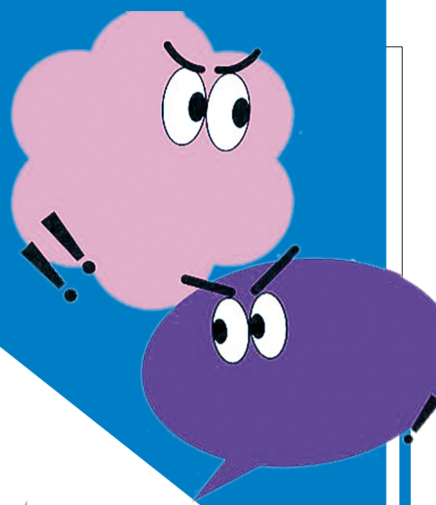


警惕 这种“感冒”专挑五月 让你情绪低落、食欲不振



阳光明媚的初夏,有些人却莫名出现情绪低落、食欲不振等症,什么事情都不想做,甚至动不动就会烦躁、发脾气。事实上,这可能是一种“情绪感冒”,专挑五月发作。西南大学心理学部应用心理系教授汤永隆为你解读什么是“五月病”,教你几招调节身心不适。

“五月病”是一种情绪感冒

“五月病”又称为季节性懒惰症候群,是种情绪感冒。它最初的概念来源于日本,指的是每到五月,许多人出现的意志消沉、慵懒倦怠、抵触上班或上学的症状,它并不是医学意义上的疾病。之所以人会呈现一种懒懒丧丧的身心状态,是因为春夏相交时气温升高,人体新陈代谢速度加快,容易出现内分泌紊乱,导致乏力、疲劳、烦躁不安的症状。

此外,夏季阳气过盛,人的精神会比较亢奋,容易激动、烦躁。

四季有不同的情绪“禁忌”

《黄帝内经》中指出:“肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。”从中医角度,脏器健康与季节变化是相呼应的。

◎春忌怒

春季属木,配属于肝,所以怒伤肝。大怒会让肝气上逆、肝阳上亢,从而损伤肝阴,容易出现高血压、头胀、头晕、头痛、面红目赤,甚至晕厥等不适。遇到令人生气的事时,不妨默数3下,平复心情,理智对待。

◎夏忌虑

正常思考问题并不会影响人的生理活动,然而思虑过度,不但耗伤心神,也会影响脾的运化功能。尤其在暑湿困脾的夏季,思虑过多容易出现反应迟钝、不思饮食、腹胀纳呆、便溏等脾胃不适症状。夏季脾脏易被湿邪所困,所以脑力劳动者要注意劳逸结合。

◎秋忌悲

悲和忧属于秋天的大忌。过度悲伤不仅耗伤肺气,身体也会发出警告:面色惨淡、意志消沉、气短胸闷、乏力懒言。肺为娇脏,秋季干燥,肺脏虚弱,悲伤会让情况雪上加霜,所以要用积极乐观的情绪取而代之。

◎冬忌恐

冬天万物封藏,为来年积蓄能量,恐惧则使肾气封藏失职,不利于身体健康。因此,保持心态平和,遇事沉着冷静,不仅让生活更平顺,也会给身体带来好的改变。如果某种情绪持续时间或频率高,如经常控制不住发脾气,或常感觉悲观抑郁等,要及时就医,以明确是否为某些疾病所致。

“情绪急救包”帮你稳定身心

虽然季节变化会影响人的情绪,但心情烦躁往往有更深层的压力源。心理学家推荐7个“情绪急救包”,帮你及时调适,稳定身心。

1.睡眠法

越来越多的研究认为,做梦对缓解情绪障碍有着不可忽视的作用,无论你醒来后是否记得这些梦。立夏后白天时间变长,夜间睡眠时间变短,尤其要睡好“子午觉”,通常23点~1点为子时,11点~13点为午时,这样做有利于调节心脑血管功能,不适症状会慢慢消除。

2.运动法

运动能帮身体分泌快乐多巴胺,研究发现,跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次,每次20分钟。

3.饮食法

美国芝加哥大学医学院心理学家发现,碳水化合物是一种能使人平静下来的情绪食物,它能促使大脑分泌一种神经递质,帮助人放松。

4.暗示法

纽约合理情绪治疗研究所黛博拉·斯坦伯格表示,想过得快乐很简单,就是多朝积极的方向想。每天早上出门前,不妨对着镜子笑一笑,告诉自己:我今天很快活。

5.颜色法

美国纽约颜色心理学家帕特里夏认为,颜色对情绪的作用,就像维生素对身体健康的效用。如果想控制愤怒,就远离红色;如果想对抗抑郁,就穿黑色或深蓝色的衣服;如果想缓解焦虑或紧张,尽量选择能让人冷静的颜色,如淡蓝。

6.音乐法

研究发现,听10分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解。有时候学唱一首不熟悉的歌,效果更好。

7.呼吸法

当你处于压力状态时,要放慢呼吸,同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡任何情绪。建议有情绪时,深呼吸并忍住性子等6秒钟,待情绪平稳,思考能力恢复,再做出正确的决定并行动。

据《生命时报》

屏幕看多了 为啥会浑身不适?

看手机时,手机屏幕最好与眼睛保持在同一个水平线。

作为一个现代人,手机和电脑已然成了生活和工作的必需品。不过,屏幕看多了,你会不会经常感觉眼睛疲劳、酸胀干涩、视物模糊,或是肩部疼痛、手指僵硬、精神疲劳?如果答案是肯定的,那你很有可能患上了视频终端综合征。

视频终端综合征是由于长时间持续使用电脑、手机、平板等终端屏幕,产生的一系列影响眼睛和身心健康的症候群,包括眼部、全身和精神的症状。

有啥症状?

在所有症状中,眼部症状是最为常见的,然后依次是颈肩部、背部和手臂。具体表现为:

- 1.眼疲劳:如眼睛胀痛、视力减退、视物模糊等。
- 2.干眼症:包括眼睛干涩、发红、畏光、流泪、眼部灼烧感等。
- 3.颈肩腕等功能障碍:经常用手指叩击键盘,可导致手指手腕关节僵硬、酸痛;长期坐位、低头的固定姿势,会使颈部、腰背部也感不适,进而疼痛。
- 4.精神疲劳:如注意力不集中、烦躁疲倦等。

为啥不适?

1.长时间、近距离专注看屏幕时,眼球调节和集合运动会增加,睫状肌的调节功能会下降甚至痉挛,从而出现眼疲劳症状。

2.容易出现眼睑瞬目(即眨眼)异常,包括瞬目不全、瞬目减少等,导致泪液过度蒸发,泪膜破裂时间缩短,影响泪膜质量,从而产生干眼症状。

3.环境因素,如周围光照不足或过强、屏幕眩光或频闪刺激、屏幕分辨率过低、显示字体太小等,都会加重眼疲劳。

4.使用电脑或手机等设备时,若屏幕摆放位置不当或长期保持错误的姿势,都会导致肌肉紧张和酸痛。

5.如果自身存在近视、远视、散光等屈光不正、双眼视觉异常、眼调节功能障碍、眼表异常等情况,就更容易出现视频终端综合征。

怎样预防?

- 1.使用屏幕1-2小时后,建议休息10-15分钟,眺望远方。同时,可通过多眨眼缓解眼部疲劳。
- 2.调整屏幕位置,使屏幕到眼睛的距离控制在40-70cm,视线应稍向下形

成一定的角度。

3.调节屏幕亮度,避免光线过强造成视神经高度紧张或减退,可戴防护眼镜,以减少荧屏对眼睛的刺激。

4.对于需要长期使用电脑工作的人群,要注意坐姿,保持正确的操作姿势,并定时适当活动身体,解除身体疲劳。

5.保证充足的睡眠,有助于眼睛充分的休息,对改善视频终端综合征产生的视疲劳、眼睛干涩等有较好的效果。

6.保持良好的室内环境:通风、使用加湿器等均可缓解视疲劳和干眼症状。

7.用热毛巾敷眼,结合眼部按摩,可解眼部不适症状,但需注意热敷温度不能太高以防烫伤。若清晨起床感觉眼睛疲劳、水肿,则可用冷毛巾冷敷。

8.如存在屈光不正等问题,应戴合适的眼镜。

9.如干眼症状明显,可使用人工泪液滋润眼睛。如滴用人工泪液还不能有效缓解干眼症,应及时到眼科治疗。

10.酌情多食用一些胡萝卜、柑橘、动物肝脏、西红柿、红枣、白菜等富含维生素A的食物,可减少视网膜上感光物质视紫红质的消耗,有益于保护视力。

据上海疾控微信公众号

相关新闻

躺着看手机危害大

近日,山东的于女士感觉眼睛不太舒服,经诊断,于女士出现了视力下降以及干眼症等症状,这些症状的出现都与她平时关灯躺着玩手机的习惯有关。

医生表示,长期在昏暗的灯光下侧躺着看手机,会对挨着枕头的一侧眼睛造成巨大压迫,容易出现干眼症、视力下降等一系列症状。此外,也会对我们的颈椎、眼睛、肩部造成伤害,还会影响我们的睡眠质量。

◎对颈椎的影响

长时间侧躺玩手机会对颈椎造成很大的影响,

因为这种姿势会使得颈椎长时间处于一个不自然的角度。这不仅会增加颈椎的负担,还会使得颈椎周围的肌肉处于紧张状态,从而引起颈痛、肩痛等症状。如果长期不加以改善,还会引发颈椎病。

◎对眼睛的影响

侧躺玩手机不仅会影响颈椎,还会影响眼睛。这是因为手机屏幕的亮度、对比度、分辨率等都会对眼睛造成一定的伤害。当我们处于低头玩手机的状态时,眼睛需要更多地用力来对焦,从而容易引起眼疲劳、视力下降等问题。

◎对肩部的影响

长时间侧躺玩手机还会对肩部造成影响。由于手臂长时间处于伸展状态,肩膀的肌肉和韧带会长时间处于紧张状态,从而导致肩膀的酸痛、僵硬和不适感。

◎对睡眠的影响

在睡觉之前长时间侧躺玩手机会影响我们的睡眠质量。手机屏幕会发出蓝光,这种光线会抑制人体分泌褪黑素的能力,从而影响睡眠。此外,长时间使用手机还会使人产生紧张、兴奋的情绪,从而增加难以入睡的可能性。

据人民网