



为什么很多人春天会心情烦躁呢？为什么很多人春天会旧病复发或罹患新病呢？

气象学研究表明，春季，在一年四季之中，是温度、湿度、气压、气流等气象要素最为变化无常的季节。如此变化，会怎样地扰乱人的生理功能？

# 气候多变 诱发春季综合征

本刊 综合

## 春天频发“综合征”

有调查显示：每年春季的3-5月份是精神病复发率最高时期；67%的冠心病病人会在春天出现心绞痛，甚至心肌梗死；偏头痛、关节炎、咽炎、过敏性哮喘、高血压等慢性病也会在春天复发或加重。

为何会如此呢？

气象学研究表明，在一年四季之中，春季是气象要素最为变化无常的季节。

首先，春天“温度多变”。

春季是冬夏季风转换交替的季节，由于太平洋的暖流与西伯利亚的寒流常常相持、争雄、交汇，于是就出现了时而“冬冷”，时而“夏热”的现象。

再则，春天“气压变”。

季风转换交替，还导致“时而晴天”，“时而雨天”。而伴随着

连绵的阴雨天，则会出现持续的低气压。

## 温度升高让大脑缺氧

温度多变，会给机体带来怎样的烦恼？

春天里大脑总会很缺氧。

春天，天气变暖，皮肤血管渐渐扩张，血流量随之增加，全身的血流量重新配置，末梢血液供应增多，会导致大脑的供血量、供氧量相对减少；而且，随着春天的到来，人体新陈代谢加速，体内各个脏器的耗氧量升高，也会进一步导致脑供氧量相对下降。

冬天的高供氧量使得大脑养成了对高氧环境的依赖，短期内不容易适应环境的改变。脑组织只好进行自我保护性适应——降低兴奋性。于是一进入春天，人就特别容易犯困(春困)。

再则，随着气温变暖，体内产热逐渐减少，人体代谢水平随之发生变化，这时负责保持体内恒温的下丘脑和体内各系统，对气候变化的应变能力需要经过几个星期的时间才能调节好。而这时的气温等变化又比较大，忽热忽冷的天气状况容易扰乱人们的生理功能，从而使得人体内环境和内分泌活动发生变化，导致机体平衡失调，加剧心理机能紊乱，引起人的情绪波动。因此就会出现心情烦躁、容易上火、爱发脾气、晚上睡觉不踏实等症状。

春天，昼夜温差大，更有“时冬”、“时夏”，令血管反应强烈，很容易引起心脑血管疾病的发作。

## 脑组织对负氧离子最敏感

春天，时常刮起大风。而强烈的大风常使空气中的“维生

素”——负氧离子大大减少。

空气是由无数分子组成的，由于自然界的宇宙射线、紫外线、土壤和空气放射线的影响，有些空气分子会释放出电子，在通常的大气压下，自由电子大部分被氧气所获得，因而，常常把空气负离子统称为“负氧离子”。

负氧离子和健康有何关系？

神经系统：脑组织对负氧离子最为敏感。

负氧离子可使脑组织的氧化过程力度加强，使脑组织获得更多的氧，进而使大脑皮层功能及脑力活动加强，精神振奋，工作效率提高，能使睡眠质量得到改善。

心血管系统：负氧离子有明显扩张血管的作用，可解除动脉血管痉挛，达到降低血压，减轻心脏负担的目的。

血液系统：研究证实，负氧离子能使血中红细胞携氧能力升高，

有利于血氧输送、吸收和利用。

呼吸系统：负氧离子对呼吸系统的影响最明显，它可以提高人的肺活量。

新陈代谢：负氧离子能激活多种酶，促进新陈代谢，改善睡眠。

负氧离子还可改善机体的反应性，增强机体抗病能力等。

负氧离子在洁净空气中的寿命有几分钟，而在灰尘中只有几秒钟。春天，强烈的大风，再加上浮尘等，必然使空气中的“维生素”——负氧离子大大减少！

减少会怎样？

当我们进入嘈杂拥挤的人群，会感觉闷热、呼吸不畅；长久地呆在空调房内，会感到胸闷、头晕、乏力、工作效率和健康状况下降，原因是人群中、空调房这样的环境，仅能提供约2-20亿个负氧离子，而人每天需要130亿个负氧离子！