

冬季到来,一些市民发现自己开始变得疲惫、低落、焦虑,或许这是季节性抑郁在作祟。首都医科大学附属北京康复医院中医诊疗康复科主任赵宏波介绍,冬季血液循环变慢,新陈代谢和生理功能处于抑制和降低状态,容易出现机体供血不足,导致植物神经功能发生紊乱,从而诱发季节性情绪障碍,出现“冬季抑郁状态”。

四招应对冬季抑郁

“冬季抑郁状态”尤其容易出现在脑力劳动者和较少参与运动的人群。那么我们该如何应对冬季抑郁呢?

进行自我情绪调整和管理 积极调节自己的心态,保持乐观、节喜制怒。同时,要适当参加各种娱乐活动,扩大生活圈子,多交工作范畴以外的朋友,培养兴趣爱好,以激起对生活的热情和向往。

进行有氧运动 体育锻炼能调整机体的植物神经功能,减轻紧张、激怒、焦虑、抑郁等状态,还能提高大脑内啡肽、多巴胺的浓度,让人保持饱满的精神状态。尤其是在天气较好的时候,到空气新鲜、阳光充足的地方运动,对防治“冬季抑郁状态”有较好的疗效。运动的过程也具有较好的转移注意力的效果,可以帮助人们从关注自身情绪转移到自身身体上,从而达到放松身体、平衡心理情绪的作用。

音乐疗法 聆听舒缓或喜庆的音乐,或者使用中医的五音疗法,根据五行生克理论,选择合适的音乐,进行干预,帮助患者调畅情志、舒缓情绪。

饮食疗法 寒冷环境中,体内氧化过程加强,肌体需要高热量,而维生素C和B族维生素的缺乏,既影响人体抗寒能力,又影响人的大脑功能和情绪。所以,冬季要多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,以及富含维生素B1、维生素B2的豆类、花生和动物内脏等。冬季气候寒冷,对寒冷较敏感的人除了均衡的维生素摄入量,饮食方面要多吃热量高、有健脑活血功效的食物,如羊肉、牛肉、乳类、鱼类,并适当饮用一些茶水等饮料。在情绪低落时可以吃些巧克力,饮些绿茶、咖啡,也有兴奋神经、改善心境的作用。

以上方法均为改善抑郁状态的辅助疗法,适合于轻症患者。如果通过以上治疗方法仍不能改善症状,就需要到医院进一步确诊,判断是否存在抑郁症以及抑郁的程度,可以在医生指导下选择药物治疗。

健康在线

协办 首都医科大学附属北京康复医院



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 中医诊疗康复科主任 赵宏波

疲惫低落焦虑 或患上冬季抑郁

本报记者 陈曦

冬季抑郁与日照时间长短有关

冬季,太阳直射的位置在南半球,对于居住在北半球的人来说,冬季太阳照射的时间是一年当中最短的,同时照射的强度也是一年四季中最弱的。因此,这个季节自然界的阳气也是最衰弱的,人的情绪也容易受到影响。

季节性情感障碍是情感障碍的一个亚型,指抑郁症或双相情感障碍的发作具有明显的季节性,情绪症状的发作和缓解常发生于一年中的固定时间。通常起病于深秋和冬季,在春季和夏季

消退。中医认为:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”从万物运动趋势上来说,冬季阳气潜藏,积蓄力量,等到来年春天再次发生。例如:冬季树木枯萎,草木凋零;动物的活动也是一年四季中最少的,甚至有冬眠的习惯;人体的代谢活动也处于相对缓慢的水平。中医学认为人应该顺应自然界的季节变化,所以冬季养生应该顾护阳气。

怎样判断该“自救”还是“就医”?

普通人在压力大的环境下难免出现情绪问题,但抑郁情绪未必是抑郁症。情绪与疾病的区别,主要在于对社会功能的影响。其中,抑郁情绪在较短时间

内可以得到缓解,对生活工作不产生明显影响;抑郁症状持续时间较长,凭借个人努力不能缓解,最终影响患者正常的工作生活。



抑郁的临床表现可以分为核心症状和非核心症状,核心症状主要是两个:情绪低落和兴趣缺失。非核心症状包括:失眠、疲乏无力、激越、迟滞等。抑郁症的临床表现要符合一定的标准,

一般持续至少两周,并且需要由专业的医生方可诊断。而抑郁状态的临床表现及疾病严重程度一般要明显轻于抑郁症,或者可能只是一段时间的情绪低落,并不需要药物进行干预。

丰台区市场监管局

积极开展冬季校园食品安全专项检查

为加强辖区学校及校园周边食品安全和疫情防控工作,从源头上保障青少年的身体健康,丰台区市场监管局丰台街道市场所积极开展冬季校园食品安全全覆盖专项检查工作。

精准台账、责任到人 对辖区内的北京市第十二中学、首都师范大学附属丽泽中学、北京市丰台区第一小学、北京

市丰台区第五小学等14家学校和幼儿园的食堂用餐方式、供餐数量进行登记;对学校周边200米范围内学生群体喜欢光顾的奶茶店、炸鸡店、快餐店等38家餐饮服务店的规模、种类、从业人员健康情况等逐一摸排登记,建立精准台账,确保定点、定人、定岗,责任落实到位。

严密排查、消除隐患 重点检查辖区内学校食堂以及周边餐饮服务单位的原材料进货情况、库房及操作间食品贮存情况、公用具使用和原料处理有交叉污染情况,餐具消毒效果以及分餐间、备餐间各项要求落实情况等。

强化责任、筑牢防线 重点检查从业人员疫苗接种、核

酸检测、从业人员晨午检记录、加工制作场所消杀记录、人员进入扫码登记情况等,并督促经营主体落实疫情防控责任,筑牢安全防线不放松。

应急值守、强化沟通 强化应急值守,保证24小时通讯畅通,做好突发事件的应急处置准备,有效预防和应对突发事件的发生。(宋楠)

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司

以下个人北京证遗失,特此声明作废。 姓名 执业证号...

Table with multiple columns of names and ID numbers for lost license declarations.