

总是心情低落、愁眉苦脸？又到“情绪病”高发季，舒散阴云有良方

本报记者 梅 杰 综合报道

近日，韩国年仅25岁女星雪莉因抑郁病发而结束了自己的生命，万人追捧的明星也难逃心理疾病的折磨，让众人唏嘘不已，同时也引发了对抑郁症等心理疾病的关注。在这个



季节，秋风乍起，万木萧条，正是心理和情感的“震荡期”，是“情绪病”的高发季，如果感觉自己总是心情低落、唉声叹气，那就要引起注意了。

“秋郁”可能出现“双相障碍”

抑郁症是一种常见的障碍性情绪疾病，以心情显著而持久的低落为主要症状，并且伴有相应的思维、行为改变。典型的病例表现为情绪低落、悲观失望、缺乏愉悦感、反应迟钝、记忆力下降、厌烦社交、言语活动减少等。

医学研究发现，当光照时间缩短，阳光强度降低时，松果体兴奋，由它控制的甲状腺素、

肾上腺素分泌就会减少，在血中的浓度降低，而甲状腺素、肾上腺素能唤起细胞兴奋，它们的减少使细胞兴奋性降低，人就会处于抑制状态，情绪低沉，总感觉疲惫。

“在阳光照射比较充足的南方，秋季比较容易出现的是‘双相障碍’。”专家提出，所谓的“双相障碍”是指躁狂症与抑郁症交替发生，这类人时而表现得思维敏捷、精神焕发、雄心勃勃，但是时而又表现为沉默寡言、精神萎靡、犹豫不决，甚至是悲观抑郁，在抑郁发作严重时还会有轻生念头。

运动是缓解抑郁有效良方

那么应该如何减少秋季里抑郁情绪的产生呢？专家建议，首先要善于调节自身的情绪，要以豁达的心态来面对和处理各类事情。更重要的

是，要让自己学会主动表达，不要将所有的事情都积压在心中。遇到困难或者不开心的事情时，学会向周围的人寻求帮助。

增加户外活动和体育锻炼也是一种有效的方法。在工作之余，应多到室外空气清新、场地宽敞的地方散步、跑步、练太极拳、跳健身舞等，这些活动都能调动情绪，缓解抑郁状态。

除此之外，在秋季要加强日光照射，营造舒适的生活氛围。研究发现，每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线，可以减轻秋季抑郁情绪。

当阴雨天或早晚无阳光时，尽量打开家中或办公室中的照明装置，使屋内光明敞亮，人在这种光线充足的条件下进行活动，可调动情绪，增强兴奋性、减轻或消除抑郁感。

健康小贴士

吃蟹好时节，却会“烂嘴角” 医生提醒：唇部脱皮须谨慎处理

随着气温的降低，眼下已经步入秋天。在接下来寒冷又干燥的几个月里，唇焦口燥皮绷紧，舌舔唇却越舔越糟的情况会越来越普遍，嘉兴市第二人民医院皮肤科副主任医师凌丰表示，这多半是由唇炎引起的症状。

唇炎是发生于唇部的炎症性疾病的总称。其症状除了常见的皮肤开裂、干燥脱皮、疼痛外，还可以表现为嘴唇红肿、瘙痒和灼热感。民间俗称的“烂嘴角”也是唇炎的一种，这是由于炎症蔓延到了口角区域引起了张嘴疼痛。

唇炎常见外因有接触刺激物、过敏源、日光等。另外，膳食不均衡、B族维生素缺乏等，也可导致唇炎。严

重的唇炎，可蔓延到嘴唇周围皮肤和口腔内部。

唇炎怎么产生的？凌丰解释，唇部是皮肤粘膜移行区（面部皮肤和口腔的交界）。唇部的皮肤，比正常皮肤薄得多，这意味着唇部抵御外来物质刺激的功能较差。唇部由于没有毛发、汗腺、皮脂腺，无法分泌汗液和油脂，没有东西可以滋润唇部表层。因此，从唇部皮肤内向外蒸发的水分的速率很高。这些因素，使得唇部皮肤比正常皮肤更脆弱，更容易脱水干燥，更容易受进食、讲话、吸烟等动作的影响而老化。

那么日常轻微的干燥脱皮如何处理呢？凌丰给出三点建议：

1.避免嘴唇接触重口味、刺激性

食物，同时患有唇炎的病人还需停用牙膏，改用漱口水。避免食用反季的和保存时间较长的水果。

2.嘴唇部位更干燥、更容易散失大量水分，需要着重注意保湿。要保护唇部的皮肤屏障，少饮水冲刷、少舔嘴撕皮、少抽烟；并适当使用润唇膏或唇部保湿精华。

3.唇部角质层比其他皮肤薄，因此对晒伤很敏感；发生晒伤时，口唇开裂也会愈发严重，因此防晒也显得至关重要。

最后，医生还想提醒大家，当遇到严重唇炎症状，请不要自己乱涂乱抹，如菜油、蜂蜜、黄瓜等，及时到医院检查就诊。

（通讯员 朱曦妍）



健康百科

百病寒为先 解决小毛病 先从驱寒做起

本报综合报道

俗话说“十病九寒”，中医上也有“百病寒为先”之说，意思是大多数疾病都是由寒邪引起的。寒邪凝结、停滞的特性会导致气血运行不畅，严重的甚至会凝结不通而出现疼痛的症状。中医认为，经常手脚冰凉、易腹泻、夜尿多、腿脚易水肿、易腰疼等这些常见的小毛病，大都是体内的寒气所引发的。

专家提出首先可以食疗驱寒，生姜的祛寒效果极佳，中医认为，姜能升发脾胃之气，善于清除经络阴浊之气，而干姜则擅长温化脾胃、去寒湿。有时因为穿得少了，风直接吹到腹部，这往往会引起肚子痛，特别是女性，这时候如果有干姜粉，就可以冲服一点，能起到暖中的作用。羊肉性温，能增加人体热量，驱赶寒气，抵御严寒，还可以修复胃黏膜，帮助调理脾胃。萝卜能消食化痰，能够帮助肺病患者化痰疾。

此外，还可以适当灸足三里、神阙穴、命门穴等穴位。足三里位于小腿前外侧，在犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指，按压有明显的酸胀感。艾灸或是经常按摩此穴位，可以调节经络，使手指和脚趾的血液循环得到改善，进而使手脚暖和起来。神阙穴位于肚脐窝正中，为元神出入之所，被称为人体的“先天之本源，生命之根蒂”。艾灸神阙穴，可以温煦肾阳、暖腰膝。命门穴位于第二腰椎与第三腰椎棘突之间，坐直腰，以两手中指按住脐心，左右平行移向背后，两指会合之处便是命门穴的位置。艾灸命门穴可以改善女性手脚冰凉、老年人关节怕冷等症状。

气候干燥，谨记以茶润内借物润外

本报综合报道

秋风呼啸吹乱发梢，吸入冷气口干舌燥，这是一个满是燥气的季节。秋燥分为温燥和凉燥，温燥一般多见于初秋时节，此时天气尚热，犹有下火之余气，或因久晴无雨，骄阳久晒所致，凉燥一般常见于晚秋季节，此时天气凉寒，近于冬寒之凉气。

无论温燥还是凉燥往往会导致人体耗伤，出现皮肤干燥等症状，同时燥可伤肺降低人体免疫力。因此缓解身体内外的不适，要从多途径全面做起。

体内之燥可以用茶水来温润，蜂蜜梨水细腻甘甜，可清热降火；菊花、金银花泡水可消炎明目；红枣、

桂圆泡水可祛湿补气。此外，在饮食上要以清淡为主，可多食秋梨、芝麻、海藻、洋葱和大蒜等，以提高机体免疫力。

而身体外部的干燥可以借助保湿产品，如涂抹含维E的护肤品，维E能增加皮肤营养，通过改善皮肤血液循环，增强皮肤弹性，它能够对干性皮肤起到滋润和保湿的作用。还要时刻补涂些润唇膏，嘴巴干燥、脱皮的人注意不要没事就添嘴唇，最好能先用温水清洗嘴唇，再涂上润唇膏。



同时，室内最好能放个加湿器，皮肤干燥起皮与秋天干燥的空气有很大的关系，用加湿器来提高室内的空气湿度，以保证皮肤能处于一个较为湿润的环境，避免干燥现象。