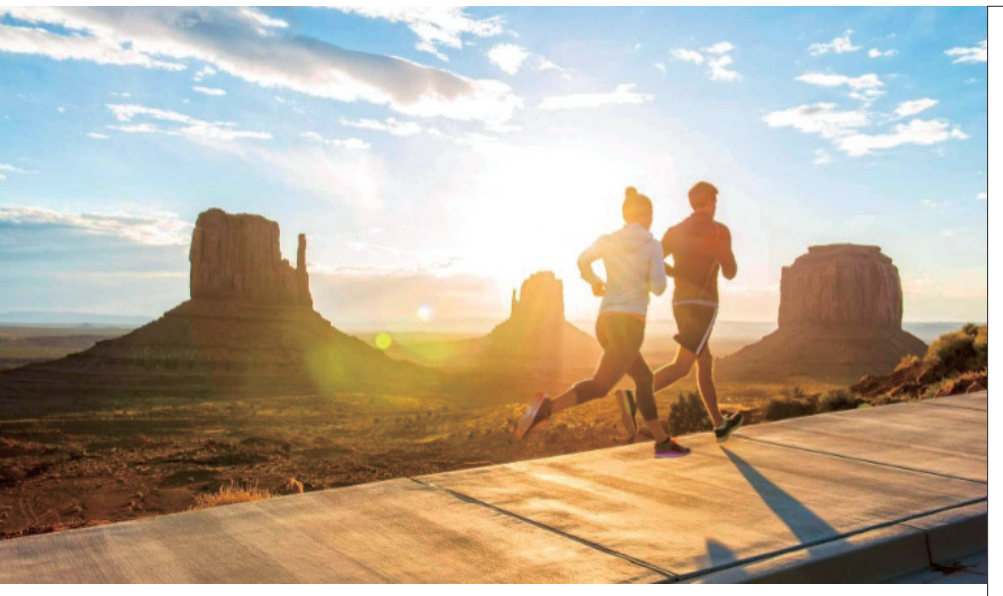
运动能增加抗抑郁物质，“运动疗法”受广泛认可

要想心情好，运动少不了

本报记者 魏骏琼



日前，教育部将抑郁筛查纳入了学生体检，引起热议。抑郁症在全球范围内的流行程度越来越高，很多抑郁症患者、家属除了寻求药物、心理或者物理治疗之外，还会不断地寻找其他办法，比如近几年来讨论得非常多的“运动疗法”。

长期以来，人们一直认为运动有助于改善情绪和对抗抑郁。但是，运动在抵抗日常生活中的抑郁症方面究竟效果如何？

运动有助于缓解抑郁

运动会直接增加大脑中几种神经化学物质的水平，包括多巴胺、5-羟色胺和去甲肾上腺素等抗抑郁的物质。这些化学物质有助于调节情绪和给人以回报感，使人在运动后兴奋和愉悦。“5-羟色胺和去甲肾上腺素是两种重要的神经递质，具有抗抑郁的作用，抑郁症患者体内的这两种激素会被抑制，而这两者都会通过运动得到释放和增加，从而缓解抑郁症状。”浙江省精神卫生工作办公室副主任、省立同德医院精神科主任医师徐松泉介绍，运动导致身体生热作用，大脑视丘下部察觉体温升高，然后促进大脑皮质放松，并作用致使肌肉张力减小，引起全身放松。

此外，运动还可以分散注意力，打破那些导致抑郁的消极想法的循环，使大脑皮质的焦躁状态得以缓解。“抑郁症的病人往往就是爱‘钻牛角尖’，医学上来讲就是恶性循环，抑郁症患者容易陷入自责，但他们投入运动之后，就会转移注意力，达到缓解抑郁的作用。”徐松泉解释。

抵抗抑郁不等于治疗抑郁

运动对于促进人的心理健康有着非常重要的积极作用，能够减轻心理压力，改善情绪状态，培养坚强的意志品质。大多数爱好锻炼者的注意力集中，具有较好的记忆、反应、思维和想象等能力，且情绪稳定、性格开朗。

近年来，越来越多临床精神科医生也认可“运动疗法”，叮嘱患者可适当锻炼，有助于康复。所以，以上种种因素令很多抑郁症患者、家属对运动疗法抱有较高的期待，认为运动可以治疗抑郁症。

其实这是一种误解，徐松泉认为，运动可以在一定程度上抵抗或者缓解抑郁，但并不能完全治疗抑郁症。“我们在科普宣传的时候，会叮嘱患者多运动，通过运动使轻度的抑郁症得到缓解，但是，中度以上的抑郁症患者还是需要增加运动、服用药物、心理治疗，甚至是物理治疗相结合。”徐松泉提醒，需要重视抑郁症患者的日常运动，科学对待抑郁症，抑郁严重的患者还是需要寻求专科医生的帮助。

针对性运动也须循序渐进

对于抑郁症患者的运动，徐松泉建议选择个体性的运动方式，比如散步、跑步、游泳。对于害怕孤独的抑郁症患者，可以选择团体性的运动方式，比如团操、集体越野、球类运动。

对抑郁症患者来说，散步就是最简单、可实施性强的运动方式。患者及家属应尽量选择在优美、安静的环境中散步，在改善心肺功能的同时，感到愉快。开始散步应坚持每天步行1500米，力争在15分钟内走完，而后逐渐加大散步的距离，直到45分钟走完4500米。

“抑郁症患者在早期都是害怕见人的，喜欢宅在家里，对于这种情况，在家里人陪伴下一起散步、打羽毛球都是不错的选择。之后，可以增加一些团体性的运动，团体运动会给人温暖的感觉，增加他们的归属感。”徐松泉表示，在选择运动方式的时候，首先需要选择患者非常喜欢的运动，才能引起患者的兴趣，在此基础上加入团队运动，让患者舒缓压力，增加其与人沟通交流的机会和能力。

小雪养生：重在温阳散寒、防寒保暖

本报综合报道

昨日是小雪节气，小雪节气后，寒潮和强冷空气活动跃度较高的节气，天气也会越来越冷、降水量渐增。此时长江中下游许多地区陆续进入冬季，阴雨天气比较多，给人们的感受已经不是深秋凉意，而是湿冷了，气寒而将雪，阳气潜藏，阴气盛极。养生要点应该以温阳散寒、防寒保暖为主。

多食白菜、萝卜等

小雪节气里饮食上应该注意些什么？小雪节气里，有些居民家室内都开始供暖了，外面寒冷，人们穿得严实，体内的热气散发不出去，就容易生“内火”，也就是人们常说的容易上火。有些人出现口腔溃疡，甚至脸上的疙瘩也比平日里多了，这些就是“内火”的表现。

虽然寒冷的日子里，大家喜欢吃热乎乎的食物，但过于麻辣的食物最好不要吃，这会助长体内的“内火”。另外，寒冷干燥的室内，大多数人感到口鼻干燥，好像要冒火了，建议大家可以多喝点热汤，比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等，既暖和又能滋补津液。这个季节的白菜、萝卜都是当季食物，富含维生素及多种微量元素，而且，白萝卜能清火降气、消食，非常适合这个节气里食用。

冬季容易诱发心脑血管疾病，在饮食方面还可以多吃以下食物，如保护心脑血管的丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等；降血脂的食品如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等；温补性食物和益肾食品如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

选择温和的有氧运动

冬季最好的运动健身时间是上午9点到中午12点间，因为此时的室外温度和人体自身温度都比较适合，人体各种生理功能都处于最佳状态，体力比较充沛，容易进入运动的状态。

而运动项目最好选择温和的有氧运动，如太极拳、散步、慢跑、八段锦等，运动需舒缓柔和。另外，常晒太阳（以头部、背部为主）、按摩关元穴、肾俞穴等、中药足浴等方式温补肾阳。尽量不要做太剧烈的运动，避免发汗扰动阳气。

户外运动注意保暖

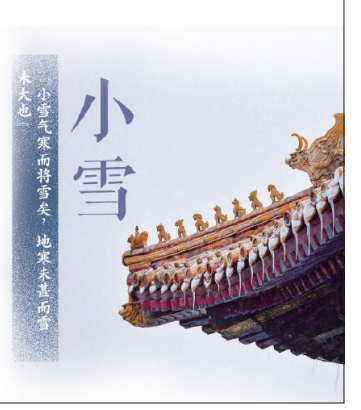
小雪节气之后，户外运动更要注重保暖。

一、注意腰间结合部，不要只为了追求好看美丽冻人，户外运动时能将上身内衣塞进裤子里就塞进去，同时衣服要选上衣下摆能够收紧的那种。

二、选择合适的帽子，户外运动建议选择厚度适中的毛线帽，如果运动不剧烈也可用抓绒，不过有时候会有静电。

三、选择厚度适中的鞋子，但是不要忽略了袜子，袜子可以很好地保护脚踝，同时在不穿很厚鞋子的情况下也起到了很好的保暖作用。

四、户外运动的衣服材质选择。如果温度尚能达到10度左右，抓绒衣和冲锋衣就行，温度达到2度以下可以酌情穿羽绒衣。

五、在户外如果风大是会经常往脖子里灌风的，建议戴有毛毛的厚围巾，但要注意透气。

六、注意身体末梢的保护，比如说耳朵、手等。