

健康课堂

# 如何远离“冬季抑郁症”？咱厝医生有妙招



一到冬季就悲伤,是矫情、玻璃心,还是情绪也得了“流感”?冬季来临,天寒地冻、草木凋零。此刻,一些人的情绪会变得郁郁寡欢、无精打采、嗜睡、沮丧、焦虑、易怒等。其实,冬季抑郁症,还与日常膳食有密切关系。那么,食用哪些食物,有利于防治冬季抑郁症呢?记者采访了晋江市第三医院一病区主任、睡眠医学科负责人、副主任医师、中级心理治疗师吴丹为大家解析,如何通过膳食远离抑郁。

## 谨防“冬季抑郁症”

“悲秋综合征”“冬季忧郁症”……伴随着健康知识的普及,很多以前不曾见过的词条也进入了大众的视野。其实,这些被误解的“病情”,是季节性情绪失调。它们并非专业医学术语,更多是一种综合症状的描述。

“有经验的医生护士都有体

会,每年天气变冷后,来医院就诊的人数也会明显增多。”吴丹说,和普通抑郁症比起来,季节性情绪失调更具有隐蔽性,不易被发现。比如,市民张某溪就发现自己有此“怪病”。“到了冬天,就觉得自己变得无精打采、不想工作,觉得人生没有太多意义。这样的情况已经有四五年了,慢慢才发现自己病了。”

吴丹介绍,季节性情绪失调常见于三类人群:一是久坐办公室,很少有户外活动的人;二是性格悲观,内心敏感细腻的人;三是处于特殊时期

的人,比如正处于青春期的孩子、老年人、孕产妇或更年期的女性。同时,季节性情绪失调以女性患者居多。

## 合理膳食助力好心情

冬季抑郁症治疗方法有哪些?吴丹介绍,首先是光照治疗,其次是抗抑郁药物,第三是心理治疗。

那么,如果想从饮食上调节好心情,该怎么入手呢?吴丹介绍,可多吃菠菜、大蒜、鸡肉、全麦面包、低脂牛奶、南瓜、香蕉、葡萄柚等食物。对此,她解释说,研究人员发现,缺乏叶

酸会导致大脑中的血清素减少,5个月后会无法入睡、健忘、焦虑等症状。几乎所有的绿色蔬菜和水果都含有叶酸,但菠菜中含量最高。大蒜虽然会带来不好的口气,却会带来好心情。有研究发现,病人吃了大蒜制剂之后,感觉不疲倦、不焦虑、不容易发怒。

当体内缺乏维生素B2时,就会出现恶性贫血、食欲不振及记忆力减退等。而鸡肉富含维持神经系统健康、消除烦躁不安的维生素B2。所以,当患者晚上睡不好、白天总感觉疲惫时,不妨多吃点鸡肉。温热的

牛奶,向来就有镇静、缓和情绪的作用,尤其对月经期女性特别有效,可以帮助她们减少紧张、暴躁和焦虑的情绪。而日常生活中,钙的最佳来源是牛奶、酸奶和奶酪。其中,低脂或脱脂牛奶含有最多的钙。口感好、水分足的葡萄柚带有淡淡的苦味和独特的香味,无论是吃起来还是闻起来都非常新奇,可以振奋精神。而最重要的是葡萄柚里含量较高的维生素C,不仅可以增强身体的抵抗力,而且也是体内生成多巴胺、正肾上腺素这些愉悦因子的重要成分。

本期聚焦

# 冬季警惕这些疾病



进入冬季,气温骤降,面对低温天气,人体的防御功能和抵抗力会大大下降,进而诱发各种疾病。那么,入冬后,小伙伴们要如何防范冬季疾病?为此,本报记者采访晋江市医院(上海六院福建医院)的张登庆主任,下面,来听听他怎么说。

骤然吸入5℃~10℃的冷空气时,冠心病患者的心电图会出现类似心绞痛样表现。这是由于寒冷的刺激,导致心肌耗氧指数增加,引起交感神经兴奋、末梢血管收缩等,而使心肌缺氧,容易诱发心绞痛,甚至引起心肌梗死。

“有一半以上的偏头痛和天气有关。”张登庆表示,其中,温度、湿度是主要的因素。全世界有6%的人患有偏头痛。如果大家掌握了天气变化与偏头痛的关系,有助于预防或减少发作。

## 需警惕呼吸道感染和胃病

寒冷刺激可使鼻黏膜毛细血管收缩,并导致气管、支气管痉挛,为各种致病微生物的侵入创造了条件。因此,包括感冒在内的呼吸道感染,成为冬季最为常见的一类疾病。

张登庆表示,临床实践表明,胃脘痛(包括慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃痉挛等)的发作和加重,在寒冷季节更为明显。寒冷季节中,又以冷、暖空气过境时,胃脘痛发作的概率最高。显然,温度及其

他因素是影响胃脘痛的主要气象因子。因而,在预防胃脘痛时,小伙伴们要注意天气情况(尤其要注意寒潮天气),当天气骤变时,小伙伴们要及时添加衣物。

## 皮肤病关节炎冬季多发

此外,季节性皮肤病、关节炎也值得关注。

既干又冷且有风的天气,容易引起人体皮肤及皮下毛细血管收缩,局部组织缺氧,还有汗腺和皮脂腺分泌减少,使得皮肤水分不断散失,从而

导致皮肤粗糙等。耳、鼻、手、足等远离心脏的部位,血液供应相对较差,受到寒冷刺激,可致皮肤冻疮,甚至发生大面积冻伤。

受寒冷刺激,会加重血行不畅、血液淤滞、经脉痹阻,使得“老寒腿”等风湿病、类风湿性关节炎等病情反复,以致肢体酸麻、屈伸不利、疼痛加重。例如膝部关节炎,在天气转阴之际痛得特别厉害。

张登庆表示,阑尾炎、胆结石在冬季也较为多发,小伙伴们也应提前做好预防。

## 易引起心脑血管疾病及偏头痛

张登庆表示,医学检验表明,当

本版由本报记者吴清华、唐淑红,通讯员杨丹萍采写

# 亲子驿站

# 瞧,我是小小“蛋糕师”

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力,丰富他们的周末生活,近日,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的亲子家庭到长富牛奶(安海馆)开展“萌娃制作蛋糕”活动,吸引了不少小朋友和家长参与。

当天,小朋友们兴高采烈地抵达长富牛奶(安海馆),看到桌上各种制作蛋糕的材料,跃跃欲试。随后,长富牛奶相关工作人员为在场的家长和小朋友讲解制作蛋糕的要领和注意事项,从打蛋、搅拌、烘焙等,一步一步耐心地讲解。在长富牛奶工作人员的指导下,小朋友认真学习如何打发蛋白、搅拌面粉等,一个个专注的小眼神充满好奇。“爸爸,这是我第一次做蛋糕,做好后,我要送给妈妈。”“妈妈,这样打蛋对吗?”……小朋友七嘴八舌地说道。

蛋糕制作完成后,进入第二个环节“趣味抢答赢牛奶”。小朋友及家长通过观看牛奶知识短片,进一步了解了牛奶的相关知识。短片结束后,工作人员进行现场提问:“牛奶要如何加热?”“牛奶要怎么储存?”……小朋友纷纷踊跃举手回答,现场气氛热烈。

接下来,小朋友登上舞台,合唱了《挖呀挖呀挖》和《孤勇者》等歌曲,清澈的童声赢得了在场家长的阵阵掌声。不少家长看到小朋友自信地站在台上唱歌,赶紧拿起手机拍照记



录美好瞬间。合唱结束后,工作人员为小朋友分发了美味的蛋糕,大家品尝着自己的劳动成果,脸上洋溢着幸福的笑容。与此同时,长富牛奶(安海馆)工作人员为每个小朋友送上一份牛奶伴手礼。小朋友拿着礼物开开心心地回家。

活动结束后,家长们纷纷表示,这次活动不仅让小朋友学会了如何制作蛋糕,还让他们在愉快的氛围中收获了知识。有的家长说:“这次活动增强了小朋友的动手能力,也让家长与小朋友有了更深的互动,真是太有意义了!”



# 亲子家庭欢乐观影

本报讯 为了让小朋友感受电影带来的快乐,日前,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到晋江吾悦广场星影影城观看《猪猪侠大电影·海洋日记》,度过美好的周末时光。

当天,小朋友在家长的带领下,早早来到影院门口等候电影开场。随着工作人员一声:“检票。”小朋友有序地站在检票口,等待工作人员验票。小朋友和家长在影院工作人员的指引下,走进影院,开启一场有趣的观影之旅。

《猪猪侠大电影·海洋日记》讲述了猪猪侠与小伙伴在海洋冒险过程中,解锁重重谜题,最终揭示神秘海洋之谜的故事。该部影片不仅充满童趣,更蕴含了丰富的海洋科

知识。影片中,猪猪侠化身勇敢的海底探险家,带领小朋友领略神秘的海底世界,让小朋友了解到海豚、海龟、珊瑚及海洋生态系统等相关知识。活动现场,小朋友目不转睛地盯着屏幕,沉浸在猪猪侠的海洋冒险世界中。

观影过程中,小朋友全神贯注,笑声不断。他们被猪猪侠的勇敢和智慧所感染,也为影片中生动有趣故事情节所吸引。不少小朋友告诉记者:“我觉得猪猪侠很厉害,我要向他学习,做一个勇敢的小朋友。”

电影结束后,不少小朋友表示意犹未尽,期待下一次的观影活动。不少家长纷纷称赞,此次开展观影活动很不错,为小朋友带来一场欢乐与知识并存的视听盛宴。在观影中,小朋友收获了快乐,学到了很多知识。这样的活动对于小朋友的成长具有重要意义,也为家长提供了一个陪伴孩子度过欢乐时光的好机会。



# 安海镇苗苗中心幼儿园开展闽南童谣活动

本报讯 今年是安海镇苗苗中心幼儿园建园40周年,值此建园40周年之际,该园于12月8日至22日开展“建园40周年特辑”系列活动——“展童谣 贺园庆”闽南童谣办园特色成果展播活动。活动中,大班小朋友表演情景剧《老鼠嫁女》,中班表演情景歌舞《蜜蜂花仔肚》,小七班童谣诵读《光盘行动我做起》等。

据悉,安海镇苗苗中心幼儿园致力于传承和发展闽南优秀传统文化,将其作为园本课程研发的重点。该园根据幼儿年龄特点,选择闽南童谣作为传承和发展的突破口,将其融入幼儿一日生活中,通过精心设计课程和活动,让各个年龄段的幼儿都能吟诵、演唱、演绎闽南童谣,推动闽南童谣在传承中不断发展。据了解,该园希望通过这样的方式,让小朋友更好地了解和感受闽南优秀传统文化的魅力,也让闽南优秀传统文化在幼儿园中焕发出瑰丽的光彩。

# 深沪镇中心幼儿园第十三届幼儿运动会精彩上演



本报讯 为了锻炼小朋友的身体素质,培养他们的团队精神和竞争意识,日前,晋江深沪镇中心幼儿园开展一场以“和谐深幼 阳光运动”为主题的第十三届幼儿运动会。

此次运动会,既有教职工活动,又有小朋友趣味比赛。其中,大段小朋友热情地投入到各个比赛项目中,踮高踮障碍赛、终极袋鼠、花样篮球大循环、足球保卫战、团体接力赛等,他们都拼尽了全力,在游戏中收获了成功和喜悦,增强了集体荣誉感,在比赛中感受团队合作的力量。

中段单项比赛共有五个项目,分别是:小兔运球、翻山越岭、穿越火线、快乐闯关、交通运输队,团体赛的项目是:“双人抱球接力赛”。随着哨声响起,小朋友合作努力向前跑的场景,让小观众都忍不住为他们呐喊加油!操场上也展现着运动员勇敢拼搏、不怕苦难的精神!

小段个人单项比赛共有五个项目,分别是:运粮食、套圈乐、赶小猪、闯关行动、螃蟹就是横着走,团体赛的项目是:“足球接力赛”。随着哨声响起,小运动员紧紧地抱着足球,努力向前奔跑。

据该园园长杨心瑜表示,通过开展此次运动会,有助于培养小朋友自信、大胆、勇于竞争的品