

“悲秋”之季防“秋郁”

需注意锻炼、睡眠、饮食等

秋高气爽,本是一个收获而又充满诗意的浪漫季节。但随着秋风乍起,秋雨连绵,万物萧条,不由呈现出唐代诗人王绩描述的“树树皆秋色,山山唯落晖”的景象。黑龙江中医药大学教授、硕士生导师王宇介绍,中医素有“天人相应”之说,秋凉一至,花木零落,阳气减退,阴气渐长,似乎空气中弥漫悲凉与寂寥,人们往往容易触景生情,出现情绪低落、凄楚伤感、失眠多梦、少气乏力等症状,出现“悲秋”之感。而一场秋雨一场寒,连绵的秋雨更会给人平添凄凉之感。秋季是抑郁症的高发期,这个时期发生的抑郁症中医称为“秋郁”,而“秋郁”与秋季特殊气象条件脱不了干系。

顺势养生秋养肺

中医学历来强调“三因养生”,即因时养生、因地养生、因人养生。王宇介绍,《黄帝内经》指出,“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也;逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”中医认为,秋与肺相通,肺主气,司呼吸,在五行属金,通于秋气,在志为悲。故秋天容易酿成精神、情志性疾病,尤以抑郁、失眠最为常见。因此,有人将“秋郁”称为季节性抑郁症。

王宇解释,抑郁症是一种常见的情绪障碍性疾病,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。科学研究发现,女性比男性更易患抑郁症。美国哈佛大学医学家调查发现,女性抑郁症的终身患病率是25%,而男性终身患病率则为12%。女性遭受抑郁病症困扰的危险性是男性的两倍。全世界的女性中,大约每8个人中就有1位女性在一生的某个阶段会遭受抑郁的困扰。

临床统计数据显示,“秋郁”多发生在下列人群:性格敏感多疑、内向、不善于倾诉者;工作压力大的“上班族”;更年期女性、孕产妇或老年人、部分学龄期儿童;刚经历了负面生活事件、没得到及时心理疏解的人群;常年在室内工作、体质较弱、平

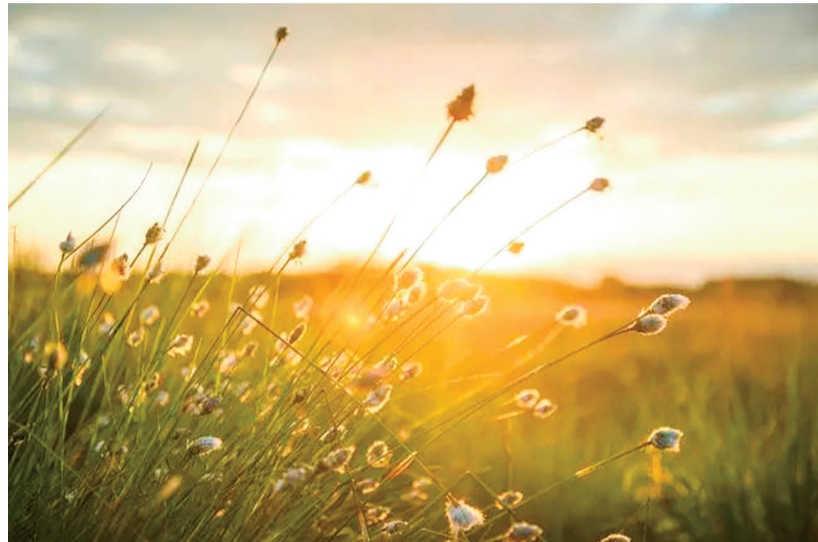
日极少参加体育锻炼的脑力工作者。王宇在临床上观察,在上述人群中,平时对寒冷比较敏感的人,即中医所说的肺气虚或阳虚质、气郁质之人,易出现“秋郁”症状,故防“秋郁”必先调整全身状况。

“秋郁”不防危害大

王宇介绍说,世界卫生组织统计表明,就疾病造成的负担而言,抑郁症已成为世界第四大疾病。对“秋郁”产生的根源,王宇分析说:一是夏季高温容易过多耗损人体正气,故有“一夏无病三分虚”之说,立秋之后气温逐渐转降,早晚温差大,极易情绪低落、倦怠乏力、失眠等症状;二是夏季人们精神容易处于亢奋状态,出现“情绪中暑”,如经常发火、脾气暴躁等,立秋以后,天气转凉,人们从过激情绪中调整过来,这时就容易因身体能量消耗过多,而导致疲软、困乏、心情低落等状况;三是秋风落叶,凄风凄雨,往往使人触景生情,悲从中来,特别是老年人更易产生垂暮之感,诱发消极情绪,严重者终日郁郁寡欢,少语懒言,引发抑郁症状;四是由于秋季天气多变而影响人的情绪,容易干扰人体的生理功能,再加上气压较低,易使人脑分泌的激素紊乱,产生烦躁、抑郁、焦虑情绪,睡眠质量受到干扰,进而促进“秋郁”的发生。

防治“秋郁”有六法

秋练 秋天虽然秋高气爽,但是阴气渐生。适当参加户外运动,有助于阳



气的生发,可以很好地对抗秋天的肃杀之气,有效地缓解悲秋。选择天气晴好时,或到公园郊外散步慢跑;或外出秋游,登高赏景,令心旷神怡;或静练气,收敛心神,保持内心宁静;或多接受阳光照射,转移低落情绪。秋季比较适合的运动就是登山远眺,在美景中运动,可促进新陈代谢、培补正气,增强体质,消解忧郁和惆怅。现代医学研究证明,运动可以使神经系统兴奋,促进大脑分泌5-羟色胺,让人愉悦起来,有效对抗“秋郁”。

秋眠 金秋时节,顾养身体,防治“秋郁”,收敛神气尤为重要。在秋天调摄心神,睡好觉为第一大补。造成秋郁的因素较为复杂,多数是由心理因素诱发,也有由躯体疾病引起。到了秋天,尤其是深秋,人们的情绪会变得低落,出现失眠是多数“秋郁”患者的共同症状。保持充足睡眠,尽量在晚上10点半前上床。睡“子午觉”,即晚上11点前进入梦乡,中午11点至13点之间睡一个午觉,这对调理心神,预防“秋郁”有很大帮助。

秋食 根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季十分适合补阴。王宇教授强调指出,七情伤五脏,“怒伤肝,喜伤

心,忧伤脾,悲伤肺,惊伤肾”。悲秋之感会伤及人体肺气,而肺气虚弱者,更易产生悲秋之感。在外感六淫中,风寒暑湿燥火的燥邪对应秋季,故化解悲秋,必须润肺。可用秋梨冰糖自制秋梨膏,还可多食百合、秋梨、葡萄、蜂蜜、荸荠等润肺食物,避免秋燥。

秋乐 中医认为,各种情绪之间存在相互克制作用,“喜胜悲,悲胜怒,怒胜思,思胜恐,恐胜喜”。王宇提醒,悲秋可用喜乐情绪来战胜,多和朋友们一道游玩,通过各种娱乐活动让自己开怀大笑,可以把郁闷悲愤疏散开来。

秋检 王宇强调,做一次较全面的体检是“治未病”的前提,防微杜渐,及时干预健康危险因素,科学管理健康,这样才能保持良好的身心状况。

秋治 王宇说,秋季是治疗疾病的大好时节,尤其是对于“秋郁”一类疾病,采用中医辨体、辨病与辨证相结合原则,应用身心同治之法,积极进行调理,往往收效良好。

(综合)

天天心理健康

乐享美好生活

秋季还在为肤燥烦恼?

这4个护肤小常识很重要

提及秋天,脑海中浮现的第一个字就是燥。皮肤作为我们机体与外界接触的第一道屏障,首先受到影响。

秋燥理论源自《黄帝内经》,刘完素在《素问玄机原病式》中提出“诸涩枯涸,干劲皴揭,皆属于燥”的燥病总纲,至明末清初喻嘉言于《医门法律》“秋燥论”篇中明确提出了“秋伤于燥”。中医认为燥气属金,与人体肺与大肠相应;秋气收敛,其气清肃、干燥;燥性干涩,易伤津液,收到燥邪侵袭,会出现皮肤干燥甚至皴裂,同时也会因失于濡养而出现瘙痒、脱屑。

从现代医学角度来看,秋季昼夜温差较大,气温逐渐下降,皮肤血管收缩,我们的皮脂腺汗腺分泌功能降低,由于皮脂膜功能异常,使得皮肤水分不断丢失,皮肤干燥脱屑,并且影响皮肤屏障功能,使抵

抗力下降,出现各种皮肤问题。

秋季如何护理肌肤呢?

1、**皮肤保湿**:区别于夏季的清洁及控油,秋季应以使用保湿补水的护肤品为主,可以使用一些保护皮脂膜、抗炎抗氧化的植物提取物产品。在保护“面子”的同时,不要忘记身体肌肤也需要爱护,每次洗完澡之后使用滋润型的身体乳,可以减少因皮肤干燥引起的各种皮肤症状。

2、**注意防晒**:此时的太阳虽没有夏天那样毒辣,但也不能尽情在阳光下撒欢。夏日头头烈日,但由于湿度大云层厚,还能遮挡一部分紫外线,相比之下秋季更应该注意防晒。除了物理防晒,可选用SPF稍低的防晒霜,在外出前半小时使用即可。

3、**唇部护理**:除了肌肤护理,唇部保养也是不容忽视的。秋天气候干燥,身体容易缺水,唇部裸露在外,且此处皮肤较脆弱,且没有皮脂腺分泌油脂来保养唇部,更需要清洁和保湿。首先,不要舔舐嘴唇、撕扯死皮,以免越舔越干引起唇炎。在多喝水补充维生素的前提下,使用一些具有保湿功效的唇膏。此外,女孩子在使用唇彩之后更要注意唇

部护理,及时卸妆,并使用滋润型唇膏养护。

4、**中医提出**:“春夏养阳,秋冬养阴”,秋季应该注意养护人体之津液,不要做过多剧烈运动,以免耗伤阴液;多喝水,补充水分;饮食上不宜过食辛辣温热之品。中医强调整体观,整体调摄得当,自然会拥有好气色。

(来源:科普中国)



主办单位:
滁州市科学技术协会 滁州日报社