

远离“秋愁” 咱厝医生来支招



随着季节的更迭,秋风渐起,带来了凉爽的同时也悄悄酝酿着一种特殊的情绪——秋愁。那么,面对秋愁,小伙伴该如何识别、应对?下面,我们来听听咱厝医生怎么说。

引起秋愁的原因

秋愁,也被称为季节性情感障碍(SAD, Seasonal Affective Disorder)的一种表现形式,多发于秋季至初冬时节。它不仅是一种淡淡的忧伤,还可能伴随着兴趣减退、精力下降、睡眠障碍、食欲改变等症状,严重影响生活质量。这种情绪状态往往与日照时间减少、气温下降等自然环境的变化密切相关。

谈及情绪变化原因,晋江市第三医院儿童青少年临床心理康复科负责人倪清碧主任表示,主要原因在于秋季日照时间显著缩短,人体接收到的自然光减少,导致大脑中的血清素(一种促进心情愉悦的神经递质)水平下降,从而引发情绪低落。其次,气温的骤降和阴雨连绵的天气也容易让人感到沮丧和不适,加剧秋季的情绪波动。个体的生物钟调整、代谢变化及过往秋季的不愉快经历等因素,也可能触发或加剧秋愁。

识别秋季抑郁信号

持续感到悲伤或沮丧,对日常活动失去兴趣;疲劳感增加,即使休息也难以恢复精力;食欲变化,如暴饮暴食或食欲不振;睡眠障碍,包括早醒、难以入睡或过度嗜睡;注意力难以集中,记忆力减退;自我负面评价增多,自我价值感下降……当你身上同时出现多项上述情况时,或可考虑有秋季抑郁倾向(具体以专业医师诊断为准)。

“秋愁是正常的生理及季节更替现象。只要认真调护、合理饮食,就可有效地防止秋愁的发生。”倪清碧表示,要想改善秋愁,不妨

考虑自然疗法,多进行一些户外活动,尤其是日照充足时的运动,可以有效提升血清素水平,改善心情。散步、慢跑、骑行、瑜伽等运动形式都是不错的选择。同时,大自然的美景也能让人心情愉悦,放松心情。饮食方面,可以多吃些富含Omega-3脂肪酸、维生素D及色氨酸丰富的食物,如深海鱼、亚麻籽、核桃、鱼肝油、蘑菇、香蕉、豆腐、牛奶等,有助于调节大脑功能,改善情绪。

心理调适技巧分享

正念冥想、认知重构、放松训练……这些都属于心理调适的技

巧。正念冥想,指的是通过专注于当下的呼吸或感受,减轻压力,增强自我觉察能力;认知重构,指的是识别并挑战消极思维,培养积极的思考模式;放松训练,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法,可以帮助身体放松,缓解紧张情绪。

此外,建立社交支持系统,与家人、朋友保持密切联系,分享彼此的感受,也是缓解秋愁的一种方法。最后,倪清碧提醒市民,如果秋愁症状持续不减,严重影响日常生活,应及时寻求专业帮助。心理医生或精神科医生可以提供诊断、心理咨询、药物治疗等多种干预方式,帮助患者恢复心理健康。

专家资讯

周六耳鼻喉科主任医师到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 9月7日,耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为本周六8:00-12:00、14:30-17:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

骆沙鸣,耳鼻喉科主任医师,擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科头颈外科常见病多发病,尤其是穴位注射疗效佳。先后在国家及省级医药杂志上发表医学论文30多篇,其中《AGL液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医药论文大赛二等奖,多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖,先后参编著6本医学专著。

预约方式

- 1.电话预约挂号: 0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)
- 2.公众号预约:晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部(旧爱国楼门诊部)

健康问答

如何预防青光眼?

读者问:请问,要如何防范青光眼?哪些事项需要注意?

晋江爱尔眼科医院院长、青白科主任陈三杰:适当的体育锻炼:体育锻炼能使血流加快,房水循环畅通,眼压降低。保持良好的睡眠:睡眠不安和失眠,容易引起眼压波动,诱发青光眼,尤其是眼压较高的人,更要睡好觉。少在光线暗的环境中工作或娱乐:在暗室工作的人,每1-2小时要走出暗室或适当开灯照明。避免过劳:不管是体力劳动还是脑力劳动,身体过度劳累后都易使眼压波动,所以要注意生活规律、劳逸结合,避免过劳。保持良好心态:避免生气或者经常处于紧张及焦虑的情绪当中,通过转移注意力的方式缓解情绪。定期进行排查:早发现、早诊断、早干预及合理规范的治疗和随访,对患者保存有用的视功能非常重要。

本版由本报记者吴清华、唐淑红,通讯员黄春健采写

美味甘蔗 这样吃更健康



美味甘蔗受欢迎

备受咱厝人欢迎的甘蔗,不单单只是被人当水果吃,还常用来榨汁喝、煲汤喝。进入秋季后,美味的甘蔗也开始上市。其茎汁甘甜爽口,营养价值较高。据了解,市面上的甘蔗主要有三种,青皮甘蔗、黄皮甘蔗和黑皮甘蔗。其中青皮甘蔗,又被称为榨糖甘蔗,它主要是用来制作并提炼蔗糖的原料。“周末的时候,我们一家三口常常去八宝山或者紫帽山爬山,小朋友最喜欢的就是喝鲜榨甘蔗汁。”市民小米告诉记者,甜甜的甘蔗汁,早已成了她家小朋友的运动动力。“一说起喝甘蔗汁,孩子到大自然运动的热情就很高涨。”

甘蔗也是一味药

你知道吗?甘蔗不仅是一种美味可口的食品及工业用原材料,而且还是效用广泛的中药材。咱厝中医师陈巧丽介绍,中医学认为,甘蔗性味甘寒,入肺、脾、胃经,具有清热、生津、下气、润燥及

解酒等功效,主治热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结、醉酒等病症,实为夏暑秋燥之良药。

陈巧丽介绍了几种常见的配方。甘蔗汁200毫升,加温后服用,每日3次,可治突然干呕不止;甘蔗汁200毫升,频频饮用,可治暑热津伤所致口渴尿少或小便淋涩不畅;甘蔗汁200毫升、生姜汁30毫升,二味相和,分3次服用,可治朝食暮吐、暮食朝吐之胃反症,以及妊娠呕吐;甘蔗汁100毫升、百合15克、荸荠汁30毫升,加水200毫升,文火煎服,有滋阴润肺之功用,治阴虚肺燥之咳嗽痰少,或干咳无痰、咽喉干燥等症。另外,甘蔗其他部分亦可作药用。如甘蔗皮煨烧存性研末撒或用香油调敷,治小兒口疮、秃疮、坐板疮等。甘蔗滓外用,煨烧存性研末撒或调敷,治疮疖、疔疮等。

这四类人应少吃

甘蔗吃起来水分足、甜度高,不仅小孩子喜欢吃,很多大人、老



(资料图)

年人也喜欢吃。不过需要注意,甘蔗虽然既好吃又营养,却并不是人人适合吃,其中有四类人就要少吃,或者尽量不要吃。陈巧丽表示,糖尿病患者,身体虚寒的人群,患有肥胖症、动脉粥样硬化症的人,儿童要少吃甘蔗。

为何小孩子不宜多吃甘蔗?陈巧丽说,一般孩子爱吃甜食,这样不仅对牙齿不好,而且还会影响食欲。而甘蔗的糖分含量高,小孩子吃多了就容易没有食欲。同时,即便是成年人,如果有龋齿也要节制点吃。

萌娃化身小警察

每个小朋友从小都有一个警察梦。他们梦想穿上帅气的警服,戴上威严的警帽,成为一名小小警察。为了让小朋友实现小小警察梦,与警察零距离接触,近日,晋江经济报亲子驿站联合深沪派出所开展“粉丝进警营”活动,让小朋友体验当一名小小警察。

活动当天,小朋友在家长的陪同下,兴奋地来到深沪派出所。一走进派出所,大家就被各种新奇的东西吸引住,眼睛四处打量着。为了让小朋友对警察的日常工作的了解,深沪派出所民警用通俗易懂的语言,讲解警察的工作内容,比如小朋友的生命财产受到侵害时,可以找警察叔叔。

随后,小朋友在警察叔叔的带领下,参观了派出所的值班室、户籍窗口、身份证办理等区域,了解了警察日常工作的点点滴滴。他们瞪大眼睛,好奇地聆听着警察叔叔的讲解,学习了如何报警、如何保护自己等安全知识。“妈妈,警察叔叔除了抓坏人,也保护好人。”“爸爸,警察叔叔太厉害了。”……在听完民警的介绍后,不少小朋友七嘴八舌地说道。

当天,最让小朋友感兴趣的环节莫过于体验警械八



件套。萌娃们首先被手铐那冰冷的金属质感所吸引,他们小心翼翼地伸出手,轻轻触摸手铐的表面,感受那份沉甸甸的重量。警察叔叔耐心地给小朋友讲解手铐的用途和使用方法。当警察叔叔拿出伸缩警棍时,小朋友跃跃欲试。在警察叔叔的指导下,他们拿起警棍,模仿警察的动作进行挥舞。在体验防暴盾牌等装备时,小朋友学会了团队合作的重要性。他们与小伙伴们一起举起沉重的盾牌,摆出各种姿势合影留念。警察叔叔一边展示一边讲解每件装备的作用和使用方法,小朋友们瞪大眼睛,听得津津有味,还纷纷举手尝试穿戴这些装备,感受成为小警察的威风。

当小朋友穿上迷你警服,戴上警帽,再拿起警棍、手铐等设备时,瞬间成为真正的小警察。这种角色扮演的体验让小朋友兴奋不已,激动得小脸通红。

除了体验警械八件套,小朋友还坐上了警车。他们兴奋地围着警车转圈,仔细观察警车的外观和内部构造。在警察叔叔的帮助下,他们一个个爬上警车,坐在宽敞的警车里,感受警车带来的威严和力量。小朋友的脸上洋溢着幸福和满足的笑容,仿佛自己真的成为守护正义的小英雄。

活动结束后,小朋友依依不舍地离开派出所。不少家长称赞,此次萌娃化身小警察活动非常不错,让小朋友在体验中收获了知识,更收获了成长和快乐。



巧手做比萨 享快乐“食”光

为了锻炼小朋友的动手能力,日前,晋江经济报亲子驿站开展一场“巧手做比萨 快乐享‘食’光”的活动,吸引了众多亲子家庭参与。现场通过做比萨、设置牛奶科普知识讲解等环节,让小朋友度过美好的周末时光。

活动一开始,长富牛奶安海馆的工作人员就向小朋友介绍了比萨的制作过程,从选择新鲜的食材到涂抹酱料、撒上芝士和配料,每一步都讲解得细致入微。小朋友们听得津津有味,跃跃欲试,仿佛一个个小厨师即将上岗。

终于,轮到小朋友动手制作比萨了。他们拿起桌上的面团开始按压、旋转。有的小朋友压得特别用力,仿佛想把所有的心意都融入这个饼底里;有的则轻轻地按压,享受着面团在手中变形的乐趣。不一会儿,一个个形状各异、厚薄不均的比萨饼底就在小朋友们的双手诞生了。弄好比萨饼底后,有的小朋友小心翼翼地拿起番茄酱,轻轻地涂抹在饼底上;有的小朋友则兴奋地撒着芝士和各种配料,仿佛在制作一件色彩斑斓的艺术品。他们的脸上洋溢着专注和快乐的表情,完全沉浸在制作比萨的乐趣中。在制作过程中,小朋友不仅体验到了烹饪的乐趣,还学会了如何搭配食材。

除了比萨制作,活动现场还有设置牛奶旅行记。长富牛奶用生动有趣的语言和丰富的图片,向孩子们讲述了牛奶从牧场到餐桌的奇妙之旅。他们详细介绍了奶牛的饲养环境、挤奶过程、牛奶的加工处理及质量检测等环节,让小朋友对牛奶的生产过程有了更加直观和深入的了解。在讲解过程中,工作人员还讲述了牛奶的营养价值和对人体健康的重要性。小朋友听得津津有味,纷纷表

示以后要多喝牛奶,健康成长。除了讲解,活动还设置了问答环节。小朋友积极举手回答,获得一份牛奶礼。

活动还设置了萌娃才艺秀环节。小朋友纷纷上台展示自己的才艺,有的唱歌,有的跳舞,还有的朗诵。他们的表演赢得了现场家长的阵阵掌声和欢呼声。最后,小朋友迎来了最令人期待的品尝时刻。一份份香气四溢的比萨从烤箱出炉。小朋友围坐在餐桌旁,享受着比萨的美味。“太好吃了。”“我还要再吃一口。”小朋友边品尝边喝着牛奶,脸上洋溢着开心的笑容。

这次活动深受小朋友的喜爱,也赢得了家长的称赞。家长们表示,通过制作比萨,小朋友体验了动手做美食的乐趣。

家长感言

黄瑾瑜家长:本次DIY比萨活动非常有趣,既锻炼了孩子的动手能力,又学到了很多知识。现场环节设置得很不错,有学习牛奶知识环节,还有上台展示才艺等。通过寓教于乐的形式,让小朋友锻炼胆量,体会做美食的快乐。

吴泊宇家长:这次活动不仅让孩子们体验到了亲手制作美食的乐趣,更在无形中增进了亲子之间的感情,这是一次难得且有意义的活动。



亲子驿站