

秋风秋雨防秋愁 情绪疲软需谨慎

专家:可从饮食、作息、情绪调整等方面着手化解

夏季高温,人们容易出现脾气暴躁、发火等“情绪中暑”状况。秋天一到,随着天气渐渐凉快,人也从过激情绪中调整过来,这时就容易因身体能量消耗过多,而出现疲软、困乏等状况,严重者会影响正常生活。如何摆脱这种“情绪疲软”的状态呢?国家二级心理咨询师周金妹建议,市民可从饮食、作息、情绪调整等多方面着手,“抵抗”疲软的情绪。 ■ 记者 马冰璐



上班族遭遇“情绪疲软”

一阵秋风起,落叶四处飘,每每此时,“上班族”小吴的情绪便开始低落起来,“最近,我总是提不起精神来,工作的时候,也无法集中注意力,还经常出错。”他说,为此自己已经被领导批

评了好几次。

“而且我最近总觉得没睡好。”小吴说,每天早上醒来,总觉得睡眠不足,精神不济,心情也不好,经常感到失落,“我真不知道该怎么办了。”

专家支招“抵抗”疲软的情绪

针对小吴的困扰,国家二级心理咨询师周金妹表示,类似的“情绪疲软”的情况非常普遍,特别是一些中老年人,身临草枯叶落的秋天,心中常有凄凉、苦闷、垂暮之感,易诱发消沉心理。

对此,周金妹建议,市民最好能保持充足睡眠,要早睡早起,尽量争取在晚上10点前入睡;中午适当“充充电”,小睡10到30分钟也利于化解困顿情绪。在饮食上,最好吃清淡些,油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦;多吃水果、多喝水,最好是喝绿茶,提神效果远比咖啡好。

“这种困乏状态和人体缺氧也有关,因此,可在室内放些绿色植物,如吊兰、橡皮树、文竹等植物,能释放氧气,调节室内空气。”周金妹说,具体来说,市民还可以从以下四个方面着手“抵抗”疲软的情绪。

1. 学会肌肉放松法

打哈欠、伸懒腰、深呼吸等都是人体自动的放松机制。

肌肉放松法很简单:从头部开始,眼睛用力闭,然后放松;牙齿用力咬合,再放松;拳头握紧后放松;依次类推到全身各部位,都能在最短时

间内达到放松效果。

2. 吃“好心情”食物

推荐食用莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等具有养心安神作用的食物。

此外,香蕉富含一种称为“好心情”的复合胺,是解除秋季“情绪疲软”的良药。

南瓜籽或葵花籽富含钾、镁以及铁等元素。鱼类、蛋类、豆制品、核桃仁、牛奶等具有健脑活血的作用,都可以有效改善心情。

3. 保持善良、宽容的心态

心存善良的人,会保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态。

拥有宽容的心态,能让神经处于放松状态,而过于苛求的人,往往由于紧张而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。

4. 多做户外活动

到户外去,良好的自然环境能帮助增强人体的呼吸和血液循环功能,对神经系统也具有良好的营养和调节安抚作用,并消除烦人的秋愁。

延伸阅读:

情绪不好谨防“心碎”而死

生活中往往会遇到很多事情让我们心碎,但是当我们的情绪压力过大的时候,我们很有可能会“心碎”致死。英国科学家研究发现,压力过大或情绪激烈变化,如失去亲人等,会使人“心碎”而死。

研究人员对10名患有心脏疾病的人进行研究后发现,大脑中负责学习、记忆和控制情绪的部分会影响心肌变化,使心脏病人的心肌更

加脆弱。当人们压力过大时,大脑的上述“高级区域”就会处于恶性循环状态,容易导致心脏跳动异常。压力还会导致心搏停止,增加意外死亡的几率。

研究发现,情绪变化还会影响大脑的“简单区域”。当人感到心情不愉快时,脑细胞会向心脏组织发出讯号,导致心脏因承受压力而出现病症。



《单反摄影超级入门手册》

定价:48元

作者:赵道强

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本手册是专门为广大摄影初学者量身打造的一本既实用又易于理解的摄影帮手,所涵盖内容从最初级的了解相机到各类拍摄技法的应用,使读者迅速了解光圈、快门、测光和构图等一系列基础摄影理念,从而慢慢培养读者对摄影的理解,丰富摄影语言的运用。同时,书中配备了大量精美的图片案例帮助读者加深和巩固理解。



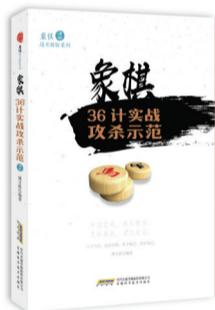
《象棋36计实战攻杀示范》

定价:35元

作者:傅宝胜

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书选取现代象棋大赛中的绝妙对弈和以往赛事中的经典对局,集作者深厚之功力,对兵法中的36计结合象棋进行巧妙演绎,精彩纷呈,对象棋爱好者和专业棋手颇有启迪,是一本概括象棋战术的图书。



●M.6137男,合肥三甲医院外科主任,55岁,1.76米,离单,大学,英俊儒雅,宽怀重情,经济住房优越,一女成家有事业,诚觅一位50岁以下,温柔端庄气质佳的女士,有缘来相会。

●F.6309男,合肥某部中校军官,40岁,1.73米,离单,本科,儒雅宽怀重情,风度好,车房俱全,经济优越。诚觅一位年貌相依,形象气质佳,端庄典雅女士相识相知。

●M.6329男,合肥中科大副教授,31岁,1.70米,未婚,博士后,真诚正派,积极进取,住房经济待遇均优。诚觅一位30岁左右,大专以上,清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●F.5237女,合肥市直公务员,26岁,1.65米,未婚,硕士,温柔貌美,苗条肤白,独女,经济优越。诚觅一位35岁以下,1.72米以上,沉稳重情,有事业富内涵的未婚先生同心永结。

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)