

□ 科普时间

您有一份春季心理防护指南，请查收

春天,多么生机勃勃、清新明媚又充满诗意的季节!但研究发现,春天是情绪问题的高发期,甚至抑郁症患病率和自杀率也较高。为何在如此明媚的春日里,人们的心灵却容易蒙上阴霾?这背后究竟隐藏着怎样的秘密?我们要如何应对,才能真正汲取春天的希望与活力呢?

带着这些疑问,我们迫切需要探

明春季心理问题的“幕后黑手”,只有深入了解问题的根源,我们才能有的放矢,采取切实有效的应对策略,为自己和身边人筑起坚固的心理防护墙,抵御春季心理问题的侵袭,在春天里保持心理健康,尽情享受春季的美好与生机。

为何春季容易出现心理问题?因为当春天的生机与活力悄然降临时,

我们的身心却在经历无声的“风暴”:生物钟在春季的昼夜温差与光照变化中经历“过山车”,扰乱生理节律;体内激素因气温回暖爆发“小脾气”,干扰情绪的

稳定;花粉与尘螨等过敏原在肆意“捣乱”,引发身体的不适;社交活动令人们“压力山大”,增加了人际紧张;而那古已有之的“伤春”情结,更是在诗意的季节里悄然滋生着感伤与惆怅。

鼻毛“出走”后
他鼻子又肿又痛

2025年4月12日是“全国爱鼻日”。鼻子是人体的重要器官,鼻腔是守护我们呼吸道健康的第一道防线。正值花粉季到来,不少人的鼻子又开始“遭罪”,南京市民小李也不例外。最近小李感觉鼻子又肿又痛,但自己不是过敏体质,也没有鼻炎,这是怎么回事?

闹心的小李来到南京市第二医院耳鼻喉科就诊,耳鼻喉科主任医师王玉红检查发现小李虽然没有鼻炎,但是鼻腔毛囊受损并感染,询问发现,原来小李有一个习惯:拔鼻毛!据小李说,自己的鼻毛一周不拔就会窜出鼻腔,影响颜值不说,还会觉得痒。起初小李还会认真地对着镜子,用鼻毛修剪器把窜出来的鼻毛剪掉,后来嫌麻烦直接用手拔了,一劳永逸!殊不知这种行为已经深深伤害了鼻黏膜,从而引起了感染。

每个人的身上都有毛毛,为什么小李的鼻毛格外突出且跑出鼻孔?王玉红主任介绍,鼻毛是我们体毛的一种,会受到激素的影响,尤其是雄性激素,一旦分泌多了,就会刺激鼻毛跑出来。但是此毛万万拔不得。鼻毛的存在,起到像“窗帘”一样的作用,它会适当减少生活中过敏原如花粉等对鼻腔的影响,从而减少过敏性鼻炎的发作。

专家提醒,一旦将鼻毛连根拔走,我们呼吸道健康的第一道防线就被攻破,让空气中的灰尘、细菌等有机会趁虚而入,同时,这些细菌还会伤害鼻黏膜,导致毛囊受损,引发感染。

王玉红主任表示,如果实在看不惯野蛮生长的鼻毛,不如“一剪没”。可以用专门的鼻毛修剪工具,如鼻毛修剪器或圆头的鼻毛剪(使用前记得消毒),不要全部修剪,把长出鼻子的部分“一剪没”即可,万万不宜过深。

据《扬子晚报》

可以用夜宵代替早餐吗?
专家:不建议

随着工作、生活节奏加快,不少年轻人习惯用夜宵代替第二天的早餐,这一行为是否会对身体健康产生不良影响?4月9日国际护胃日,记者走进宁夏回族自治区人民医院,请专家解答。

宁夏回族自治区人民医院消化内科副主任医师丁晓玲表示,用夜宵代替早餐对人体有危害,不建议这样做。“胃食管反流是消化内科门诊的一种常见疾病,其原因是晚上在睡前进食很多东西后,胃肠还未完全排空,这时人平躺后,就会出现反酸和烧心(胃灼热)的症状,长此以往就会诱发反流性食管炎。”

丁晓玲说,夜晚进食过多,还会让胃不停地工作,影响人的睡眠质量:“建议大家尽量不要去用夜宵代替早餐,同时在夜晚尽量不要进食高糖或者高脂的食物。”

丁晓玲介绍,“饥一顿饱一顿”等长期的不规律饮食,会对胃造成伤害,容易导致胃炎和胃溃疡,使胃肠功能变得紊乱,也会对胆囊有一定的不良影响。

据中新网

生物钟经历“过山车”

由于春季昼夜温差较大,光照时间也较冬天发生了变化,人体的生物钟将面临挑战。

生物钟就像身体的内部时钟,调

节我们的睡眠和觉醒等生理节律。当生物钟被打乱时,血清素和褪黑素的分泌就会失衡。血清素是调节情绪、食欲和睡眠的关键物质,而褪黑

素则主要负责调节睡眠周期。二者的失衡,会让人疲惫、食欲不振、嗜睡或失眠,甚至陷入抑郁情绪中难以自拔。

激素爆发“小脾气”

随着春天气温逐渐回暖,人体内的激素水平也会发生变化。

例如,负责传递愉悦和兴奋情绪

的“快乐信使”多巴胺和去甲肾上腺素等神经递质,会因气温变化和气压波动引发内分泌紊乱,无法正常工

作,从而导致情绪波动、注意力难以集中,甚至出现焦虑、抑郁等情绪问题。

过敏原肆意“捣乱”

春天是过敏的高发季节。春季植物生长旺盛,花粉“爆炸”;气温回升、湿度增加,尘螨和霉菌在良好的繁殖条

件下“狂欢”;杨絮、柳絮纷飞,过敏原在空气中肆意飘散。当人体接触到这些过敏原时,免疫系统会启动防御机制,

释放组胺等物质。组胺不仅会引起打喷嚏、流鼻涕等过敏症状,还会对神经系统产生影响,加剧焦虑和抑郁情绪。

社交活动“压力山大”

人们常常在春暖花开之时呼朋引伴,走出家门参加各种户外活动和聚会。

虽然有些人感慨着“风乎舞雪,咏而归”享受结伴踏春,但对于不擅长社交的人来说,社交活动的增加反而成

为一种心理负担。他们可能会感到紧张不安,甚至会因为无法融入群体而产生负面情绪。

古已有之的“伤春”情结

在中国古代文学作品中,文人墨客留下了许多“伤春”的诗篇。杜甫《春望》中的“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,李煜《虞美人》中的“问君能有几多愁。恰似一江春水向东流”,苏轼

《水龙吟》中的“春色三分,二分尘土,一分流水。细看来,不是杨花,点点是离人泪”……这种文化传统在一定程度上影响了我们对春天的情感认知,使人们容易在春天产生感伤情

绪,陷入对过去的回忆和对未来的担忧中。

面对春季心理问题的一众“幕后黑手”,我们要如何作好心理防护,才能真正地享受春天的美好呢?

给生活加点“润滑剂”

面对春季给我们身心制造的摩擦,保持规律的作息是最基础的应对策略。我们要养成规律作息的习惯,

避免熬夜和过度使用电子产品。如有必要,也可以尝试使用遮光窗帘、耳塞等工具,为自己创造一个安静、舒适的

睡眠环境。此外,还要合理安排学习、工作和休息时间,避免过度劳累,让身体和心灵都有足够的休息和恢复空间。

运动是天然“解药”

运动是调节情绪的天然良药。在春季,我们可以选择一些适合自己的运动方式,如慢跑、瑜伽等。运动

不仅能促进血液循环,增强身体的代谢功能,还能刺激大脑释放内啡肽等“快乐激素”,让人感到愉悦和放松。

同时,运动还可以改善睡眠质量,帮助人们更好地应对春季的生物钟紊乱问题。

巧设“饮食过滤网”

饮食对情绪有重要影响。我们可以通过均衡饮食,多吃富含维生素、矿

物质和蛋白质的食物,帮助改善大脑功能,缓解抑郁情绪,增强身体免疫力。

同时,要避免过度摄入高糖、高脂肪的食物,以免导致身体不适和情绪波动。

给心灵“做按摩”

学习一些简单的情绪调节技巧,如腹式呼吸、冥想、渐进性肌肉放松等,可以帮助缓解负面情绪。当情绪低落时,也可以尝试与朋友、家人倾诉,或者写日记,将内心的感受表达出来。还可以培养一些自己感兴趣的爱好,如绘画、音乐、阅读等,也能

愉悦身心。哪怕只是坐在一个地方用你的感官去品味大自然随着时间推移展现的变化,也是在给自己做心灵“按摩”。

春天,是一个充满希望和活力的季节,但同时也是心理问题的高发期。了解春季心理问题的成因,并积

极采取应对措施,是我们守护心灵健康的关键。让我们在欣赏温暖绚烂春天的同时,也关注自己的内心世界,用科学的方法舒缓疲惫,振奋精神,谱写属于自己的无限可能和美好希望。

据《中国青年报》