winter

冬序守安康

扫码看视频

随着天气的变冷，最近很多人会感觉早上起不来，白天没精神，只想抱着零食躺平。可别急着给自己贴“懒癌”标签，这可能是一种非常普遍的现象——季节性情感障碍。光照不足会影响人体内血清素、褪黑素分泌，扰乱情绪节律，每到秋冬，精神专科门诊这类患者就诊量明显上升。如何应对这种情绪障碍？记者采访了湖南省第二人民医院（省脑科医院）成人精神科的李新纯主任医师，了解情绪的“天气预报”，用科学的方法，帮心情“安全过冬”。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 刘畅 石荣

04 情绪健康

昼短夜长容易提不起劲？别急着贴“懒癌”标签

弄懂呼救信号，警惕情绪入冬



AI制图

一到冬天就发作的“怪病”

“医生，我怀疑我得了一种怪病，一种一到冬天就发作的‘懒癌’。”在诊室里，事业有成的王先生，一脸困惑地对湖南省第二人民医院成人精神科李新纯主任医师说。

王先生口中的“懒癌”，症状十分奇特：一到秋冬，就像被拔掉了电源。早上起不来，白天哈欠连天。曾经让他血脉偾张的K线图，如今看来索然无味。更奇怪的是，他开始疯狂迷恋高油高糖的外卖，体重飙升。曾经热衷的健身和朋友聚会，现在只想躲得远远的。他甚至一度怀疑自己是不是“中年危机”提前了。“可一到次年三四月份，太阳一好，我就跟换了个人似的，又充满了电。这到底是怎么回事？”

王先生的“怪病”，并非个例。李新纯指出，这其实是一种非常典型的季节性情感障碍（Seasonal Affective Disorder，SAD），一个更通俗的名字叫“冬季忧郁”。它不是简单的“犯懒”，而是人的情绪，也随着季节“入冬”了。它在医学上属于复发性抑郁障碍的一种特殊类型，其发作与特定季节（通常是秋冬季）的到来有明确关联，又在特定季节（通常是春夏季）后自行缓解。

需要强调的是，季节性情感障碍不仅仅局限于寒冷的冬季。在一些气候特殊的地区，比如长期阴雨连绵的梅雨季节，同样的光照骤减也会诱发类似的情绪问题。

研究表明，纬度越高，冬季日照越少，季节性情感障碍的发生率也越高。李新纯解释，这背后，是阳光与人体最原始的一份“盟约”。当秋冬来临，光线褪去，身体的生理节律便会失序。缺少阳光照射，大脑中负责传递愉悦感的血清素分泌减少，让心境的底色变得灰暗。与此同时，“睡眠激素”褪黑素可能在白天错误地弥漫，让人昏沉欲睡；到了夜晚，又可能无法引人安然入梦。

嗜睡、贪吃、不想社交，这些信号要警惕吗？

面对“冬季忧郁”，身体会发出一系列近乎“原始”的呼救信号，比如嗜睡、馋高热量食物、不想社交。李新纯提醒，群众需要警惕，也要理解其背后的逻辑。嗜睡，是身体在宣告“能量储备告急，请进入休眠模式”；贪食，尤其是对甜食的渴望，是身体在寻求最快速的能量补充和短暂的慰藉；社交退缩，则是身体在关闭非必要的“能耗程序”，将仅有的能量留给最核心的生命运转。

这种“退”与“守”，不是身体变弱，而是生命面对严酷环境时的本能收敛。人要做的不是对抗，而是读懂它，给予它真正需要的。

专家表示，当这些行为持续两周以上并明显影响日常生活时，就需要认真对待了。例如：嗜睡到无法按时完成工作；饮食失控导致体重剧烈变化；社交退缩到与家人朋友完全零交流。这时，身体的“自救”可能已演变成了“困局”，需要主动干预。

临床观察发现，这种季节性的情绪困扰对某些人群更为“青睐”：纬度偏北的居民、长期室内工作的都市白领、更为敏感的女性群体，以及本身就有情绪波动史或家族史的人。

用好阳光这剂良药，居家光照调节该怎么做？

对抗“冬季忧郁”最朴素也最有效的方法是履行与阳光的盟约。

走向阳光：在一天中光线最充足的时段去户外，哪怕只是散步二十分钟。让阳光洒在皮肤上，比任何昂贵补品都更具疗愈力。

引光入室：白天拉开所有窗帘，让天光成为房间的背景。

营造春意：在室内主动创造生机，摆放几盆绿萝、吊兰等生命力旺盛的绿植。或将抱枕、窗帘、地毯等更换成橙色、黄色等暖色调，也能在视觉上对抗窗外的萧瑟。

模拟天光：借助现代科技，如“日光闹钟”模拟日出，或在医生指导下使用专业的“光疗灯”，在清晨为自己补足一份精神早餐。

调整运动、作息，帮情绪平稳过冬

以动养阳：规律的运动是身体自行生产“快乐荷尔蒙”的最佳方式，是对抗“冬季忧郁”最经济有效的方式之一。慢跑、太极、八段锦，都能让身体的气血重新流动起来，冲刷掉情绪的淤积。

对于忙碌的白领，可以尝试“碎片化运动”：比如用走楼梯代替电梯；午休时到楼下快走15分钟，既接触了阳光又活动了身体；在办公椅上做一些简单的拉伸，如颈部环绕、肩部上耸等，避免久坐带来的气血凝滞。

以静养阴：遵循“起居有常”的古老智慧，维持稳定的睡眠节律。这看似简单的坚持，却是对抗内在混乱的定海神针。

具体来说，建议尝试：设定固定的睡觉和起床时间，即使在周末也尽量不打破；睡前一小时进行“数字戒断”，远离手机、电脑等蓝光刺激，代之以阅读、听轻音乐或热水泡脚；确保卧室环境黑暗、安静、凉爽，为褪黑素的正常分泌创造最佳条件。

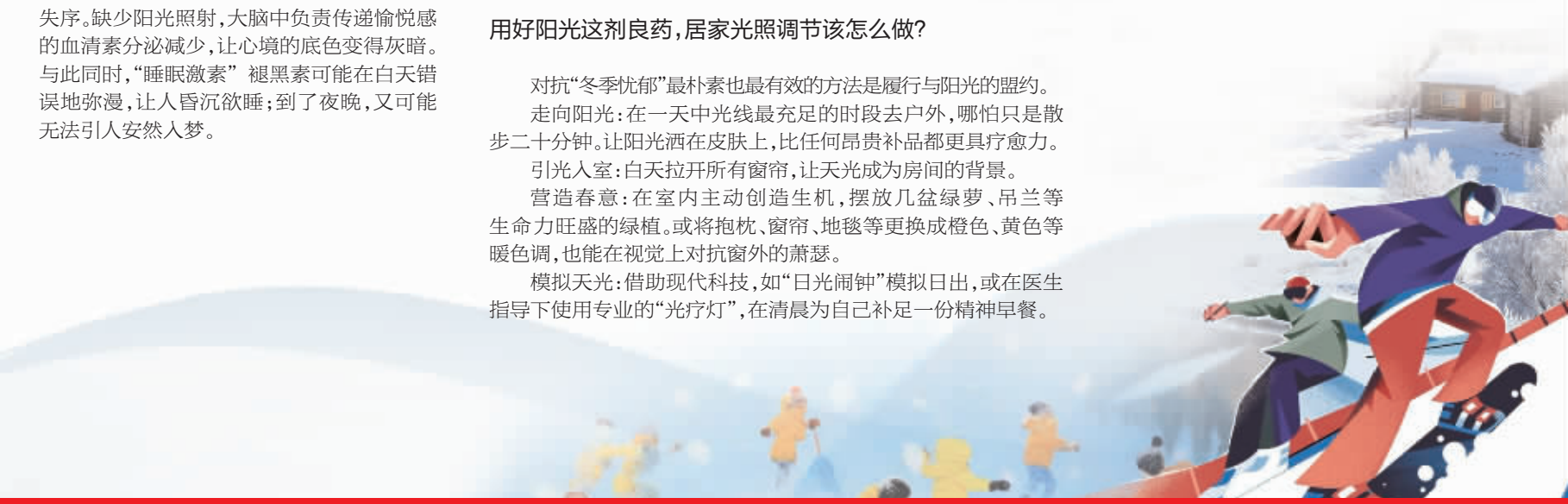
与生命的“冬季”和解

“自我调节是基础，但绝不能替代专业诊疗。”李新纯强调，当群众感到自己已深陷泥潭，情绪的低落、兴趣的丧失、睡眠的紊乱已严重侵蚀你的生活，甚至出现了伤害自己的念头时，请务必放下犹豫，勇敢地走向专业人士。这并非软弱，而是对生命最大的负责。

李新纯表示，季节性情感障碍的存在，与其说是一种“病”，不如说是一个深刻的提醒。它提醒着在高速运转的现代文明中一路狂奔的我们：每个人并非一座孤岛，人的脉搏，与寒来暑往、草木荣枯同频。

树木冬藏，是为了春天的繁华；江河封冻，是为了来年的奔流。那么，每个人是否也可以接纳自己生命中的这个“冬季”？允许自己适当放慢脚步，减少不必要的消耗，给予身心更多的温暖与滋养。亲手调整光照、运动与作息，为自己的心绪点一盏灯。

这，或许就是穿越情绪之冬，走向下一个春暖花开的全部智慧。



发行方式：邮政发行 发行单位：湖南省报刊发行局 发行热线：11185 邮发代号：41-118 定价：360 元 / 年 印刷：湖南日报社印刷厂（地址：长沙市望城区黄金西路 989 号）