

市场星报

安徽人的生活指南

2018.9.2
星期日 戊戌年七月廿三
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

安徽庐州医院附属
四季青老年公寓
“五好”医养中心
吃好·睡好·玩好·医好·养好
地址：合肥市北二环与西二环交叉口
向北100米合淮路108号(董铺大厦附近)
电话：18256985705 彭主任

秋季易引发伤感 三招走出“悲秋”情绪

“自古逢秋悲寂寥”，秋季的肃杀、悲凉之气总让一代代文人墨客在这个季节，抒发着更多的悲欢离合，悲秋也由此而来。为什么一到秋季人们就容易变得很伤感？如何自我调节？“悲秋”情绪是由主客观的诸多原因引发的，克服或抑制“悲秋”情绪也必须多管齐下，至少，以下几点会有益于人们避免或走出“悲秋”情绪。

首先，要多读一些蕴含积极向上主题的描写秋天景色的作品。

如毛泽东的一些诗词：“一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光，寥廓江天万里霜”（《采桑子·重阳》）；“万木霜天红烂漫，天兵怒气冲霄汉”（《渔家傲·反第一次大“围剿”》）。少看一些把秋天描写得无比肃杀、凋零的作品。同时，要少看一些感情缠绵、充满失意情绪的小说和电视剧；也要少一些怀旧情绪，多想想美好的未来，多参加一些有意义的活动，以丰富自己的业余生活。只有这样，才能避免或走出“秋雨晴时泪不晴”的烦恼，从而在心里把秋天当作“不似春光，胜似春光”的季节，“秋愁”自然也难有立身之地了。

其次，是用饮食和光线滋养好心情。

早餐一定要吃好，尽可能食用牛奶、蛋、水果，补充蛋白质与钙质的摄入量，

以增强耐力与意志力。经常不吃早餐的人，就可能无精打采，意志力也可能较弱，容易感染“悲秋”情绪。还要注重养心和养肝，多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶，因为它们有清肝解郁的作用，长期喝对于抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等，这些食物有养心安神的作用，对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质，也会帮人们消除抑郁。居室要保持良好的光线，白天尽量不要拉窗帘。秋雨连绵之时，晚上要增加光照，从而抑制“褪黑激素”的分泌。

第三，是用积极工作或活动的方法，转移对“秋”的注意力。

一旦潜心于事业，把精力集中到工作上，自然而然就能使人忘记许多忧伤和愁苦，包括“悲秋”的情绪。体育锻炼和外出游玩能使人体产生一系列积极的化学变化和心理变化。不过，外出游玩，要少去一些草木枯黄的荒凉旷野，而多登高远眺，“看万山红遍，层林尽染”，饱览秋日美景和硕果累累，定会心旷神怡，百愁皆消。此外，走亲访友和乐观幻想也很重要，因为找一个知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话，有益于减轻自己的心理压力；而遭受挫折时，宁作乐观的幻想，也不作消极的猜度，则是一种积极健康的态度。 据《健康时报》

饮食污染、电磁辐射 可能致儿童脑肿瘤

▷ 04版

科学家3D打印仿生眼球 数百万人有望恢复视力

▷ 06版

不使用电力公司电，不使用煤气

看看日本“零能耗”住宅

▷ 08版

