

# 别让“秋季抑郁”缠上身

## 话题面对面

入秋后，情绪低沉，常常会感觉疲惫。很多医院心理科的门诊量显著增加。秋季是抑郁症的高发期，这个时期高发的抑郁症在临床上称为“秋季抑郁症”，是指有些人一到秋季，就会出现易怒、忧郁、易疲劳、精力衰退、注意力分散等症状。心理学家认为，这与气温下降、花木凋零、草枯叶落有关，万物萧条的景象会使一些人心中产生凄凉、苦闷、垂暮之感。

## 病根原在“生物钟”

造成秋季抑郁症的主要原因是秋季阳光照射少，人体的生物钟不适应日照时间的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而出现了情绪与精神状态的紊乱。医学研究发现，人类大脑里的松果体对阳光十分敏感，当太阳光强烈时，松果体受到阳光的抑制，分泌出的激素少。反之，当阳光强度降低时，松果体兴奋，分泌出的激素就多。而这种激素有调节人体其他激素含量的“本领”。当它分泌多时，人体内的甲状腺素、肾上腺素分泌减少，使得细胞兴奋性降低，变得不活跃，人就会处于抑制状态。

老年是人生中的一个特殊时期。老年人面临许多问题，如退休、丧偶、子女婚嫁、配偶生病等。由于生理、心理的变化，老年人对生活的适应能力减退，容易发生抑郁症。抑郁给老年人带来的痛苦是多方面的，严重影响老年人的生理、心理和社会生活，所以社会应给予老年人必要的关心和帮助。但更重要的是早期预防。

关爱老人远离抑郁 心理专家认为，为了让老人过的更开心，子女应该尽力创造家庭和睦的气氛，家庭成员间要多关心、多支持。老人如身有疾病，就更应多给予照顾。老人退休后，收入减少，会认为在家里的地位下降，再加上活动空间变小，很容易产生失落、孤独的感觉。所以子女应多和老人聊天，因为老年人特别希望得到别人重视和尊重。当老人向子女诉说自己身体不适时，子女应该多重视，带他们去检查身体，并更加细心地照料老人的饮食起居。同时，子女也要鼓励老人多参加社区活动，丰富日常生活，多学新知识，培养新的兴趣爱好。心理专家还劝告老人们，要学会倾诉，不良情绪会在向儿女的诉说中得到缓解。

快乐食物对抗抑郁 有些食物可使人变得心情开朗，因为它们所

情绪低沉，常常会感觉疲惫。

## 缺乏锻炼问题多

常年在室内工作的人，尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，以及平素对寒冷比较敏感的人，比一般人更易产生秋季抑郁症。医学研究发现，秋季抑郁症通常起病于成年期，女性是男性的4倍。

在这些患者中，有些人仅仅是轻微的情绪障碍，主要表现为：心情不佳，或忧伤或悲观绝望，认为生活没有意思，高兴不起来；出现焦虑症状，导致食欲、睡眠障碍；同时还出现精力缺乏、自我评价低、精神运动迟滞等等。但是，轻微的情绪障碍如果不能及时宣泄或加以疏导的话，就会积郁成疾，很可能导致患者的自杀倾向。

## 加强光照抗抑郁

科学家发现，每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线，可以减轻秋季抑郁症。当阴雨天或早晚没有阳光的时候，尽量打开室内的全部照明装置，使室内光线充足、敞亮。人在这种明亮的环境中进行活动，可调动积极情绪，增强兴奋性、减轻或消除抑郁感。

其次，当出现阴天时，可以适当增加糖类摄入，以提高血糖水平、增加活力、减轻抑郁。当然糖尿病患者除外。

另外，在这个季节人们可以在医生的指导下适当服用B族维生素、谷维素等来调节情绪。茶和咖啡也有一定的提神作用，能减轻抑郁症状。

最后，提醒您在工作之余，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。

文/阿联

# 老年抑郁早预防

含的物质，都有抗抑郁功效。如香蕉含有一种生物碱，可以振奋精神和提高信心。香蕉还是色氨酸和维生素B<sub>6</sub>的超级来源，能帮助大脑制造血清素，减少忧郁情绪。深海鱼油中的Omega-3脂肪酸也是抗抑郁“高手”，它能增加血清素的分泌量，使人的焦虑心理减轻。全麦面包中的硒等矿物质，能提高情绪，有着类似抗抑郁剂的奇妙作用。还有菠菜、樱桃、大蒜、南瓜、低脂牛奶等食物都具有抗抑郁功效。

体育锻炼赶走抑郁 日本学者的一项研究表明，坚持锻炼能降低老年人抑郁发生率。积极的体育活动不仅可以强身健体，还可增进心理健康。研究人员对663名65岁以上的老人进行了为期8年的调查，记录了他们的锻炼强度和抑郁症状等数据。

研究发现，人随着年龄的增长，倾向于降低体育锻炼的水平，而这增加了抑郁发生的可能性。不论这些人的社会经济因素和健康状况如何，8年之后更多的人仅仅做必要的运动，只有较少人参加积极的锻炼，而后者人较少患抑郁症。另一方面，那些逐渐减少活动的人随着时间变化抑郁症状增加了。此项研究告诉我们，随着年龄的增长，减少体育锻炼的程度，会增加老年抑郁症状的发生。因此，老年人在参加体育锻炼时，需要科学地选择适合自己的锻炼强度。

文/简翁

# 养生中的“三戒”“四损”

古人将修身养性相提并论，融为一体，其中许多有益的观点，值得我们借鉴。

三戒 是指孔子的“三戒”论，即“少年之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。其中“老而戒得”的观点尤其值得老年人深思。“得”者，获取、占有“利益”之义也。老年人历经沧桑，深悟“生不带来，死不带去，人生只是一个过程”的哲理，更应淡泊名利，开豁达，珍惜健康。若一味追逐名利，过分看重既得利益，则会导致心力交瘁而引发疾病，于颐养天年大大不利。

四损 是指注意中医学的“四损”之说，即“肝劳神损、脾劳食损、肺劳气损、肾劳精损。”告诫人们工作生活要有规律和节奏，饮食结构要科学合理，注意劳逸结合，修身养性，延年益寿。

文/蒋怀士 图/耿彪

## 时令保养

秋季气候凉爽，人们睡眠的气象条件大为改善，但如果不注意营造良好的睡眠环境，睡眠质量也会大受影响。要想获得良好的睡眠应该注意以下几个方面：

1.忌睡前进食 这将会增加肠胃负担，易造成消化不良，还会影响入睡。睡前如果感到饥饿，可少量进食，休息半小时后再睡。

2.忌饮茶过度 茶中的咖啡因能刺激中枢神经系统，引起兴奋。睡前饮过浓的茶会难以入睡，饮过多的茶会使夜间尿频，影响睡眠。

3.忌睡前情绪激动 睡前的情感起伏会导致失眠，还会对身体造成损害。所以睡前应戒除忧愁、焦虑或情绪激动，特别是不宜大动肝火。

4.忌睡前娱乐 睡前如果进行过度娱乐活动，尤其是长时间、紧张刺激的活动，会使人的神经持续兴奋，使人难以入睡。

5.忌睡时多言谈 卧位时过多说话易伤肺气，还会使人精神兴奋，影响入睡。

文/王修增

# 睡眠『8忌』



6.忌睡时掩面 睡时用被子蒙住面部会使人呼吸困难，引起缺氧，对身体健康极为不利。

7.忌睡时张口 睡觉闭口是保养元气的最好方法。如果张大嘴巴呼吸，吸入的冷空气和灰尘会伤及肺脏，胃也会因而着凉。

8.忌睡时吹风 人体在睡眠状态下对环境变化适应能力降低，易受风邪侵袭。故在睡眠时要注意保暖，切不可让风直吹。

# 搓揉脚心益处多

## 按摩养生

“人老腿先老”。腿脚利索不仅使我们行动方便，也是健康不老的标志。

俗话说：“摩热脚心能健步。”搓揉脚心为什么能健步呢？因为脚心中央凹陷处是肾经涌泉穴，经常搓脚心，可以交通心肾，使水火既济，导引体内的虚火和浊气下降，令气血充足，濡养筋脉，而使腿脚有力，步履矫健。此外，搓揉脚心还有益于眼睛，能舒肝明目，防治“老花眼”。搓脚心还能去风湿，助消化、通大便、止泻痢。

传统医学认为，脚为人体之本，人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影。双脚分布有60个穴位与内外环境相通，如果经常用热水洗脚，能刺激这些穴位，促

进气血运行，调节内脏功能，疏通全身经络，从而达到祛病强身、益气化痰、滋补元气的目的。

现代医学认为，脚心是人的“第二心脏”，脚有无数神经末梢与大脑紧密相连，与人体健康息息相关。因此，经常用热水洗脚，科学地按摩，能增强机体免疫力和抵抗力。

具体做法如下：在床上盘腿而坐，用左手握住左脚趾，用右手掌心搓左脚心，来回连续搓一百次。然后换脚，用右手握住右脚趾，用左手掌心搓右脚心，来回连续搓一百次。早晚均可，持之以恒必能然见效。搓时请注意用力要自然适度。双脚分布有60个穴位与内外环境相通，如果经常用热水洗脚，能刺激这些穴位，促

文/张洪军

# 安逸带来了什么

## 养生心得

如今，安逸享受已成了许多人追求的生活目标。但是，如果过分沉溺于安逸享受，会使人的某些基本功能发生退化。

以车代步，常坐不起，导致腿脚功能退化。生活中有些人懒于从事体育锻炼，无论路途远近，出门必坐车，两条腿被汽车轮子所代替。有的人在办公室坐、车上坐、家里坐，很少走

路。长此以往，腿关节变得僵硬，腿部肌肉因得不到锻炼而逐渐萎缩，胃肠无法得到正常蠕动，导致腿功能的退化以及便秘、痔疮、肥胖等一系列疾病。

食不厌精导致颌面部功能退化 当今人们的饮食越来越精细，咀嚼几乎不费什么劲，导致牙周组织和面部缺乏生理刺激和功能锻炼，从而削弱了与咀嚼有关的器官、组织的功能和发育潜力，造成面部肌肉、颌骨及牙齿的功能退化萎缩。因此要适当吃些粗粮、蔬菜、坚果类的食物，以保持正常的咀嚼功能。

起居不当导致免疫功能退化 现代家庭由于空调渐增，室内总能冬暖夏凉，但这种过度的舒适，也存在不少弊端。人们贪图舒服，一味依赖室内的空调，深居简出，大大减少了与大自然的接触及户外活动，对外界环境的冷热适应能力大大减弱。有些人，尤其是婴幼儿，变得像温室里的花朵，弱不禁风，一出门就着凉甚至伤风感冒。要想让孩子茁壮成长，就应该让他们到大自然中去，接受冷水浴、空气浴、日光浴等锻炼，这对增强孩子的体质和对外界的适应能力有良好的作用。成人也不例外，多接触自然环境，会增强机体的适应能力，对强身健体肯定有好处。

文/王秀春

# 和睦之家 乐享天伦

## ——记安徽省巢湖市103岁的汤氏老人

## 寿星故事

安徽省巢湖市居巢区庙岗乡有一位子孙满堂的百岁老人汤氏。老人今年103岁，1901年出生于该乡秦垅村，18岁时与本乡木匠陈在明结婚，育有两女一男。

汤氏一直在乡村务农，栽种、锄地、收割，农活样样精通。老人平时爱劳动，直至百岁还闲不住，经常干家务活，扫地、洗衣、择菜、剥花生等。1953年丈夫因病去世后，老人就到女儿家跟女婿花传义、女儿陈淑英共同生活。50年来，儿女们无微不至地供养着汤氏老人，给了她幸福的晚年生活。

汤氏老人之所以长寿，跟她一生劳动，性格开朗是分不开的。老人生活很有规律，三餐适度，喜欢吃蔬菜，常吃鸡蛋、鱼虾、瘦猪肉。老人每天早睡早起，晨起扫扫抹抹，村边走走。老人身体健康，一生未得过大病，也未进过医院，偶尔伤风感冒，吃点姜汤，休息一两天也就好了。老人天性乐观，年轻时偶尔玩玩纸牌，现在惟一爱好就是看庐剧、黄梅戏。



老人跟孩子们一起剥花生

汤氏老人之所以长寿，还有一个重要原因，要归功于儿女的孝顺，尤其是女儿女婿的精心照顾。老人的女儿陈淑英，曾长期担任大队党支部书记，但是工作再忙，女儿也不忘把母亲的生活安排得井井有条。女婿干农活再累，也不忘亲自下厨炒两个好菜，为老人调剂口味、增加营养。

夫妻俩给老人置备了四季衣物，单、夹、棉样样齐全，年年都要添几件

新的，使老人穿的舒服、漂亮。为了使老人不寂寞，家里还花了二千多元买了一台大彩电供老人观看。

老寿星晚年生活十分幸福，享受着天伦之乐。全家人五世同堂，儿孙辈共有31人，总有人陪伴老寿星聊天取乐。老人说起今天的幸福生活，深有感触：“我享的是共产党、新社会的福，靠的是好儿孙的精心照顾。”

文/王德培

手机作为现代通讯工具，似乎成了很多人的“亲密伙伴”。但是，科学家用者提醒某些患病的老年人，使用手机还是有点“讲究”的。

严重神经衰弱的老年人，经常使用手机可能会引发失眠、健忘、多梦、头晕、头痛、烦躁、易怒等神经衰弱症状。对于那些本来就神经衰弱的人来说，经常使用手机则有可能使上述症状加重。

患有癫痫病的老年人，手机使用者大脑周围产生的电磁波是空间电磁波的4-6倍，可引起癫痫发作。

患有白内障的老年人，手机发射出的电磁波能使白内障病人眼球晶状体温度上升、水肿，有可能会加重病情。

文/容小翔

## 三种老人不宜多用手机

## 养生锦囊

自古人们就把“梳头”与养生和美容联系起来，流传下来有一些关于“梳头”的诗篇，颇有趣味。北宋文学家苏东坡晚年尤重以梳头养生。他有一首步月梳头歌，表露了作者借梳头养生的怡然之气。诗云：“羽虫见月争随翻，我亦散发发明轩。千梳冷快肌骨醒，风露气入霜蓬根。”诗的大意是：在皎洁的月光下，秋虫翩翩起舞，我站在空旷的轩阁上，散开长发频频梳理，梳得头脑清醒，也梳得筋骨越来越强健。夜深了，秋风露气无情地吹到白发根上，而我的头发却长得更茂密。

从现代医学观点看，梳头实际上是一种有效的按摩术，有利于疏通血脉，增强脑细胞的营养供给，延缓大脑衰老。而从中医的经络学来看，人体上的十二经脉和奇经八脉，都聚会于头部。在头皮表面，有数十个穴位和特别刺激区，梳子在这些穴位上梳理，能起到刺激穴位、气流畅、滋养头皮的作用，从而实现耳聪目明、健脑提神。头发生长与人的健康有很大关系，所谓发为肾之华、血之荣，毛发

# 由苏东坡梳头歌说开

的盛衰荣枯，与人的肾气强弱有关。这就是为什么苏东坡把勤梳头视为养生之道的道理。

文/蒋怀士 图/贾宁

