

为什么秋季容易引发伤感?

有一句名言:“对待敌人,要像秋风扫落叶一样残酷无情!”的确,一阵秋风起,落叶四处飘,秋风似乎真的有些无情。而深秋时节,红衰翠减,植物凋零,“枯藤,老树,乌鸦”,更容易让人触景生情,忧愁缠心。特别是一些中老年人,身临干枯叶落的秋天,心中常有凄凉、苦闷、垂暮之感,这就是通常人们说的“悲秋”情绪。

“悲秋”是怎么回事?

不可否认,描写或感悟秋景的文学艺术作品确实对后人有一定的影响。像北宋文学家欧阳修的《秋声赋》,就是由秋声起兴,极力描写渲染了秋风的萧瑟和万物的凋零,并且联系人生,发出了世事艰难,人生易老的感叹;“寒蝉凄切……骤雨初歇”,北宋词人柳永在初秋的阵雨中就感受到了一种凄苦之情;“已觉秋窗愁不尽,那堪秋雨助凄凉”,清代文学家曹雪芹《红楼梦》中的这两句诗,更是写尽了秋日的凄凉和忧愁。

当然,“悲秋”情绪的产生,也有着一定的人体生理的原因。现代医学研究证明,在人的大脑底部,有一种叫松果体的腺体,能分泌出一种“褪黑激素”。这种激素能诱人睡眠,使人意志消沉,生出抑郁不欢之

情绪。夏日里,由于阳光充足,这种“褪黑激素”分泌较少;入秋以后,由于日照时间减少,强度减弱,这种激素会有较多的分泌;如果遇上秋风秋雨的不好天气,日照几乎没有,“褪黑激素”就会大量增多。“褪黑激素”的增多,就会使人的甲状腺素和肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞就会“犯懒”,人的心情自然就容易低沉消极,精神也容易萎靡不振。这就是古人说的“天昏昏兮人郁郁”。

按照中国古代的五行(金、木、水、火、土)学说,五脏中的“肺”属金,七情中的“悲”属金,而四季中的“秋”也属金。因此在秋天,尤其是秋雨连绵的日子里,人们除了容易“秋燥”,也容易产生伤感的情绪。此外,“一场秋雨一场寒”。气温的骤然下降,也会使人体新陈代谢和生理机能受到抑制,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,这显然也有助于“悲秋”的产生。

克服“悲秋”有三招

“悲秋”情绪是由主客观的诸多原因引发的,克服或抑制“悲秋”情绪也必须多管齐下,至少,以下几点会有益于人们避免或走出“悲秋”情绪。

首先,要多读一些蕴含积极向上主题的描写秋天景色的作品,如毛泽东的一些诗词:“一年一度秋风劲,不似春光,胜似春光,寥廓江天万里霜”(《采桑子·重阳》);“万木霜天红烂漫,天兵怒气冲霄汉”(《渔家傲·反第一次大“围剿”》)。少看一些把秋天描写得无比肃杀、凋零的作品。同时,要少看一些感情缠绵,充满失意情绪的小说和电视剧;也要少一些怀旧

情绪,多想想美好的未来,多参加一些有意义的活动,以丰富自己的业余生活。只有这样,才能避免或走出“秋雨晴时泪不晴”的烦恼,从而在心里把秋天当作“不似春光,胜似春光”的季节,“秋愁”自然也难有立身之地了。

其次,是用饮食和光线滋养好心情。早餐一定要吃好,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。经常不吃早餐的人,就可能无精打采,意志力也可能较薄弱,容易感染“悲秋”情绪。还要注重养心和养肝,多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶,因为它们有清肝解郁的作用,长期喝对于抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等,这些食物有养心安神的作用,对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质,也会帮人们消除抑郁。

居室要保持良好的光线,白天尽量不要拉窗帘。秋雨连绵之时,晚上要增加光照,从而抑制“褪黑激素”的分泌。

第三,是用积极工作或活动的方法,转移对“秋”的注意力。一旦潜心于事业,把精力集中到工作上,自然而然就能使人忘记许多忧伤和愁苦,包括“悲秋”的情绪。体育锻炼和外出游玩能使人体产生一系列积极的化学变化和心理变化。不过,外出游玩,要少去一些草木枯黄的荒凉旷野,而多登高远眺,“看万山红遍,层林尽染”,饱览秋日美景和硕果累累,定会心旷神怡,百愁皆消。此外,走亲访友和乐观幻想也很重要,因为找一个知心的、明白事理的亲友,向其倾吐心里话,有益于减轻自己的心理压力;而遭受挫折时,宁作乐观的幻想,也不作消极的猜度,则是一种积极健康的态度。

六类旅游,糖友不宜参加

很多朋友都有出门旅游的爱好,相信近期也有不少朋友计划外出游玩,但有6种旅游,糖友最好不要参加。

持续久坐的旅游长时间乘坐飞机、火车或汽车都不适合糖友,因为久坐可能造成下肢血液回流不畅,出现下肢水肿,形成血栓等,尤其合并心血管疾病者可能加重病情。另外,长途旅游干扰饮食和作息,容易出现疲劳,影响血糖控制。

到高海拔地区旅游高原旅游对糖友的危害主要有组织缺氧、血液黏稠度增大,还会形成微血栓,加重糖尿病视网膜病变和糖尿病肾病。高原环境下血糖水平略低于低海拔地区,如果药物调整不及时,可能会出现低血糖。气压影响会导致胰岛素注射剂量不精确。糖友在高原地区出现酮症酸中毒时与脑水肿鉴别难度大,增大救治的

困难。

行程安排过紧的旅游行程安排过紧,乘坐交通工具时间过长和持续久坐的旅游都有相同的影响,同时还可能因为运动量过大,诱发酮症酸中毒,增加心血管负担,加重视网膜病变和糖尿病肾病。

气候反差大的旅游夏季避暑、冬季避寒已成为时尚,殊不知气候对血糖也有影响。寒冷刺激可导致糖友血

糖升高;高温天气出汗多,如果水分补充不足,可引起血液浓缩血糖升高。

有冒险性质的旅游探险类旅游容易出现突发事件,导致血糖升高,诱发急性心血管病;交通和通讯不畅,容易延误救治时间,即使发生小的创面感染也很难愈合。

以泡温泉为主的旅游温泉水温较高,而糖友中有周围神经病变的患者对温度感觉不敏

感,容易出现烫伤。泡温泉还会引起血管扩张、出汗、脱水,导致血容量不足,出现晕厥、外伤。注射胰岛素的患者泡温泉,胰岛素吸收更快,易出现低血糖反应。糖友长时间泡温泉更容易引起“温泉性皮炎”。

因此,糖友应尽量参加近距离、以有氧运动为主的旅游,并要携带好药物,及时检查有无足部皮肤外伤、水疱、感染等。

骨质疏松为何要“降钙”

沈先生今年65岁,因腰背疼到医院就诊。医生检查后告诉他是骨质疏松导致的,给他开了一种名为“鲑鱼降钙素鼻喷雾剂”的药。拿到药后,沈先生心里直嘀咕,骨质疏松不是得补钙吗,为啥还要“降钙”?咨询药师后,药师告诉他,降钙素虽然名为降钙,实际降的是血中钙离子的浓度,同时增加钙离子在骨中的沉降,提高骨钙含量。所以,降钙素可以用来治疗骨质疏松及其引起的骨痛。

在降钙素面世之前,骨质疏松症曾是位列世界七大病种的恶魔,一直折磨着人类,它常引起疼痛、驼背、身高缩短、骨折等,直接降低了人们的生活质量,尤其中老年人受害最多。破骨细胞活性大、骨吸收增多、骨形成减少、骨量降低、骨矿含量减少等都是骨质疏松的成因。

1961年,人们发现并命名了降钙素,1985年,鲑鱼降钙素



被批准用于治疗骨质疏松。降钙素其实是一种钙调节激素,由甲状腺滤泡旁细胞分泌,它

能够抑制破骨细胞的活性和骨吸收,减少骨中钙离子向血液中释放,还可以促进骨折的愈

合,治疗骨质疏松和急性创伤性骨萎缩引起的疼痛。目前,人工合成的降钙素分为四种:鲑

鱼降钙素、鳕鱼降钙素、人降钙素、猪降钙素。其中,鲑鱼降钙素最为常用,它最初确实是从鲑鱼体内提取的一种多肽类物质,不过,现在临床使用的大都是人工合成的。

降钙素的使用一定程度上可以减少骨质疏松引起的骨折、增加骨密度和骨强度、减轻骨痛症状,但是,选择何种降钙素,确定使用剂量和使用疗程,需要因人而异。“是药三分毒”,降钙素也有它的副作用,少数患者可有恶心、呕吐、头晕、面部潮红,并伴有发热、关节痛、多尿、寒战等不良反应,其中多数可在数小时内自行缓解,也有个别患者出现过过敏性休克。正因为如此,降钙素的使用一定要有医生的指导。

当然,骨质疏松不能只靠药物来治疗,平时的生活习惯也得多注意,比如戒烟戒酒、均衡膳食、适当运动、坚持锻炼、多晒太阳、预防跌倒等。