

# 天冷了,不想工作、不思饮食?

## 专家:都是季节性抑郁“惹的祸”

原本精神奕奕、活力十足,可随着最近气温降低,不少市民发现,自己像变了个人似的,不仅情绪低落,而且不想工作、不思饮食。对此,心理专家表示,随着冬季到来,日照逐渐缩短,万物萧瑟,不仅易让人产生忧郁的情绪,甚至会让一部分人患上季节性抑郁。

□ 周先荣 白静  
记者 马冰璐



### 气温降了,人跟着“蔫了”

家住合肥市五里墩街道的赵女士最近情绪低落,“我发现,每年冬季一到,我的情绪便一下子降到谷底,不仅思维迟钝、情绪低落,而且不想工作、不思饮食。”她说,奇怪的是,一到春暖花开的季节,自己的“抑郁”又不治自愈,“一位心理咨询师朋友提醒我可能是中招季节性抑郁,让我一定要做好心理调节。”

“最近,工作和生活上总是出错,我真想找个地方躲起来‘冬眠’。”家住合肥市望湖社区的小吴说,平日里,自己工作认真、负责,待人接物也热情周到,博得了同事们的一致好评,可最近,随着天气变冷,自己精神萎靡不振,工作上毫无干劲,整天不想上班,看什么都烦,“我打算去心理门诊看看。”

### 季节性抑郁发作

#### 具有明显的季节相关性

据国家二级心理咨询师周金妹介绍,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,几乎在一年内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

周金妹表示,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。友谊温情能消解心中的积郁,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。

### □ 健康生活

### 少碰鲜花花粉,以防过敏

星报讯(于娟 云冈 记者 马冰璐) 花香令人心旷神怡,家住合肥四方新村的吴女士和许多爱花之人一样,喜欢在卧室里摆放花卉。对此,专家提醒,花香是把“双刃剑”,如果不加选择地随意摆放,很有可能给身体带来伤害,此外,尽量少碰鲜花花粉,特别是皮肤过敏的人。

专家表示,花香一方面可以杀菌、净化空气,舒缓心情,有的花香在一定程度上还能缓解神经衰弱,预防传染病,但另一方面,长期处于花香过浓的室内,会影响身体健康和心理情绪,并且会出现头痛、头晕、恶心等症状。像百合、紫罗兰、夜来香、茉莉等有浓烈花香的花朵,最好不要放在卧室,长此以往,可能会对人的睡眠产生影响,但可以放在洗手间、厨房等地方,充当空气清新剂。

此外,有些花的汁液带有轻微的毒性,如水仙、茉莉、郁金香等,这些花适合放在客厅、走廊,却不能放在卧室和餐厅。如果手上有伤口,可能会感染,所以要时刻小心。即便手上没有伤口,碰过这些花的汁液之后,也要及时洗手。另外,尽量少碰鲜花花粉,特别是皮肤过敏的人,如果出现了眼痒、打喷嚏、呼吸困难、皮疹伴瘙痒等过敏症状,一定要及时向专科医生求助。



读者:儿子是一名大学生,可他不擅长交际,该怎么调整?

心理专家:应多融入集体生活,学会换位思考,学会考虑别人的感受,不要过于自我,培养自己独立处理问题的能力,不要总依赖父母,在集体中学会关心别人,培养与他人合作的精神。 □ 记者 马冰璐



● M.7315 男,安徽省直事业单位,50岁,1.78米,大学,离单,品貌好有修养富内涵,重情爱家,车房俱全,经济优。诚觅一位45岁左右,1.62米以上,温柔善良,秀丽端庄的女士牵手,永沐爱河。

● M.8620 男,合肥省直机关公务员,31岁,1.80米,硕士,未婚,英俊儒雅,沉稳谦和,上进心强,经济住房待遇优越。诚觅一位29岁以下,本科及以上学历,从事教科文卫工作,温柔气质佳的未婚小姐牵手。

● M.8971 男,合肥某重点大学博士在读,24岁,1.73米,未婚,英俊沉稳进取,经济住房待遇优越,高知家庭。诚觅一位年貌相宜,本科及以上学历,职业稳定,秀外慧中的未婚小姐牵手。

● F.5885 女,合肥事业单位,24岁,1.65米,本科,未婚,温柔清丽,肤白气质出众,车房俱全。诚觅一位32岁左右,1.70米以上,本科或以上,真诚重情,儒雅谦和的未婚先生爱相随。

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)了解详细情况(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)



### 静心养身 将“爱好”进行到老

归。”杨老师笑着说,垂钓的乐趣就在于过程。

现在,杨老师经常到郊区去寻找野塘钓鱼,有时也会与朋友一起前往河边、水库钓鱼。“不同的水域,不同的垂钓方法。”在这个过程中,杨老师收获到了快乐和成就,“有了爱好,必然有了追求,这就是我的养生之道。”

星报讯(记者 祁琳) 合肥人杨老师,今年68岁,退休前是一名物理老师,现在他最大的爱好就是垂钓,“静心养身,活到老就要将爱好进行到老。”

在工作岗位上时,杨老师并没有太多的空闲时间,只能趁着周末过一把垂钓瘾,“有人常说我,装备花了不少钱,但是经常空手而

### 蚌埠供电:“光明驿站”大手牵小手

11月12日,蚌埠供电公司组织党员服务队走进结对帮扶的“光明驿站”怀远县张圩小学举行,为孩子们送去温暖和关爱。志愿服务队带着精心准备的学习用品和体育用品来到张圩小学,志愿者们走进教室,当起了“老师”,通过互动的形式,为孩子们上了一堂生动有趣的安全用电知识宣讲课。活动当日,志愿者们还为该校检修了线路,修复了损坏的开关和插座。

据了解,该公司多年来积极开展结对帮扶活动,为孩子们提供学业辅导、亲情陪伴、爱心捐助等方面的服务,形成长效机制,深化“光明驿站”品牌建设。 □ 王冰清 王萍