凉的，大概在四十多摄氏度的样子。“虽然有资料介绍大家早上喝一些蜂蜜水、柠檬水等，但是由于经过一晚上的休息，早上的人体急需大量进水以供新陈代谢，所以建议大家还是喝约200毫升的温开水最为合适。”

特别要注意的是，在阳气还未生发的早晨，喝凉水会打压身体的阳气，长此以往会对我们的身体不利。在饭后和饭前都可以适当地喝一些水，不过睡前的一

两个小时内建议不喝或者少喝水。因为睡前多喝水会导致半夜起夜过多，过量的水在晚上代谢不出去会导致第二天身体浮肿。

上班族用眼保护很重要

越来越多的上班族依赖手机与电脑，但过长时间看着屏幕会对眼睛造成很大伤害。在保护眼睛方面，上班族控制看屏幕的时间是重要环节，与此同时，也应该在食物上有所注意。

王桂珍建议，在上班过程中若感到眼干，应该及时停止当前的工作，让眼睛得到足够的休息。过度的眼干会对眼角膜造成损伤，甚至导致穿孔。在工作之中，喝一些枸杞或者菊花泡的开水会对眼睛进行一定的呵护。同时，夏枯草与决明草也有明目的功能。一般来说，如果眼干可以适当滴一些眼药水进行保护，如果口干可以喝一些养颜润护茶。

特别需要注意的是，秋天是很多病的高发期，如果平时感到眼干、口干或者关节痛等症状，应该及时采取相应的措施进行保护。如果这些症状长时间没有得到解决，就应该去医院进行检查，因为这些都是干燥综合征的症状。

安全用药

问：如何应对过敏性鼻炎？

答：过敏体质的人接触过敏原后，鼻黏膜出现反复发作的慢性炎症，这种炎症的产生与感染无关，既不是病毒感染，也不是细菌感染，而是因为过敏。

引起过敏性鼻炎最常见的过敏原有花粉、尘螨、冷空气等。过敏性鼻炎有遗传倾向，如果爸妈患有过敏性鼻炎，孩子出现过敏性鼻炎的可能性就会增加。经常鼻子痒、打喷嚏、频繁咽痒、耳朵痒、眼睛痒等是过敏性鼻炎的常见症状，但不能仅凭这些症状就自行判断是患了过敏性鼻炎，需要到耳鼻喉专科或变态反应科由医生经过检查结果综合诊断。

缓解鼻子过敏症状首选的药物是鼻喷激素。家长们一听到激素两个字，就担心会影响孩子生长发育、导致孩子长胖等副作用，不想让孩子使用含激素的药物。其实鼻喷激素类药如果在说明书推荐剂量下使用，副作用并不大。主要是出现在口鼻周围，如鼻出血、鼻干、嗅觉异常等，停药后会恢复正常，家长担心的全身不良反应并不常见。

□ 石跃新 记者 王伟伟

心理门诊

读者：孩子比较自卑，总说自己“不聪明”，不敢主动交朋友，该怎么帮他自信起来？

心理专家：家长首先要仔细探明孩子没有自信心的真正原因，然后再对症下药；平时父母和老师可以通过表扬、鼓励等手段不断增强孩子的自信心。

□ 记者 马冰璐

健康新闻

癌症筛查与早诊(安徽区)首期培训班开班

星报讯（张永亮 朱伟华 记者 马冰璐） 10月19日，国家卫生健康委慢病健康管理——癌症筛查与早诊(安徽区)首期培训班在中国科大附一院(安徽省立医院)开班。

“慢病健康管理——癌症筛查与早诊培训项目”是2020年国家卫生健康委科教司下达“紧缺人才培养”计划的重要组成部分。针对本次培训，医院精选了癌症防治及健康管理专业人才与专家，联合国家癌症中心专家和安徽省疾控专家组建师资队伍共同设计课程。内容包括高危人群识别与判定、筛查早诊技术方案、序贯筛查早诊流程、健康管理方案、质量控制等，来自全省136家医疗卫生机构的200多位医务工作者参加培训。

据中国科大附一院执行院长刘连新介绍，本次培训为期十天，将以理论授课与实际操作相结合的方式，针对我国常见的肺癌、上消化道癌、结直肠癌、肝癌等癌种的筛查和早诊技术开展培训。

九旬老人微创解病痛 肛肠疾病预防是关键

星报讯（付艳 记者 马冰璐） 昨日，记者从安医大四附院获悉，日前，该院普外科成功为一位92岁老人做了低位直肠癌保肛术，如今老人已经康复，家属送来锦旗感谢医生护士们。

据该院普外科主任袁笑介绍，近年来结直肠肿瘤的发病率明显升高。“什么原因导致发病率如此之高呢？”“饮食！”袁笑介绍，随着人们生活质量的提高，饮食越来越精细化，吃的纤维食物越来越少。“纤维食物可以稀释一部分肠道内的有毒物质，带着一部分有毒物质排出体外。”除此之外，袁笑还提到一点：少吃油腻、辛辣刺激性食物，多吃水果蔬菜。

“另外，生活习惯方面也要多加注意，少抽烟喝酒，这些都会对肛肠疾病有一定的影响。”袁笑提醒市民，肛肠疾病预防是关键，合理安排饮食，拥有良好的生活习惯，注意个人卫生，如果发现问题，要马上去医院及时检查。