

焦虑、嗜睡、食欲变大……

## 咋对付“冬季丧”？医生：换灯泡！

入冬之后迅速变化的温度，让人措手不及的不仅仅是寒冷，还有部分人的心理健康。

“冬季丧”，又称冬季抑郁症。这是一种与季节变化相关的情绪失调症状，往往在秋冬季节高发。

早在一个月前，浙江省立同德医院精神卫生科张滢副主任医师的门诊中就出现过类似的患者。没想到，最近短短几天的接诊数量达到了8例，较前段时间有了明显的提高。

## ◆案例

## 医生开出处方：换大功率灯泡

戚女士今年42岁，从事外贸工作，很多人都羡慕她的这份工作。

然而她却有一个难言之隐：每年年底订单最多的时候，她总会出现倦怠没精神的状态。好在每次忙完，她就会去给自己休个长假，吃吃睡睡、晒晒太阳。

然而今年戚女士的倦怠情况提早出现了，而且比往年更加严重。她整天在家里躺着，嗜睡、食欲变大，而且情绪也开始变得暴躁，一点小事就会大发脾气。

这是怎么了？戚女士通过远程问诊，联系上了曾经帮助过她的张滢。

经过评估测试，张滢发现戚女士的焦虑情况尚可，但出现了动力减退、情绪激惹、睡眠食欲变化等情况，有轻度抑郁的状态。排除其他应激影响因素，张滢判断戚女士得了典型的冬季抑郁症。

除了开具相应的抗抑郁药物之外，张滢还开了一个特殊的“处方”——照光。他要求戚女士把家里的灯泡换成大功率的，最好选择纯白光或是暖白光等模拟自然光线的光源，不要戴墨镜，每天照2个小时以上。

戚女士按要求做了。一周后，倦怠感消失、食欲恢复正常、不再嗜睡，人也更有精神了。“每次照完光出来，我觉得舒服一些。”

## ◆说法

## 明亮的光线能让人有安全感

为何每天照照灯，戚女士就会觉得心里舒服了？

张滢说，秋冬季节昼短夜长，可以通过光照、聚餐、运动等方式调整心态，避免出现抑郁情绪。

光照首选自然光。在中医学理论上，抑郁症多由内因七情过激所致，七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。

常晒太阳能助发人体的阳气，特别是在大自然与人都处于“阴盛阳衰”的冬季里，在日常起居上，经常外出晒太阳，更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。在自然光线

不足的情况下也可以采用人工光源进行补充。

张滢提到，随着日照时长的缩短，很多上班族在下班后往往已经天黑。因此，回家之后打开家里的光源就很重要。“最好把房间内的光线搞得亮堂一些，不要为了节约电而只开小灯。”

张滢提到，尤其老人的房间，明亮的光线不仅能让人在心理上产生安全感，更能避免因光线昏暗导致的摔跤事件。除了将灯光开到最亮的一档之外，最好将活动范围内房间的灯都开起来。让整个房间都处在敞亮的光线下，会有轻松和安全感。

## 吃火锅也助于心情愉快

除了用灯照来应对冬季丧，张滢说，适当的聚餐也可以降低抑郁情绪的产生。

有研究表明，积极的社会支持有助于提高血清素的含量，血清素是一种能影响情绪的化学物质。压力可以减少大脑中血清素和其他神经递质的数量，而社会支持可以为压力提供缓冲。

因此，加强人际交往、保持好基本的交际和社会关系，经常跟家人和朋友来往、交流能预防抑郁症的发生。

“没有什么事是一顿火锅解决不了的。”张滢笑道，火锅是秋冬天的绝佳伴侣。和家人朋友一起吃一顿热乎乎的火锅，用温暖来对抗寒冷，心情也会更加舒畅一些。

另外，避免熬夜、增加运动，听一些舒缓的音乐，看一些轻松的视频，生活作息规律等也有助于改善症状。

## ●提醒

## 这些人容易被天气影响情绪

**关节炎、慢性疼痛患者：**慢性疼痛和抑郁之间存在一些交叉，它们共用一些神经递质，还共用一些脑内和脊髓内的神经传导通路。

疼痛会造成焦虑、易怒等情绪改变，疼痛导致患者很难从事日常活动和维持人际关系，从而加重抑郁症状。抑郁反过来放大疼痛限制活动能力，两者形成恶性循环。

**中老年女性：**女性发生季节性抑郁是男性的3倍，女性的情绪更容易受到季节和气候的影响。

张滢表示，临床上来看，伴有

躯体不适的女性病人

更易受到天气影响，他的门诊当中，这样的女性患者就很多。

**性格敏感、有抑郁病史的人：**性格内向、敏感、感情脆弱的人也是高发人群之一。如果恰巧在冬季遭遇事业、离婚等心理应激事件的人，没有得到及时的宣泄和疏导，也非常容易导致冬季抑郁。而有抑郁症病史、情绪波动大的人，病情更容易复发。

**长期室内工作者：**其他还有在室内工作的人，尤其是体质较弱和极少参加体育锻炼的脑力劳动者。

## ●新闻延伸

## 冬季为何特别容易沮丧

沉闷时，有些人更容易感到孤独或沮丧。有些学者认为，一般连续阴雨天数达5天以上，人的情绪容易变坏。

虽然同样都是阴雨天，但梅雨季节和秋冬阴雨天对人情绪的影响是不同的。张滢解释，梅雨季节在春夏交接的时候，春暖花开、植物和果实都在生长，日照时间也较长，所以此时产生的烦躁情绪，往往和梅雨季节所带来的生活上的不便有关。而冬季抑郁则是和季节、生物钟有关。日照时间的缩短和寒冷、潮湿等因素导致的人体内分泌变化，会使人在不知不觉中就产生抑郁的情绪。

值得注意的是，在秋冬季节出现抑郁情绪属于正常现象，抑郁情绪并不一定会影响生活，更不代表患上了抑郁症。张滢提醒，抑郁症必须通过医生评估后才能确诊，所以大家不用过分担心。

来源：青年时报

图片来自网络

## 美丽“冻人”有风险

天气逐渐寒冷，有人早已穿上羽绒服，有人却追求美丽“冻人”。40多岁的郑女士突然左侧嘴角无法闭合，渐渐地连最基本的抬眉、闭眼等动作都无法完成，她以为是脑卒中（中风），忙在家人的陪同下赶到医院，结果确诊为面瘫。

北京市隆福医院神经内科副主任医师杨志强介绍，面瘫表现为口角歪斜、讲话漏风、吹口哨或发笑时尤为明显，吃饭时食物常滞留于患侧的齿颊间隙内，并常有口水从该侧流下，患侧不能够做皱额、蹙眉、闭眼、露齿、鼓气和吹口哨等动作。“任何年龄均可发病，20-40岁最为多见，男性略多。”

面瘫分为周围性面瘫和中枢性面瘫。周围性面瘫大多为特发性面神经麻痹，中枢性面神经麻痹的病因以卒中、肿瘤、颅内感染等为主。杨志强认为，上面提到的郑女士属于周围性面瘫，是在受凉或上呼吸道感染后发病，可能与病毒感染和面神经局部水肿等相关，诱发因素常为风寒、病毒感染等。

面瘫一般预后良好。杨志强表示，多数患者在发病后1-2周内开始恢复，大约80%患者在1-2个月内可基本恢复正常。根据病情轻重，其预后程度也不同。1/3患者为部分性麻痹，2/3为完全性麻痹，在后者中，约有16%不能恢复。

“中医通常认为面瘫与正气不足，邪气外侵有关。”杨志强提示，预防面瘫的发生，首先要增强体质，避免感冒。日常生活中注意休息，避免熬夜和疲劳。睡眠时要注意防止冷风和长时间地开空调。

来源：新京报