



换季是我们的身体对气候最敏感的时候，郁闷的心情也容易趁虚而入。
秋冬来临，草叶飘零，容易让人产生萧瑟、凄凉之感。
秋冬季节成了人心理和情感的“震荡期”，不少人此时暴发“秋季抑郁”。健康专家指出，入秋要注意调适心情，谨防“悲秋综合征”。



秋风起 谨防“悲秋综合征”



本刊 综合

“悲秋”是怎么回事

为什么秋季里有些人容易伤感呢？原来，在人体大脑底部，有一种叫“松果体”的腺体，它能够分泌褪黑素。这种激素能促进睡眠，但分泌过盛也容易使人抑郁，气温的变化对其分泌会产生间接影响，尤其是在冷热交替的换季时节。

人类的大脑中也有四季：春天的舒畅自由、夏季的兴奋火热、秋季的多愁善感、冬天的萧瑟抑郁，这些说法不光是一种感性的表达，如今它们都有了科学依据。加拿大多伦多大学的研究人员找到了一种微型蛋白粒子，它们根据春、夏、秋、冬四季不

同，在人脑中的活跃程度也不一样。到目前为止，医生把这种季节交替性的情绪高低变化主要归因于大脑中的一种导致快乐物质——5-羟色胺，这种物质的减少和光照不足被视为导致秋冬季节抑郁症高发的主要原因。研究人员解释说：“这就是光照和情绪之间的关系，也即为什么敏感的人在秋季和冬季经常变得抑郁消沉。”

我国传统中医对此也早有解释，人体的五脏六腑、七情六欲与五行学说和四季变化存在着相应的联系。以五行学说中“金、木、水、火、土”的“金”为例：五脏中的“肺”属金，七情中的“悲”属金，四季中的“秋”也属金。因此在秋天，尤其是秋雨连绵的日子里，“一场秋雨一层寒”，气温的骤然下降，会使人体新陈代谢和生理机能均受到抑制，导致内分泌功能紊乱，进而使情绪低落，注意力难以集中，甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状。

如何克服秋季抑郁

预防“悲秋”，最有效的方法是心理调节，保持乐观情绪，切莫“秋雨晴时泪不晴”，自寻烦恼。消解抑郁，应先从改变认知与自身行为做起。改变认知中最重要的是有两点：第一，生活中不是所有的事都非常重要的，凡事都太认真的人，很容易陷入抑郁状态。第二，不要做无谓的联想，有许多事情的后果没有自己想象的那么严重。

其次，多结交朋友，平时要善于及时表达情感，宣泄郁闷。要多做户外活动。研究表明：躯体活动包括散步、跑步、跳绳、游泳等，都是抗抑郁的良方。

轻中度抑郁，还可以借助常喝花茶、常饮麦片粥等加以改善。对于中度抑郁患者，常用的药方有甘麦大枣汤、逍遥散等；常用的药物有天麻、灵芝、郁金、绿萼梅、代代花、

大枣等。

在饮食上，要尽可能食用牛奶、蛋、水果，补充蛋白质与钙质的摄入量，以增强耐力与意志力，保持充足睡眠，尽量争取在晚上10点前入睡；要早睡早起，早餐一定要吃，早晨如能提前进入储备状态，就能防止一上班就犯困；中午适当“充充电”，小睡10到20分钟，利于化解困顿情绪。此外，季节性困乏状态和人体缺氧也有关，因此，可在室内放些绿色植物，能释放氧气、调节室内空气。

在克服情绪低落的方法上，专家特意提出如下7法，不妨一试：

1.参加锻炼：体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和生理变化，较适宜的运动项目有慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

2.改善营养：维生素B有助

于改善情绪，这样的食品有全麦面包、蔬菜、鸡蛋等。

3.走亲访友：找知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话。

4.乐观幻想：有些人遭受了一点挫折，凡事总往坏处想。克服的方法是，宁作乐观的幻想，不作消极的猜度。

5.奋发工作：一旦潜心事业，把精力集中到工作上，便能使人忘记忧伤和愁苦。

6.旅游和外出：心情烦闷时，看看青山绿水，看看袅袅炊烟，疲劳、苦闷之感顿消。

7.看电影：抑郁时，看个喜剧片，这种移情效应是很明显的。