

冬天心情差和激素变化有关

冬季,不少人感到明显的情绪低落,有些人虽然未达到疾病程度,但也会出现类似焦虑和抑郁的症状。之所以有这些表现,与激素变化关系很大:

1.血清素水平降低。季节性情感障碍在白天短、冬季长的北半球更常见,这可能与阳光照射减少、神经递质血清素水平降低有关。季节性情感障碍与动物冬眠期间新陈代谢降低类似,是人体为了适应能量需求较大的冬天而作出的改变,神经系统兴奋度下降,容易困倦、活动量减少等有利于保存能量。

2.褪黑素分泌量增加。褪黑素是一种由人体脑内松果体

腺分泌的胺类激素,分泌量具有昼低夜高的特点。冬季日照时间短,褪黑素分泌增多,且分泌时间延长,可能会扰乱人体生物钟,引发季节性情感障碍。另外,负责催眠的褪黑素分泌量增加,而负责唤醒的皮质醇分泌时间延后,因此人会感到格外困倦,事事都提不起精神。

冬季的情绪低落,往往会随着气温回升而缓解。除了激素分泌的影响,以下问题也会偷走好情绪:

保暖不足。室内温度降到10℃以下时,不仅会让人瑟瑟发抖,情绪阴郁,也可能焦虑狂躁;而当温度在11℃~25℃时,

人们更容易保持心情舒畅、情绪稳定的状态。因此,冬季一定要注意添衣保暖,多喝热饮。

缺乏运动。冬天宅在家,减少了晒太阳的时间,户外活动时间也被压缩了。长期缺乏运动会影响神经递质的分泌,如多巴胺、血清素等,这些物质与情绪调节密切相关。

睡眠过度。虽然冬季提倡“早睡早起”,但如果过度睡眠,会扰乱人体生物钟,使大脑和身体处于慵懒状态,让人感到烦躁、沮丧。

贴膘饮食。为了抵御严寒,人们会有意识地“贴膘”,更倾向于吃高热量、高脂肪食物,如



火锅、烤肉等,忽略了蔬果等富含维生素、膳食纤维食物的摄入。不均衡的饮食结构可能影响大脑正常功能与神经递质合成,让人心情变差。过度摄入高糖和高脂肪食物还可能导致体重增加,影响身材和自信心,进一步加重负面情绪。

东南大学附属中大医院心身医学科主任 袁勇贵

预防为主

吃对五种食物 远离糖尿病

合理饮食对预防糖尿病是非常重要的。吃对以下五种食物,有助预防糖尿病。

1.选择富含膳食纤维的碳水化合物。白面馒头、白米饭等精制碳水化合物与糖尿病的患病风险升高相关,但全谷物,如糙米、全麦面、燕麦等富含膳食纤维的碳水化合物可降低糖尿病的患病风险。水果和蔬菜、豆类、无糖酸奶和牛奶也属于富含纤维的碳水化合物。

2.少吃红肉、加工肉。猪、牛、羊等红肉脂肪含量高,培根、火腿等加工肉中脂肪和盐分都很多,而豆类、鸡蛋、鱼肉、鸡肉等则是健康的蛋白质来源。

3.多吃水果蔬菜。苹果、浆果(葡萄、猕猴桃、草莓等)及绿叶蔬菜可以降低2型糖尿病的患病风险。

4.不喝含糖饮料。每天摄入250毫升含糖饮料,患2型糖尿病的风险增加19%。

5.选择健康油脂。无盐坚果、牛油果、橄榄油、菜籽油、葵花籽油中含有更健康的脂肪。此外,三文鱼、沙丁鱼、马鲛鱼等油性鱼类中富含不饱和脂肪酸,有助于降低糖尿病的患病风险。

北京大学人民医院心血管内科主任医师 刘健

泡脚能够促进血液循环,缓解疲劳,舒缓压力,有助于改善睡眠。但泡脚是有讲究的,以下4类人群不建议泡脚:

1.儿童。儿童的皮肤比较细嫩,泡脚可能会导致皮肤受损,一般不建议泡脚,如果需要泡,时间不应超过10分钟。

2.静脉曲张患者。泡脚时下肢动脉扩张,会增加静脉回流的负担,可能会加重血液淤积,从而加重病情。

3.糖尿病患者。糖尿病患者对温度的感知不如普通人敏感,容易烫伤。

4.特殊脚部疾病患者。脚部有外伤、水泡、发炎、化脓、溃



疡等情况的人群不建议泡脚。

正确的泡脚方式至关重要,以下是一些泡脚的注意事项:

水温适宜。泡脚的水温应控制在40℃~45℃之间,这个温度范围既不会烫伤皮肤,又能有效促进血液循环。

泡脚时间。泡脚时间不宜过长,通常建议在15~30分钟为宜,微微出汗即可。过短的

正确泡脚注意啥

嘴唇干燥起皮 别舔别撕

嘴唇常年反复干燥脱皮,还越舔越干。这是慢性唇炎,别舔别撕。

慢性唇炎又称慢性非特异性唇炎,是唇部的非特异性、炎症性病变,病程迁延,反复发作,患者多出现唇部干燥、脱屑和渗出糜烂等症状。

寒冷、干燥季节,烟酒,过热食物,舔和咬唇等不良习惯以及化学、机械刺激等因素,都有可能引起慢性唇炎的发生。

慢性唇炎的治疗首先应

去除刺激因素。比如,轻度脱屑患者,没有自觉症状,可涂少量护唇膏;中度症状患者,应在医生指导下使用局部治疗药液,局部湿敷去除痂皮后,然后应用软膏。

第一步,将消毒棉球/片延展成条状,根据唇部病损大小进行修剪,用药液将棉片充分浸湿。

第二步,将浸药后的棉片敷于唇部病损上,覆盖所有病损表面。湿敷20~30分钟,每隔几分钟滴加药液保持棉片

时间可能达不到放松的效果,而时间过长则可能导致身体不适。

泡脚时机。空腹或饱腹状态下泡脚可能会影响消化,最好在饭后1小时,晚上睡前1~2小时泡脚,有助于放松身心,提高睡眠质量。

泡脚容器。选择一个足够深的容器,最好能没过脚踝,这样可以让小腿也得到放松,同时要确保泡脚容器的清洁,避免细菌滋生。

监测身体反应。在泡脚过程中,如果感到不适,如头晕、心慌、出汗过多等,应立即停止泡脚,并咨询医生。

宇星/文

湿润。湿敷时间根据具体情况增减,待痂皮变软可无痛去除后,可再多湿敷几分钟以巩固效果。

第三步,湿敷结束后揭开棉片,立刻在湿润的唇红表面涂擦药膏,保持湿润,直至下次湿敷上药。

对于唇部皮肤糜烂严重的患者,建议及时到医院就医。另外,预防慢性唇炎的发生应保持规律作息、饮食均衡、注意唇部保湿。

高程/文

专家提醒

六个习惯 伤害肌肉

1.低头。低头主要损伤颈椎周围的肌肉。长时间低头看手机,颈椎会持续承受较大的压力,肩颈过度紧绷,肩颈肌肉酸痛、颈椎病等就会找上门来。

2.单肩负重。单肩负重主要损伤肩关节、颈椎及胸椎周围的肌肉。长期单肩背包会导致肩膀酸痛。而且为了防止包带下滑,负重侧肩膀会习惯性上提,并向内收,甚至出现高低肩的情况。长此以往,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。处于骨骼生长发育阶段的儿童青少年,受影响更大。

3.直腿弯腰。直腿弯腰主要损伤腰椎、股后肌群、膝关节周围的肌肉。直腿弯腰提重物时,不能有效发挥髋关节、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤,对腰椎也不利。

4.跷二郎腿。跷二郎腿主要损伤腰椎、骶髂关节及髋关节周围的肌肉。总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,还可能出现肌肉劳损,造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出。

5.久蹲。久蹲损伤腰椎、骶髂关节、髋关节及膝关节周围的肌肉。平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍,跑步是4倍,而蹲或跪是8倍。

6.蜷曲。身体蜷曲主要损伤颈椎及腰椎周围的肌肉。半卧位时,腰椎缺乏足够的支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,不利于保持生理结构,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰痛、腰椎病和腰椎间盘突出等。

首都医科大学附属北京潞河医院康复医学科 张洪鹏

