

春光灿烂，心情却被“阴霾”笼罩

专家：春季易出现情绪异常，应及时调节心态



随着春天来临，天气转暖，按说人的心情也会随着春光灿烂起来，可最近，小何（化名）的家人却发现，患有轻度抑郁症的她突然有些情绪多变，喜怒无常，一会笑，一会哭……心理专家表示，春季易出现情绪异常，如果春季出现情绪异常，应及时调节心态，具体来说，可以从“知、情、行”三个方面进行调整。 ■ 记者 马冰璐

年轻女孩性情突变

1年前，27岁的小何被确诊为轻度抑郁症，经过治疗后，去年下半年，她的病情大为好转。可今年立春一过，家人却突然发现，小何性情突变，喜怒无常，一会笑一会哭，一会唉声叹气，一会潸然泪下，头一天晚上还喜笑颜开，第二天早上起来又愁眉苦脸，阴雨天情绪更加低落。

一周前，闷闷不乐的小何吃完早饭后，突然告诉家人，自己不想上班了，想辞职，在家里待着。手足无措的家人只得帮她请了几天病假，让她在家休息休息，调整调整心态。随后，放心不下的家人又带着她去了医院，希望医生能提供好的应对方法。

抑郁症春季高发

“抑郁症是一种在春季极为高发的心理病症。”国家二级心理咨询师周金妹解释，这种心理病一般表现为一组以情绪低落，兴趣减退为主要的症候群。有关统计数据表明，抑郁症患者在春天的自杀率明显高于其他季节。

周金妹介绍，每年的3月和4月，是抑郁症等心理疾病的高发期。这是与春季里千变万化的气象因素相关，比如持续阴雨天，有些心理精神类患者的病情有所反复；天气转暖，代谢进入旺盛期，引起人体的一些内环境和内分泌活动发生变化，影响人的情绪。

另外，春季气压较低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，导致神经功能紊乱，体内外失去平衡，加剧心理机能的混乱，出现抑郁、躁狂等病症，更严重的可导致精神分裂症等重型精神病。

周金妹建议，对于心理精神类疾病患者，家人

要比平时以更好的照顾和心理安慰，避免刺激性事件的发生。

调节心态试试这三招

“如果春季出现情绪异常，可以从‘知、情、行’三个方面进行调整。”周金妹说，在心理学中，“知”指的是认知、观念；“情”指的是情绪、情感；“行”指的是行为。从这三个方面入手，一般性的心理困扰都能很好地调节过来。如果心理情况比较严重，就要去医院进行专门的心理辅导和药物治疗。

第一招：自我认识。“有时候，看心理疾病并不难，就两个字——认知。”周金妹介绍，“对于有心理问题的人来说，不能正确地感知自己内心的想法，从而被摧毁；如果能正确认识自己的情况，并有针对性的应对，那么就能走出困惑。”她建议，有着抑郁、焦虑等心理问题的人，首先要自我认识，不要逃避问题，然后想办法克服自己情绪上的困惑。

第二招：转移不良情绪，保持平常心。每一个人都会碰到压力，从而产生各种情绪，有好的，也有负面的。但如何才能调整好自己的情绪，不让负面情绪毁了自己呢？首先以积极解决问题的态度去面对，当心情好的时候压力自然而然就不是压力了。其次通过自我宣泄手段来缓解压力，例如可以在心情不好的时候听听歌、和朋友聊聊天、出去唱唱歌、或者给自己放个小假等。最后，当这些自我调解方法都不能解决问题的时候，就需要寻求专业医生的帮助了。

第三招：运动、旅游减压。忧郁是一种愁闷的心境，是因精神受压抑而产生的消极的情绪状态。突出特点是看任何问题都从消极、悲观的角度出发，遇事爱往坏处想，容易丧失信心；不愿与他人交往，离群索居，少言寡语；一些细微小事就引起忧愁与苦闷，容易自寻烦恼，常愁眉不展，长吁短叹，情绪低落。

周金妹表示，运动和旅游有较好的消除忧郁的效应，比如旅游能提高人的身心兴奋程度，激发乐趣，调节精神。旅游能促使人体内释放一种多肽物质——内啡肽，它使人产生欣喜和镇静。

上，大专以上，肤白苗条气质佳的未婚未育小姐牵手，爱心永结。

●M.6967男，合肥电力公司工程师，29岁，1.80米，未婚，硕士，文质彬彬，爱好广泛，经济住房优，独子。诚觅一位29岁以下，1.65米左右，本科以上，秀外慧中的白领未婚小姐相爱终生。

●F.7238女，合肥事业单位，25岁，1.64米，未婚，本科，温柔秀丽，肤白气质佳，待遇优越。诚觅一位35岁以下，1.70米以上，专科以上，品貌端庄，有事业富爱心的未婚先生爱相约。

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）



书名：经典宋词

定价：28.00元/册
出版社：黄山书社

内容简介：宋词是我国文学史上的一颗璀璨明珠。千百年来，每个时期的读书人都在寻找并阅读好的宋词选本。黄山书社出版的《经典宋词》共分为3册，分别是《昨夜西风凋碧树·北宋早期词》《众里寻他千百度·南北宋之交词》《淮南皓月冷千山·南宋后期词》。

本书为知名古代文学研究专家顾易生、徐培均、袁震宇等亲自编选、修订。主要依据《全宋词》，也参考了其他经过整理注释的重要专集和选集，同时还选了由五代入宋的李煜词为冠首及与南宋时代相当的金词为后殿，共得一千四百余首，涵盖了整个宋代的主要词作者及其有影响的词作品，可以说，一编在手，可窥一代宋词全貌。



书名：元代史料丛刊续编

出版社：黄山书社

作者：元代史料丛刊编委会编

内容简介：

应学界对元代史料要求更精细、完整、系统及开拓新史源的需要，接续《元代史料丛刊初编》，黄山书社编纂出版《元代史料丛刊续编》（63册），分为三个专题：元代文集（25册，定价15000元）、元代子部书（25册，定价15000元）、元代民族文字史料（13册，定价7800元）。

《元代史料丛刊初编·元人文集》（上、下卷）及《元代史料丛刊续编·元代文集》共收录元人文集五十余种，即可佐研究者之用，亦有助于保护古籍版本之传世。《元代史料丛刊初编·元代子部书》（四卷），收录元代诸子百家、农林水利、医药历法、百工杂艺等文献近九十种。《元代民族文字史料》：元朝是多民族国家，蒙古语在元代被尊为国语。其他民族文字，如西夏文、回纥文、藏文、八思巴文等亦有流布，并出现了不同民族文字互译的字典类文献。多年来研究者前赴后继，形成专门的秘史学，并有大量研究考订著作存世。



●M.6103男，合肥央企高管，46岁，1.78米，硕士，离单，英俊儒雅，谦和重情，车房俱全。诚觅一位43岁以下，1.65米左右，专科以上，职业稳定，温柔秀丽气质佳的女士爱相随。

●M.6558男，合肥省级设计院工程师，37岁，1.77米，硕士，未育，英俊进取，品貌佳，房车俱全，独子，干部家庭。诚觅一位34岁以下，1.63米以