

健康视点

专家提醒，春季气候多变，也是精神类疾病高发期。人们应注意调适心神，远离精神疾病。

春季精神疾病高发

睡眠不佳、情绪烦躁勿忽视

■本报记者 王培琳 通讯员 周彦雅

春季精神疾病易发作

海南省安宁医院精神科副主任医师陈雄表示，精神疾病的发病原因不能明确界定，但精神疾病的发生与季节的相关性是肯定的。此外，精神疾病有明显的遗传倾向，在有精神病史的家族中，患病的可能性会高于正常人。

为什么和其他季节相比，春季精神疾病多发呢？陈雄表示，春天气温多变，阴雨天较多，易造成大脑内松果体素分泌增多，从而使机体内其他激素分泌不均衡，出现代谢紊乱，导致人体的认知、情感、行为和意志等异常。在经济、生活和工作等方面压力加重时，人们容易患上心理疾患。

另外，春季气压较低，容易导致神经功能紊乱，体内外失去平衡，加剧心理机能的混乱，出现抑郁、躁狂等症，更严

重的可导致精神分裂症等重型精神病。

陈雄说，不同的病情对季节的敏感性也不太一样，冬季抑郁症更易发作，春季最易发生的精神类疾病是情感性精神病，即躁狂症。而由于身体心理构造等原因，此类疾病女性发病率更高。

充足睡眠可减少疾病发生

陈雄提醒，春季心理疾患发病的前兆主要是睡眠障碍和情绪障碍，具体症状包括失眠；情绪不稳，烦躁不安；没有明显原因的持续疲乏感，休息后也难以复原；容易为小事发脾气或常自责，有内疚感，自我评价过低等。这些症状持续发生，可能会引起慢性疲劳综合征、抑郁症等“心病”。

由于精神疾病并没有明确的病因，疾病的预防也没有精准方法，但是日常生活中可以从以下方面来减少精神类

疾病发病的可能性：

1、多出门活动 冬去春来，很多人没有从冬季懒洋洋的状态走出来。只有多出门多活动，才能从内外地激发人体的兴奋物质，身体处于兴奋状态就会驱逐抑郁。

2、保证充足睡眠 睡眠质量的好坏是精神类疾病的一个重要风向标，睡眠质量不好也是精神类疾病的表现之一。由于季节原因，很多人会产生春困现象，很多临床案例表明，充足的睡眠可以减少精神类疾病的发生，缓解患者病情，而睡眠不好则是促使精神类疾病

复发的重要原因之一。

3、摄入充足的营养 春天来临，人的新陈代谢比较旺盛，需要摄入充足的营养以供给人体消耗。精神状态不佳的人也可以咨询中医，服用针对季节的药膳补充营养。

4、多闻香 研究表明，香味对于调节人的情绪、治疗疾病、保护人体身心健康，具有非常重要的作用。薰衣草是失眠症患者的良药，它的味道能够改善抑郁症状。香橙的味道会提高工作效率，消除上班族在办公室压抑气氛中产生的紧张、不安感。

家有病人，需多加呵护

专家表示，对于有精神病史的患者，朋友、家属在春季或季节交替时要对他们多加关心、理解、呵护。

陈雄建议，对于有精神病史或者正在服药治疗的精神病人来说，家属应细心观察呵护病人的情绪、睡眠状态，并根据具体情况，咨询医生是否加大服药用量；对于因季节变化而有规律性复发的精神病人来说，家属应提前与医生沟通，提前对患者进行药物剂量的调整。

养生百科

初春养生：春捂、养胃、护肝

初春养生保健要记住六个字：春捂、养胃、护肝。

春捂：捂好背、腹、脚 初春时节，气温如果升幅不大就尽量少脱衣。得知冷空气即将到来，就提前增添衣物。春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖减少感冒几率；腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。有句俗语叫“寒从脚下起”，做好足部保暖才能使身体真正地暖和起来。

养胃：少酸增甜多喝粥 春季易出现脾胃虚之症，故饮食最好少食酸辣，稍微偏甜较为合适，比如山药、百合、木耳等。而中医认为，粥类饮食最养脾胃，如果平时感觉胃脘隐痛，食欲不太好，容易口干咽燥，甚至形体消瘦、舌红少苔，不妨吃些山药百合大枣粥，有滋阴养胃、清热润燥的作用。如果因心情不好而引发胃部不适，建议吃些木耳炒肉片，可补益脾胃、调理中气。

护肝：晨起伸伸懒腰 春季一定要重视护肝。除了远离烟酒，注意饮食之外，最简单的就是伸伸懒腰。人体困乏的时候，气血循环缓慢，这时若舒展四肢，伸展腰腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、行气活血的作用。伸懒腰后，血液循环加快，能激发肝脏机能，从而达到对肝脏的保健效果。

开春多吃4种菜 豆芽、芥菜、莴笋、韭菜

豆芽等4种蔬菜有利于春天保健养生。

豆芽防口干唇燥 春天气候干燥，容易出现口干唇燥等口角炎症状，而豆芽味道鲜美，是滋阴润燥、清热解毒的好选择。无论是黄豆芽还是绿豆芽，跟原豆相比，它们的维生素含量增加，矿物质利用率提高，并且蛋白质和多糖更易吸收。从中医的角度来说，开春吃豆芽，能帮助五脏从冬藏转向春生，有利于肝气疏通、健脾和胃。豆芽的食用方法有很多，可焯水后凉拌，也可做汤，还可用来看火锅。

芥菜能补钙 芥菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的是，其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。芥菜还有一定药用价值，传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。芥菜可以用来做馅，也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

莴笋抗过敏 莴笋又叫“春菜”，是最适合春季吃的蔬菜之一。莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。日本研究发现，莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎，能够缓解过敏病人的痛苦。莴笋可以用来凉拌、烧、炒，还能加工腌制酱菜、泡菜等。

韭菜提高抵抗力 韭菜虽然一年四季都可食用，但以初春时节品质最佳。韭菜富含膳食纤维，可促进肠道蠕动，有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生，故有“洗肠草”之称。韭菜性温，因而在春季吃可以固阳气，提高人的免疫力，特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜。韭菜的吃法很多，韭菜炒鸡蛋，或者韭菜炒瘦猪肉都是不错的选择，但并不是所有人都适合吃韭菜，口舌生疮、咽干喉痛及肝火旺盛的人最好少吃。

睡不着、睡不好？ 专家为您来支招

3月5日，安利海南分公司邀请中山大学营养学教授蒋卓勤到海口开展专家巡讲活动，与公众就影响睡眠质量的原因、改善睡眠的方法进行面对面交流。

有调查显示，我国普通成年人在一年内有过失眠者比例57%，其中53%症状超过1年，但仅有13%的患者曾经跟医生谈及自己的睡眠问题。

在世界卫生组织(WHO)所提出的十大健康标准中，“睡眠良好”是其中之一。长期睡眠质量差，会造成记忆力减退、免疫力下降，并会加速衰老、引起疾病等多重危害。而在快节奏的新经济时代，睡不着、睡不好、睡不够这三大问题也在困扰着愈来愈多的现代人。

蒋卓勤认为，环境的变化、饮食、作息不规律、疾病等原因都会影响睡眠质量。长期处于强烈压迫之下，紧张、压力、焦虑、抑郁等心理因素，都会出现睡眠问题，如不能及时调节，很可能会造成神经衰弱等心理疾病。

那么，如何提高睡眠质量，减少睡眠问题给健康带来的危害呢？

据蒋卓勤介绍，各人所需的睡眠时间不同，不能单纯地以睡眠时间长短来评判是否有充足的睡眠，只有入睡快且睡眠深，才可以更快帮助大脑和身体完全恢复精力。通过心理行为调整、生活方式调整、均衡营养等方式，均可有效改善睡眠。

经研究，人体需要休息时，大脑通过释放神经物质γ-氨基丁酸(GABA)，使得神经兴奋性降低，神经放松。GABA能够舒缓情绪，调节压力，缓解焦虑感，缩短入睡时间，促进深度睡眠时间，提升睡眠质量。

安利(中国)高级营养讲师周剑表示，安利研发团队通过对睡眠不佳影响因素的分析，其旗下国际营养保健补充食品领导品牌纽崔莱推出了改善睡眠片，科学补养，提升睡眠质量。改善睡眠片含皂苷，其组成为酸枣仁皂苷A及B。

(小可)

老人延年益寿三招 多运动、调饮食、常交流

想长寿，必须让身体的各个器官都减缓衰老的速度，保持活力。运动、饮食和多与人交流是保证长寿的三个关键要素。

动得快活 生命在于运动。老年人要选择两项适合自己运动，可以激发身体活力，减缓老化，还有助于增强体质，提高免疫力。中老年人可以选择运动量稍大的运动，比如做操、打球、跳舞、打太极拳等，运动量以微微出汗为宜；七八十岁的老人要适当减少运动量，最好的运动是散步，可以在下午三四点外出散步半小时，运动量以感到轻松、愉快为宜。天气不好时，在家里甩臂、弯腰、抬腿，也是不错的运动。

吃出均衡 老年人的消化功能逐渐减弱，要想办法做到营养均衡。许多百岁老人每天饮食坚持“三个一”：早上吃一个鸡蛋，晚上喝一杯奶，每天吃一个苹果，而且一日三餐多吃素，少吃肉。老人可以此为借鉴，每天吃肉、蛋、奶，但不要太油腻，不要口味太重。

山药、土豆、白菜、萝卜、豆浆都是比较适合老年人的食物。在做法上，要以炖菜为主，炖菜比较软烂、清淡，易于消化。粥比较适合老年人，小米粥、燕麦粥都是不错的选择。也可以把黑芝麻、核桃、薏米等按照口味调配，打成五谷米糊当晚饭吃。需要注意的是，老年人不要吃太饱，一般以七八分饱为宜，但也不要饿着，尤其是低血糖、低血压的老人更不能饿，可以在下午4点左右适当加餐，吃些点心、水果、坚果等。

多与人交流 老人不要整天把自己关在家里，要多走出家门，多参加社会活动。比如去小区、公园散步时，主动和其他人聊天，这样大脑能积极运转，心情也会更好。同时，老人要培养自己的爱好，比如书法、摄影、旅游等，从中找到生活的乐趣。此外，老年人也可以尽己所能多帮助别人，在帮助别人的同时快乐自己。

(生时)

爱护肝脏，从戒酒开始

■本报记者 侯赛
特约记者 汪传喜

海口市人民医院肝胆外科主任张剑权。

张剑权表示，很多早期肝病患者并没有意识到已患上肝病。如果出现以下三个方面情况，需要引起人们的重视。

厌食油腻

很多早期肝病患者感觉胃口不好，厌食油腻、腹胀，主要是因为患肝病后胃肠道会形成充血，影响食物消化与吸收，而肝脏对脂肪等物质的分解代谢能力减退，直接引起对油脂、

脂肪类食物的食欲下降。出现上述症状，最好进行常规的血检有助于疾病的确诊。

眼黄脸黄

黄疸是一种由于血清中胆红素升高所致皮肤、黏膜和巩膜发黄的症状和体征。出现黄疸说明肝病发展到一定的程度，需要及时进行治疗。

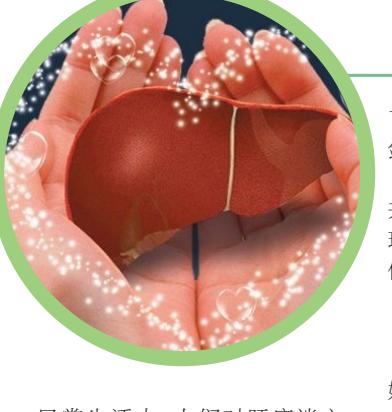
疲劳乏力

肝病病人出现乏力的原因主要是，肝细胞被破坏后，使肝脏制造和

储存糖原减少、维生素缺乏、电解质紊乱引起血中胆碱酯酶减少，影响了神经、肌肉正常功能，从而出现乏力。判断的最好方法是，症状在经充分休息，仍不能消除，可怀疑是肝病，乏力症状常与转氨酶异常平行出现，预示肝损伤逐渐加剧。

“饮酒伤肝”，人人皆知。专家表示，平时养护肝脏，必须从戒酒做起，以防酒精对肝细胞的破坏。没有肝病的人可饮用少量红酒。乙肝、丙肝等慢性肝病患者，应做到滴酒不沾。

日常生活中，人们对肝病谈之色变。那么，平时应如何从生活细节中察觉肝病问题？记者就此采访



养护肝脏 日常生活这样做

首先要戒酒，要多食入新鲜蔬菜、水果及鱼、肉、蛋等。

乙肝、丙肝等慢性肝病基础的人，应做到滴酒不沾。

其次，要积极锻炼。乙型肝炎病人要有良好的生活习惯，保持乐观的情绪，防止肝硬化及肝癌的发生。

第三，要注意卫生，保持乐观态度。

此外，要注意远离致病物。不吃发霉的、烧焦的食物。

■本报记者 侯赛
特约记者 汪传喜

海口市人民医院肝胆外科主任张剑权。

张剑权表示，很多早期肝病患者并没有意识到已患上肝病。如果出现以下三个方面情况，需要引起人们的重视。

厌食油腻

很多早期肝病患者感觉胃口不好，厌食油腻、腹胀，主要是因为患肝病后胃肠道会形成充血，影响食物消化与吸收，而肝脏对脂肪等物质的分解代谢能力减退，直接引起对油脂、

脂肪类食物的食欲下降。出现上述症状，最好进行常规的血检有助于疾病的确诊。

眼黄脸黄

黄疸是一种由于血清中胆红素升高所致皮肤、黏膜和巩膜发黄的症状和体征。出现黄疸说明肝病发展到一定的程度，需要及时进行治疗。

疲劳乏力

肝病病人出现乏力的原因主要是，肝细胞被破坏后，使肝脏制造和

储存糖原减少、维生素缺乏、电解质紊乱引起血中胆碱酯酶减少，影响了神经、肌肉正常功能，从而出现乏力。判断的最好方法是，症状在经充分休息，仍不能消除，可怀疑是肝病，乏力症状常与转氨酶异常平行出现，预示肝损伤逐渐加剧。

“饮酒伤肝”，人人皆知。专家表示，平时养护肝脏，必须从戒酒做起，以防酒精对肝细胞的破坏。没有肝病的人可饮用少量红酒。乙肝、丙肝等慢性肝病患者，应做到滴酒不沾。

经研究，人体需要休息时，大脑通过释放神经物质γ-氨基丁酸(GABA)，使得神经兴奋性降低，神经放松。GABA能够舒缓情绪，调节压力，缓解焦虑感，缩短入睡时间，促进深度睡眠时间，提升睡眠质量。

安利(中国)高级营养讲师周剑表示，安利研发团队通过对睡眠不佳影响因素的分析，其旗下国际营养保健补充食品领导品牌纽崔莱推出了改善睡眠片，科学补养，提升睡眠质量。改善睡眠片含皂苷，其组成为酸枣仁皂苷A及B。

(小可)