

秋风一吹就变“丧”，警惕悲秋综合征

医生支招：负面情绪可调节，晒晒太阳动一动

秋风起，落叶黄，当朋友圈里满是“秋日氛围感”晒图时，另一群人却被莫名的低落缠上。近日，不少网友称“容易烦躁”“情绪很不稳定”，话题#悲秋综合征#也引发热烈讨论。

为什么有些人一到秋天就变“丧”？如何应对和调节“悲秋”情绪？11月5日，记者采访了武汉心理专家。

►悲秋综合征在情绪层面主要表现为莫名伤感，情绪低落
视觉中国供图



秋日提不起劲、总犯困？警惕“悲秋综合征”

日常总是感觉超级emo（负面情绪），工作毫无干劲；想大吃甜食，却不敢看体重秤上的数字；天天嗜睡，却怎么也睡不够……一入秋，28岁的李女士便频频出现上述情况。为此，她来到武汉市武东医院心理科求助，心理科主任赵孟判断，李女士的情况是悲秋综合征的表现。

为什么有些人一到秋天就变“丧”？赵孟介绍，悲秋综合征指的是在秋季这个时节里，容易出现一种情绪低落、忧郁、伤感的心理状态，这是一种季节性的心理现象，并不是一个正式的医学诊断。从生理层面上讲，秋季日照时间明显缩短，阳光强度也减弱，这会影响到大脑中血清素和褪黑激素的平衡。血清素是一种负责提升情绪、带来愉悦感的神经递质，其分泌减少会导致情绪低落。而褪黑激素是负责睡眠的激素，光照不足会导致其分泌增多，从而让人感到困倦、精力不足。另一方面，秋季万物凋零，草木枯萎，这种场景容易给人一种“万物终结、繁华落尽”的心理暗示，从而触发一部分人群对时光流逝、人生

无常的哲学性思考或感伤。

悲秋综合征主要有哪些表现？武汉市武东医院心理科心理治疗师杜贺敏介绍，悲秋综合征在情绪层面主要表现为莫名伤感，情绪低落、忧郁、烦躁、容易悲观、缺乏活力、对以往感兴趣的事情提不起劲；在认知层面主要表现为思维变得迟缓，像“生锈的齿轮”；注意力不集中；常常容易陷入对往事的回忆，且多是遗憾或伤感的往事；在行为层面表现为社交意愿下降，变得懒散，喜欢“宅”在家里；精神不振，总想睡觉或者即使睡了也很容易困倦，也有少数人可能表现为失眠；在生理层面表现为食欲有明显的改变，可能是暴饮暴食，也可能因为情绪不佳而食欲不振。

专家支招：晒晒太阳动一动，负面情绪“退退退”

赵孟指出，预防“悲秋综合征”的关键，在于秋意渐浓时，系统地为我们的身心构建一个“预防体系”，这个预防体系就是多晒太阳，坚持规律运动，保持一定的社交活动，适量摄入能帮助我们稳定情绪的食物，如维生素D、复合碳水化合物等。

如何应对和调节“悲秋情绪”？赵孟建

议，如果情绪波动只是轻微地影响生活，首先可以主动追逐阳光增加光照，在一天中阳光最好的时段，比如上午10点到下午2点之间出门散步，到户外沐浴阳光，哪怕只有15至30分钟；让室内更明亮，白天拉开窗帘，尽量让更多的阳光照射进来。

其次，运动是情绪的重要调节器，运动能有效提升大脑中的血清素和内啡肽水平，是天然的“快乐药”，应多增加户外运动，如快走、跑步、爬山、旅行等都有助于驱散低落情绪；即使不想出门，也要有意识地强迫自己与朋友、家人保持定期联系，积极的社交互动是抵抗抑郁情绪的强大武器。

当我们持续沉浸在悲秋的负面情绪里时，不妨做一些自己喜欢的事，或是培养新的兴趣爱好，如种植花草、绘画、烹饪、养宠物等，让生活有寄托，避免陷入无意义的沉思。保持积极乐观心态，多关注秋天的美好，如红彤彤的果实、金黄的落叶、丰收的喜悦，尝试从积极角度看待季节的变化，看待事物的心境变化，心情也会随之改变。赵孟提醒，如果情绪低落的情况持续达两周以上，自身又无法调节，且严重影响了日常工作、学习和生活，应寻求专业的心理咨询师或精神科医生的帮助。

据极目新闻

女子差点被“气死” 纸袋呼吸法救命

“来，套上袋子，慢慢呼吸……”近日，苏州高新技术产业开发区分局狮山派出所民警沈新予，凭借专业的医学知识和冷静的现场判断，巧用“纸袋呼吸法”成功救助突发呼吸性碱中毒的市民，展现基层民警在危急时刻的专业素养与担当。

现代快报/现代+记者 高达

情侣纠纷致呼吸性碱中毒

近日，民警沈新予接到一起情侣纠纷警情后，迅速赶赴现场调解，报警人李先生的女友突然呼吸急促，四肢逐渐僵硬，痉挛情况骤然升级。沈新予凭借平日自学积累的急救知识，迅速判断其症状极可能为过度通气引起的呼吸性碱中毒，情绪激动导致呼吸过快，体内二氧化碳浓度过低所致。

危急时刻，沈新予沉着应对，立即汇报现场情况并协调120急救，同时在现场找到干净袋子，将其轻轻覆于女子口鼻部位，保留适当空间确保通气，并耐心引导其缓慢呼吸，逐步回吸呼出的二氧化碳，以平衡体内酸碱水平。经过一系列针对性处置，女子症状得到有效控制。

5分钟后，急救人员赶到现场。经检查确认该女子确系呼吸性碱中毒。众人随后协力将女子护送下楼，转往医院进一步观察，经回访得知其身体已恢复健康。

过度生气真的会“气死人”

在日常生活中，因各种事情导致过度生气、情绪激动，可能会引发呼吸性碱中毒，对于此类危险情况不能掉以轻心。什么是呼吸性碱中毒？专家介绍，呼吸性碱中毒是指由于肺通气过度使血浆碳酸浓度或二氧化碳分压原发性减少，pH值升高的一种酸碱平衡紊乱。简单来说，就是呼吸得太快、太深，导致体内二氧化碳排出过多，从而打破了酸碱平衡。正常情况下，人体会通过调节呼吸来维持血液中酸碱度的平衡。但是，当人情绪激动、生气、紧张或者过度劳累时，呼吸会变得急促而浅表，大量的二氧化碳被排出体外，血液中的二氧化碳分压降低，pH值升高，就会引发呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒最常见的症状之一就是呼吸困难。患者会感到呼吸急促、胸闷、气短，甚至有一种窒息的感觉。这是因为过度呼吸导致体内氧气和二氧化碳的比例失衡，影响了肺部的正常功能。由于血液中的二氧化碳减少，脑血管收缩，脑部供血不足，患者还会出现头晕、乏力、眼花等症状。严重的时候，可能会导致晕厥。此外，呼吸性碱中毒还会影响神经系统的正常功能，导致手脚麻木、刺痛、抽搐等症状。这是因为血液中的钙离子浓度降低，神经肌肉的兴奋性增加。情绪激动时，心脏的负担会加重，再加上呼吸性碱中毒引起的酸碱平衡紊乱，患者会出现心悸、心慌等症状。严重的时候，可能会引发心律失常。

呼吸性碱中毒如果不及时治疗，会对身体的各个器官造成损害。例如，对心脏的损害可能会导致心律失常、心力衰竭等；对脑部的损害可能会引起脑水肿、脑缺氧等；对肾脏的损害可能会导致肾功能不全等。在严重的情况下，呼吸性碱中毒可能会危及生命。

心理专家介绍，情绪激动是引发呼吸性碱中毒的主要原因之一，因此，要学会控制自己的情绪，保持冷静和理智。当感到生气、激动的时候，可以尝试深呼吸、放松肌肉、转移注意力等方法来缓解情绪。过度劳累和一些基础疾病，如甲状腺功能亢进、肺部疾病等，也可能引发呼吸性碱中毒。当出现呼吸性碱中毒的症状时，首先要调整呼吸。可以通过缓慢地深呼吸，或者用袋子罩住口鼻呼吸，增加吸入的二氧化碳量，纠正酸碱平衡紊乱。如果症状比较严重，需要及时就医，医生可能会根据病情给予药物治疗。例如，给予镇静剂、钙剂等药物，缓解症状，纠正酸碱平衡。

医生劝你冬天穿袜子睡觉

不仅能暖脚，还能帮你睡得更好

最近天气冷，不少人手脚就像“冰块”一样，尤其是晚上钻进被窝——双脚冰凉。那个纠结多年的问题又来了：睡觉到底要不要穿袜子？

有的人感觉穿着袜子睡觉睡眠更好了，但也有觉得穿着袜子睡不着；不过先别急着站队！有个让人意想不到的结论：穿袜子睡觉不仅能暖脚，更能帮你睡得更好！

为啥劝你穿袜睡觉？

►冬天穿袜子睡觉的好处让人意想不到



调节体温，提升睡眠质量

河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲说，睡觉时穿双袜子可大大改善睡眠质量，主要和身体两个部位的温度有关。

(1)身体的核心温度：人体的核心（心脏、躯干等）温度，通常比较稳定；

(2)身体的肢体温度：远离核心区域的皮肤温度，包括手、小腿和脚等部位的温度，通常易受外界环境影响。

进入睡眠时，核心温度会下降，远端温度会升高。研究发现，较低的核心体温和较高的远端皮肤温度，有利于快速入睡。当双脚冰冷时，不能很好地进行散热，核心温度因此受到影响。一旦体温节律紊乱，人就可能睡不好。随着年龄增长，人体调节体温的能力可能会下降，穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。

穿袜子睡觉，有5个改变

1. 促进血液循环。浙江省中医院中医内

科主任夏永良介绍，穿袜子会直接保暖脚部，通过促进脚部血液循环，可使血液更顺畅地回流心脏，进而改善血液循环。

对于体质虚寒、末梢循环差的人，能减少热量散失，使全身感觉温暖。

2. 减轻身体负担。四川省成都市第三人民医院中医科主治医师康丽指出，穿袜子睡觉可减少身体能量消耗，让身体更好地休息。

3. 避免诱发疾病。康丽表示，保持脚部温暖有助于减少感冒和其他疾病的发生。

4. 减少关节疼痛。湖北省武汉市东湖医院中医科主任医师陈红表示，穿袜子可阻止寒气从脚部进入身体，进而减少关节疼痛。

5. 预防皮肤干裂。江苏省南京市第二医院中医科主任医师沈建军指出，秋冬季清洁双脚后及时涂抹保湿霜，套上袜子，可有效防止皮肤干裂。

4类人最好不要穿袜子睡觉

尽管穿袜子好处多，但不是人人都适合，以下4类人群请谨慎：

1. 下肢水肿的人：下肢水肿患者，袜子的压力可能进一步阻碍血液循环，加重水肿。

2. 糖尿病患者：糖尿病患者可能存在神经感知不敏感的问题，袜子过紧可能导致脚部损伤不易察觉。

3. 足部皮肤感染者：穿着袜子不利于汗液排出，为细菌繁殖创造条件。

4. 手脚发热的人：阴虚的人常有手足心发热症状，这两类人群穿袜子会加重内热症状，导致脚部闷热，影响睡眠质量。

穿袜子睡觉，注意4个细节

1. 选择宽松的棉袜：优选宽松、柔软、透气性好的棉质袜，避免紧口袜或厚重款式。

2. 保持脚部干爽：睡前务必洗脚并彻底擦干，避免湿脚穿袜。

3. 准备专用睡眠袜：建议准备一双专门用于睡觉的袜子，与日常外穿的袜子分开。

4. 睡眠袜勤洗勤换：睡眠袜会接触皮肤与细菌，即使只在睡觉时穿着，也需勤洗勤换。

图文来源：人民日报健康客户端