

入秋心情就不好 “悲秋”情绪怎么破？

新华社北京9月12日电（记者李佳巍）白昼日短，秋风渐起。许多人会感到疲惫、烦躁，甚至抑郁。入秋后情绪的变化可能并非简单的“伤春悲秋”。专家提示，精神心理疾病的发病与季节变化存在一定程度的关联，抑郁症、双相情感障碍等心理疾病与季节关系密切。

“自古逢秋悲寂寥”，“悲秋”是个悠久的历史。北京回龙观医院副主任心理治疗师刘旭说，在季节转换之际，精神心理科门诊与住院量常呈现规律性波动，特别在春秋季节，尤其是心境障碍就诊和入院的高峰期。

为何秋季成为心理问题的“高发季”？刘旭说，季节性情感障碍是因天气变化而产生的一种抑郁症状，虽然目前对季节性情感障碍的发病机制尚不完全清晰，但气象因素、生物节律因素、社会因素、社交活动因素等是发病的重要因素。

刘旭分析说，入秋后，白昼缩短，

阳光照射时间减少，可能会导致多种神经递质的分泌发生改变或紊乱，温差变化是诱发精神心理障碍的重要应激源。

其次，换季期间，人体生物节律发生改变，导致睡眠紊乱、精力下降、食欲改变等。

三是社会心理压力叠加。对青少年学生来说，九月是开学季；对成年人来说，将进入下半年工作冲刺阶段，个体对前半年度的回顾、对未来的不确定性容易引发焦虑情绪。

四是天气转凉，社交活动减少，易滋生孤独感。

“当我们看懂了季节更替在我们情绪上留下的印记，才有可能尝试用科学的方法防范伤害。”刘旭说。

“悲秋”情绪怎么预防？专家建议，“光疗”是首选。如天气允许，每天保证至少30分钟的户外活动时间，与阳光多接触；维持规律作息，保证充足且有质量的睡眠；坚持适度运动，这是

天然的抗抑郁良药；构建健康均衡的饮食；积极社交，有意识地与家人、朋友聚会或通话；培养兴趣爱好，为生活增添乐趣和意义感。

哪些人群需格外注意“悲秋”情绪？专家提示，有抑郁或双相障碍病史者、女性、儿童青少年、老年人、长期室内工作者、光照暴露不足者、居住在日照时间短的高纬度地区者更需警惕季节性情感障碍。

刘旭提示，当出现情绪低落、兴趣丧失、精力减退等症状，持续时间超过两周，持续的症狀已经严重影响日常生活、工作、学习或人际关系，并且伴随明显的自责、无价值感、睡眠食欲显著改变、注意力难以集中等问题时，请立即寻求专业医生或心理咨询师的帮助。

“身边如有人出现季节性情感障碍问题时，我们应当多些耐心与关心，多些陪伴与理解。”刘旭说。季节性情感障碍是可治疗、可管理的疾病。我们应该正确认识，不焦虑、不回避，积极处置。

世界特应性皮炎日——

别让“小痒痒”拖成“大麻烦”

“医生，我家孩子浑身痒，涂了润肤露也不管用，到底咋回事啊？”“我这腿上的疹子反反复复起了好几年，一到换季就加重。”西安市红会医院皮肤科与医疗美容科主任高琳的诊室里，总能挤满被这类问题困扰的患者，他们患上的便是特应性皮炎。每年9月14日是世界特应性皮炎日，关注这一疾病刻不容缓。

瘙痒是特应性皮炎的“头号警报”

特应性皮炎是一种与遗传、免疫相关的慢性复发性炎症性皮肤病，从婴幼儿到成年人都可能受其影响。高琳直言：“很多患者因为不了解症状、忽视诱发因素，把‘小痒痒’拖成‘大麻烦’，不仅影响生活质量，还可能引发其他过敏疾病。”

瘙痒是特应性皮炎的“头号警报”，白天影响工作学习，晚上让人辗转难眠，患者常因抓挠导致皮肤破

损、渗液，形成“瘙痒—抓挠—加重”的恶性循环。皮疹则有“专属位置”，婴幼儿期多发生在面颊、额头、头皮，表现为红斑、丘疹，严重时会出现渗液、结痂；儿童期常见于肘窝、腘窝（膝盖后方）、颈部，皮疹会变厚、干燥，出现“苔藓样变”；成年期则多在眼睑、颈部、四肢屈侧，皮疹呈暗红色斑块，伴随明显干燥脱屑。同时，患者皮肤“屏障受损”明显，整体皮肤偏干燥，

尤其是小腿、手臂外侧，摸起来粗糙像“砂纸”，冬天还会脱白屑，部分人伴有“鱼鳞病”样改变，或眼睑、口周皮肤发红、干燥。

此外，约70%的患者具有过敏体质，要么有特应性皮炎家族史，要么同时患有过敏性鼻炎、哮喘。“如果皮肤瘙痒持续超过2周，疹子反复发作，且符合上述位置或伴随过敏症状，一定要及时就医。”高琳强调。

特应性皮炎常见诱因有这些

有特应性皮炎患者都要“忌口”，但要警惕“个体化过敏原”。婴幼儿最易对牛奶、鸡蛋、花生过敏，儿童和成年人则可能对海鲜、芒果、菠萝、小麦过敏，部分人对食品添加剂（如防腐剂、人工色素）敏感。在饮食方面，给孩子添加辅食时，每种新食物少量尝试，观察3天~5天，若出现皮疹加重、腹泻，立即停止；成年人可记录“饮食日记”，标注吃了什么后症状加重，就医时供医生参考；不要盲目“忌口”，以免导致营养不良，需通过过敏原检测明确禁忌。

第四类是宠物，养猫狗的家庭要注意，宠物的毛发、皮屑、唾液中含有致敏原。若家中有特应性皮炎患者，尽量不养宠物；若已养，每周给宠物洗澡、梳毛（戴手套操作），清理毛发时戴口罩；每天用吸尘器清洁地面、沙发，定期用除螨喷雾喷洒宠物窝。

第五类是护肤品，“很多患者觉得皮肤干，就买滋润度高的护肤品，结果越用越痒。”高琳提醒，含酒精、香精、防腐剂的护肤品，会加重皮肤屏障损伤，而“网红药膏”“强效美白产品”，可能含有刺激性成分，诱发皮炎发作。选择护肤品时，成分越简单越好，优先选用含神经酰胺、透明质酸、泛醇等的产品；洗脸水温控制在32℃~38℃，避免用肥皂、磨砂膏；洗完脸3分钟内涂润肤霜，锁住水分。

“虽然特应性皮炎无法彻底根治，但通过规范治疗和护理，能让病情长期稳定。”高琳强调，世界特应性皮炎日的意义，不仅是普及知识，更是呼吁大家关注皮肤健康，别忽视那些反复出现的“小痒痒”，别让“过敏炸弹”影响正常生活。

据《西安晚报》

一滴水“贴膜”？

我国科学家开发“液滴打印”新技术

□新华社记者 胡喆

为一颗布满沟回的大脑，无缝贴合一层比头发丝还薄的电子膜——这个类似科幻的场景，被中国科学家通过“一滴水”变成现实。

记者12日从中国科学院化学研究所获悉，国际学术期刊《科学》已发表该所宋延林研究员团队联合多家单位开发的一项成果。这种名为“液滴打印”的新技术，能够将超薄、易碎的电子器件膜通过液滴媒介，精准贴附于复杂曲面尤其是生物组织表面。

温柔贴：避免生物组织表面的薄膜受损

在脑机接口、可穿戴设备、神经修复等前沿领域，常需将柔性电子器件贴合于人体皮肤、神经甚至大脑等不规则表面。这类器件厚度极薄，容易在贴合过程中因弯曲、拉伸而发生破损。

“这种操作就像给手机贴膜，只是贴的‘膜’更软更脆，而‘屏幕’也更加凹凸不平——比如大脑的沟回、纤细的神经等。”研究人员比喻道，一滴水恰好提供了一个“温柔”的解决方案。

一滴水作为中间介质，先“拾取”超薄膜，再释放到目标表面。在此期间，液滴存在于薄膜与组织之间，既通过毛细作用促进贴合，又像“润滑剂”一样让膜自由滑动，及时释放应力，避免了传统操作可能导致的破损。

稳且准：具有良好的生物相容性和操作安全性

实验显示，即便是厚度仅150纳米的金膜，也能通过该技术完好贴附在微米级的草履虫表面，甚至蒲公英绒毛、贝壳纹理、光纤等复杂结构也都成功实现贴合。

更令人惊喜的是，在活体实验中，研究人员将硅基电子膜“打印”到小鼠的坐骨神经和大脑皮层上，实现了无损、保形贴合。通过光照触发，该器件可将光信号转换为电信号，成功刺激神经引发腿部运动，并同步采集到清晰的神经电信号。

整个贴附过程仅靠“一滴水”完成，不需外加压力、不需黏合剂，具有良好的生物相容性和操作安全性。

前景广阔：为电子器件制备带来全新可能

该项技术打破了传统柔性电子器件贴装的局限，在脑机接口、神经调控、可穿戴设备等领域具有广泛应用潜力，甚至可扩展至组织工程、智能显示等前沿方向。

“正如印刷术不断推动人类文明进步，‘液滴打印’也有望为电子器件的制备与贴合带来全新可能。”宋延林研究员表示。

据新华社北京9月12日电

