

# 情绪也怕换季 试试这些调适方法

秋冬季节,日照时间缩短,光照强度下降,褪黑素分泌增加,参与情绪调节的神经递质水平下降,这往往会使人出现疲倦、沉闷,甚至情绪低落等症状。人体对环境变化的应激反应,也会引起情绪波动。

对于普通人来说,出现季节性情绪波动时,可以通过以下方法来调适。

**增加日光暴露。**每天尽量在白天外出,因为户外自然光可有效调节生物钟,有助于稳定情绪。

**规律作息。**确保每天有足够的睡眠时间,并尽量在固定的时间入睡和起床,有助于减轻情绪波动。

**运动。**适度的体育活动,如散步、跑步等,不仅能提高身体

的免疫力,也能缓解焦虑和抑郁情绪。

**维持社交联系。**保持与家人、朋友的互动,避免因寒冷天气或室内时间过多而减少社交,不让孤独感累积。

**情绪管理与自我觉察。**通过绘制心境图、冥想等方式增强自我觉察,帮助识别和管理情绪波动。尝试深呼吸练习,减



轻压力,提升情绪的稳定性。  
首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心 阙伟京 王威

## 三类人泡脚要当心

天气变冷,很多人觉得泡脚很舒服,可是有三类人却要注意,包括静脉曲张患者、下肢动脉闭塞患者和糖尿病患者。

热水泡脚时,下肢动脉扩张,更多血液进入下肢,但静脉的回流能力并没有增加。所以,热水泡脚对于本来回流不畅或阻塞的静脉病患者来讲,会加重血液淤积,甚至会造成出血。

下肢动脉闭塞的患者用热水泡脚,原本缺血的组织可能因为盗血现象而更加缺血。

糖尿病足患者对痛觉、水温的感觉反馈机制不够灵敏,容易烫伤。

所以,建议大家在泡脚前,明确是否有上述疾病,如果没有,再放松享受。 吴国芳/文

## 压力过大会伤胃

最近,陈女士总觉得胃部不适,体检时发现胃窦壁上有一个三毫米的溃疡,但她并没有不良的生活方式。医生询问后得知陈女士最近压力特别大,可能患上了应激性溃疡。

胃是应激状态下最为敏感的器官,情绪可抑制胃酸分泌和胃蠕动,紧张和焦虑可引起胃黏膜糜烂。一般来说,应激性溃疡多在严重创伤、长期低血压、幽门螺杆菌感染等情况下发病。女性会对各种情绪压力表现得更为敏感,而且在大脑缺血、缺氧的状态下表现出兴奋状态,进一步影响休息和身体免疫系统,从而加重身体的应激状态,出现溃疡性胃病。

河南省中医院健康体检中心 刘宇峰

## 专家提醒

一般而言,人们对排泄物往往不太留意,但如果这些排泄物中伴有异常出血,就要提高警惕了,这可能是癌症的信号。

**鼻涕带血。**中老年人出现单侧鼻涕带血,时好时坏、反复发作,或同时伴有一侧鼻塞、耳闷、耳鸣,应考虑鼻部恶性肿瘤的可能,到专业医院做头颈部检查。

**痰液带血。**痰液带血伴有咳嗽、胸痛,要警惕肺癌。约有60%的肺癌患者以痰中带血为首发症状,多为血丝样或小血块,色泽鲜红,持续时间长短不一,且伴有顽固性、刺激

## 用药知识

很多人为了省事,把本该用水送服的药片直接干吞,殊不知,这样做容易产生以下危害。

**药物起效慢。**人体食管有三处生理性狭窄,当食物、药物经过时容易滞留或需更长时间才能到达胃肠道。用水送服药片能帮助其更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。干吞药片,药物到达胃肠道所需的时间变长,起效变慢。

**伤食管。**干吞药片时,药片容易粘在食管壁上。一些药物

## 排泄物异常 或是癌症信号

性呛咳和不同程度的胸疼。

**无痛性血尿。**约80%的膀胱癌患者以血尿为首发症状,到一定程度时有全血尿并反复发作。

**大便隐血实验持续阳性。**大便隐血实验持续阳性可能是胃癌的信号,如果近期有胃部不适、食欲不振,或胃溃疡、萎缩性胃炎患者近期出现贫血、消瘦,大便隐血实验持续阳性,应考虑胃癌的可能,尽快去专业医院明确诊断。

**便血和大便异常。**便血为鲜红色或暗红色,预示有大肠肿瘤的可能。特别是中老年人,若出现便血伴有大便习惯和大

便形状改变,并有大便未尽感,应该高度警惕大肠癌的可能。

**乳头有血色溢液。**乳头有血色溢液伴乳房无痛性肿块,应警惕乳腺癌。男性乳头溢液极少见,一旦有溢液,无论是血色还是其他颜色,应高度警惕乳腺癌。

**不规则阴道出血。**中老年妇女在性生活或大便后阴道出血,且血色鲜红、出血量时多时少,并伴有阴道分泌物增多、血丝样白带等症状,要警惕宫颈癌,及早就诊。

河南省肿瘤医院研究员 程心超

## 干吞药片危害大



对食管黏膜具有刺激作用,滞留在食管可造成胸骨后疼痛、烧灼等不适,严重时还会引起食管炎、食管溃疡和食管糜烂。

**引起恶心、呕吐。**有些药物具有特殊的味道,如果干吞,刺

激性更明显,容易导致恶心。

**容易误吸。**食管和气管离得很近,如果干吞药片,很容易引起误吸。

**伤害肾脏。**磺胺类抗菌药等药物在经过肾脏排泄时容易在尿液中析出结晶,可能对肾脏造成损伤,如促进尿酸排泄的抗痛风药,服用后会使得尿液中尿酸浓度增大,容易形成尿酸结晶,如果干吞这些药物,很可能影响药物排泄,伤害肾脏。  
王珊/文

## 糖友嗜睡 糖代谢紊乱是主因

许多糖尿病患者不仅晚上嗜睡,连白天也都想睡觉。

糖尿病患者容易出现嗜睡,主要是因为糖代谢紊乱,血糖不能被机体充分利用,导致血糖升高而引起。大量糖分由尿中排出会引起体力减退、精神萎

靡,甚至使中枢神经系统的氧化应激反应减退,从而引起嗜睡。

老年糖尿病患者往往会同时合并脑血管病变,从而导致脑动脉供血供氧不足。因为大脑对氧气十分敏感,一旦缺血缺氧,患者就会犯困,导致

整天都无精打采的。当糖尿病发展到糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高渗性昏迷时,由于代谢紊乱以及脱水也会导致糖尿病患者出现嗜睡症状。

中国人民解放军东部战区空军医院内分泌科 王伟

## 经常咬舌头 考虑五个因素

经常咬到舌头可以考虑以下五个方面的原因。

1.牙齿磨损。正常的牙齿边缘是平滑的、钝的,而有些中老年人牙齿磨损严重,牙齿边缘变得比较锋利,容易咬到舌头。

2.牙齿不整齐导致咬合不齐,应及时矫正牙齿。

3.缺牙没有及时补。

4.如果身体湿气比较重,舌体肥大,也容易咬到舌头,这时,可用中医调理。

5.如果曾经发生过偏瘫,也可能造成一侧舌头运动不灵活,容易咬到舌头。

中老年人经常咬舌头,还要考虑是否有心脑血管疾病。  
娜娜/文

## 犯困没劲儿 警惕甲减

甲减全称“甲状腺功能减退症”。甲状腺是身体最大的内分泌腺体,它分泌的甲状腺素负责人体三大物质(碳水化合物、蛋白、脂肪)的代谢。当甲状腺素分泌减少时,就会影响代谢,身体的整个代谢活动都会下降。

如果有以下症状,要警惕甲减:乏力、没劲儿,犯困;情绪比较低落,对任何事情都提不起兴趣;不想吃东西、没有食欲;大便干燥,经常便秘;总是忘事,明显感觉记性不好,注意力不集中;吃得不多,但体重却一直增加;皮肤蜡黄,特别干燥、瘙痒;特别怕冷。

如果您存在以上这些情况,不要误以为是亚健康,建议及时到医院做进一步检查。因为甲减不能自愈,必须靠药物来控制。尤其提醒孕妇,如果患有甲减,可能会影响孩子的智力发育,胎儿的流产率和死亡率也会增高。  
海建/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台