



知尘:心理咨询师  
信箱:zhichenql@163.com  
博客:  
http://huixinrexian.blog.163.com

## 男友是个忧郁症

知尘:  
你好。半年前我认识了一个男孩子,相处得很愉快,我蛮喜欢他的。但是,最近他告诉我他曾患有抑郁症,为预防复发,他遵照医嘱依然在服药。我听了很震惊也很纠结。我对抑郁症不是很了解,但我知道这个病比较难治,而且容易自杀,我心里很担心。我不舍得离开他,但对未来又心存担忧,我该怎么办呢?

——紫琳

紫琳读者:  
你好。抑郁症其实没有你想得那么可怕,事实上,几乎每个人在长长的一生中,都难免会有情绪低沉心境抑郁的时候,严重的就够上了抑郁症。有种说法,抑郁就是情绪的感冒,这种说法是蛮妥帖的。

虽然有些流感来势凶险甚至能要人的命,但是,大多数的感冒病毒都是可以控制的。我们熟悉的影星如张国荣、陈宝莲、崔恩实等最终因抑郁症而自杀,但是,这只是个别的,更多的抑郁症患者通过积极的治疗后都走向了痊愈,比如崔永元、周润发、杨坤等。

2010年1月18日世界卫生组织心理危机预防研究与培训中心联合《时尚健康》杂志在北京启动“抗抑郁,拥抱和谐生活”的公益活动,杨坤出任抗抑郁形象大使。既然他们能获得痊愈,你的男友自然也有机会。当然,前提是积极的治疗,而这一点,你的男友其实已经做到了。

我这样说,并不是鼓励你留在男友身边,更不是替你做决定,选择留下还是离开,你只能听从自己内心的决定。我的建议是,在做决定之前,你最好先补习一下有关抑郁症的知识,对此病做到心中有数,再做一个彻底的自我分析,搞明白自己究竟有没有足够的爱心和耐心来陪伴一个抑郁症丈夫,毕竟,此病有反复发作的可能,除此,还有两点需要考虑:一是经济条件,抗抑郁症的治疗是比较昂贵的。二是此病有一定的遗传倾向,父母患抑郁症的话,其子女患此病的几率要比正常人高。总之,在决定之前,要先把功课做足,如果只凭热恋中的一腔痴爱,我个人觉得,那既是对自己的不负责,也是对男友的不负责。

鉴于你目前的犹豫和纠结,我觉得你最好先冷处理一下和男友的感情,好给自己一个清醒思考的空间。如果你觉得以自己的健康之躯和他在一起有些委屈,那么不要勉强自己。因为,你的勉强,或许会成为婚后的抱怨,而他在抱怨中不开心地生活,是很可能使抑郁复发的。如果你经过深思熟虑,最终下定决心和他一起向抑郁症宣战,那么,他的抑郁症便不是你们之间的阻碍,因为,家人的关爱是抵御抑郁恶魔强有力的武器。

紫琳,无论留下或者离开,都要真诚。留下,给他一分关爱和温暖,那么你就是他今世的佛;离开,送另一个温暖的女人给他,你也是他今世的佛。

深深祝福。推荐阅读《忧郁病就是这样——一个忧郁患者的自白》,作者李子玉。(注:忧郁病就是抑郁症)

知尘



不愿吃饭,身上没劲……

# 对付苦夏有妙招

小睿求助:  
小睿来电咨询,进入夏季后,她便会苦夏,不愿吃饭,身上也没劲,她想请教下午茶读者朋友,大家可有对付苦夏的好法子?

茶友支招:  
我对付苦夏的有力武器就是自制消暑的凉茶或药粥,以绿豆为主,再加一点莲子、枸杞子、麦冬、荷叶、丝瓜、大枣、山楂、砂仁等醒脾、益气、消食的中药。加水煮汤,加米煮粥,炎炎夏日喝着非常舒服。

——林女士  
苦夏的人最重要的是调整饮食,夏季气温高,要多饮水,以调节体温,改善血液循环。日常膳食宜清淡,少吃油腻,应尽量多样化。可常饮些绿豆汤、绿茶,适量增加一些凉拌菜,还要注意吃些水分多的新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、瘦肉、鱼和蛋类等。

——小眉  
我也深受苦夏之苦,我发现听一些轻柔的音乐会改善苦夏的症状。轻柔的音乐能帮助你进入一种恬淡、宁静的状态,因此副交感神经的支配作用加强,紊乱的脏腑功能得以调整和重新整合,支配脾胃的神经功能得到修复,苦夏的症状得以改善。

——美秀

有苦夏症状的人要注意保证充足的睡眠,尤其不要熬夜。尽量创造条件午睡一会儿,哪怕十几分钟也行。午睡虽然时间短,但却能起到“四两拨千斤”的效果,可在短时间内提升人的“精气神”,自然获益多多。晚上睡眠不好时,可在临睡前1小时左右,喝点牛奶或吃些苹果及面包等帮助睡眠,还要注意防暑降温,防止过度疲劳。

——岱庙  
容易苦夏的人遇事不要过于激动,更不要为一些小事斤斤计较,动辄发怒急躁,要保持平和心态待人处事,乐观大度,要有一点幽默感,使紧张的神经过在幽默的话语中松弛,起到自我宽慰的作用,有利于维护良好的情绪。这样不仅可以预防苦夏的发生,也是女性保持容颜姣好的一剂良方。

——荣光  
苦味食物有补气固肾、健脾燥湿的作用。尤其是苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等苦味蔬菜,含有丰富的生物碱、氨基酸、维生素和矿物质,具有消暑提神的作用。苦夏的朋友不妨多吃一点。

——小力  
苦夏如果严重,应当看医生,中医在治疗苦夏方面很有帮助的,我曾经服用过六味地黄丸,效果不错,当然,小睿必

须亲自去看医生,不能照搬我方的子。

——叶子

我奶奶有苦夏的毛病,主要表现为胸闷,我妈妈用黄芪每日给奶奶煮水喝,效果不错。另外,如果经济条件允许的话,含点西洋参也很好。

——囡囡  
夏天一定不能吃太多冷饮,否则把胃伤了,就容易苦夏。小睿如果只是胃口不好,可以吃点大山楂丸或保和丸;如果胃胀并伴有便秘的情况,可以吃些六味安消胶囊会有所改善;如果感觉胃凉,可以在平时多喝些姜汤,要是胃凉得厉害,可以吃些附子理中丸;如果是胃肠感冒引起的食欲不振,藿香正气丸的效果不错。希望对小睿有所帮助。

——张医生

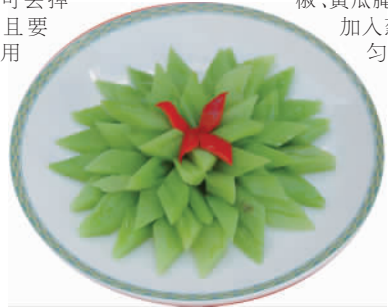
淑怡小结:  
中医认为,脾胃为后天之本。苦夏当以预防为主,可在春天就开始调理脾胃。食疗为主,食物种类要多,多吃一些富含维生素、矿物质的水果蔬菜,如梨、苹果、香蕉、猕猴桃、桃、西红柿等,以满足身体消耗所需要的营养供给。根据自身的体质和健康状况,选择一些轻松舒适的轻体育活动。如:散步、打网球、练太极拳等。

### ❖美味餐桌❖

## 夏日两款清凉菜

### 【凉 拌苦瓜】

1. 将苦瓜去瓜蒂、去瓤,切成条,放入开水中烫一下,捞出用凉白开水过凉,沥干水分,放入盘中待用。  
2. 将红辣椒去蒂、去籽洗净,切成细丝,用盐腌5分钟,挤干水分;将蒜泥与红辣椒丝拌匀,加酱油、豆瓣酱、味精、香油,一起倒在苦瓜上,拌匀即可。  
3. 苦瓜用开水烫可去苦味;辣椒用盐腌,可去掉一些辣味。而且要注意一定要用加冰的水,这样苦瓜看起来是翠绿的颜色,色泽度非常好。



### 【老虎菜】

主料:辣椒(青、尖)(100克)  
黄瓜(100克)  
辅料:香菜(50克) 大葱(50克)  
调料:香油(15克) 酱油(5克) 盐(3克) 味精(2克)  
【制作工艺】 1. 尖椒、黄瓜、葱洗净,切成丝;香菜洗净,切成寸段。2. 香油、酱油、精盐、味精放入碗中调匀,先加入尖椒、黄瓜腌2分钟后,再加入葱丝、香菜拌匀即可。

### ❖应季提醒❖

## 夏季,对“空调病”说“不”

文/李鸿林

盛夏时节,有一种危害健康的特殊疾病——“空调病”,其真实面目是上呼吸道感染,引发感染的主要源头是空调散热片上肉眼看不到的病菌。因此,使用空调时,尤其是购买的新空调开机之前,或是换季第一次使用空调前,一定要使用空调消毒剂对散热片进行一次彻底消毒。选购空调消毒剂时,要选择正规厂家生产,品牌口碑良好并且具备“国家卫生部消毒产品证号”的产品,这样效果有保证,使用才更放心。

“硬件”过关后,“软件”——人们的卫生行为——也需到位,才能有效预防“空调病”:

■使用空调必须注意通风,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。即使空调房间的窗户也要保留3厘米左右的一条缝,

便于新鲜空气流入室内。

■人体有汗时进空调房,牢记先换掉湿衣,擦干汗水,切勿立于空调风口图一时痛快。

■空调房的室温宜恒定在26℃左右,室内外温差控制在5℃-7℃,既节能又不加重人体体温调节中枢的负担。

■空调房间内应严格禁止吸烟,避免加剧空调房的空气污染。长时间坐着办公,应适当增添穿脱方便的衣服,膝部盖毛巾等予以保护,同时注意间歇站起活动活动,以增进末梢血液循环。

■下班回家后,首先洗个温水澡,自行按摩一番,如能适当运动,则更好。睡觉时不要正对空调出风口。

■室内外温差悬殊会对人体产生不良影响。老年人和婴幼儿的温度感觉差,体温调节亦差,需加强对他们的照顾。