

春天，
用阳光驱赶抑郁症

窗外的阳光一天比一天灿烂，而不少办公室一族却只能过过眼瘾。早出晚归的生活，让他们很少有机会与阳光亲密接触。相关调查显示，超过四成的办公室一族每天晒太阳不到半个小时。专家表示，阳光对于人体健康非常重要，是不可替代的“营养品”，经常进行日光浴，身心都将受益匪浅。

对于长期承受较大工作压力的白领而言，除了增强身体免疫力，心理的免疫力更需增强，晒太阳可以使人的情绪由阴转晴。专家解释说，日光照射会使人产生一系列生理变化，如红外线的“热”效应，会使毛细血管扩张，血液循环加快；紫外线的作用可以使黑色素氧化，皮肤中维生素d和组胺增高，胃酸分泌增加，还会使血液中血红蛋白、钙、磷、镁等含量上升等。

此外，在充足的日照下，人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升，这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。

春天是抑郁症的多发季节，专家建议，白领人士应经常到室外享受日光浴，这对驱赶抑郁症大有裨益。

磊磊

■心海导航

四招

防精神分裂症复发

精神分裂症的复发率很高，且复发次数愈多，造成的精神缺损也越严重，服药维持治疗的时间越长，给病人、家庭、社会造成了巨大负担。因此，一旦得了

精神分裂症，就要千方百计在预防复发方面采取措施。

1、坚持维持量服药治疗是最有效的预防复发措施。大多数精神分裂症的复发与自行停药有关。不能坚持服药者的复发率高达80%。因此，病人和家属要高度重视药物维持治疗。有些病人出院不久，认为病已经好了，就不再坚持服药，停药不久即病情复发。需重视的是病人自行停药常预示着病情波动，是病情复发的先兆。当遇到这种情况时，一定

要说服病人吃药，以防复发。

2、及时发现复发的先兆，及时处理。精神分裂症的复发是有先兆的，只要及时发现，及时调整药物和剂量，一般都能防止复发。常见的复发先兆有：病人无原因出现睡眠不好，懒散，不愿起床，发呆发愣，情绪不稳，无故发脾气等。

3、坚持定期门诊复查。病人出院后，一定要坚持定期到门诊复查，使医生动态地了解病情，使病人经常处于精神科医生的医

疗监护之下，及时根据病情变化调整治疗方案。通过复查也可使病人及时得到咨询和心理治疗，解除病人在生活、工作和药物治疗过程中的各种困惑。

4、减少诱发因素。家属及周围人要充分认识到精神分裂症病人病后精神状态的薄弱性，帮助其安排好出院后的生活、工作、学习。经常与病人谈心，帮助病人正确对待现实生活，帮助病人提高心理承受能力，鼓励病人增强信心，指导病人充实生活内容。 崔立谦

婚姻“三重境界”

许多女人误解婚姻就是嫁一个男人，而不知道还要嫁给这个男人的习惯和性格，以及这个男人背后的家族。这种认识上的错误，让我们在这个世界上，看到了不少破碎的婚姻。

婚姻有三重境界。第一重境界：和一个自己所爱的人结婚。第二重境界：和一个自己所爱的人及他（她）的习惯结婚。第三重境界：和一个自己所爱的人及他（她）的习惯、还有他（她）的背景结婚。

现在好多人结婚两三年就离婚了，如果仔细地分析一下，

就会发现：原因就是没把自己的婚姻从第一境界推入到第二、三境界。

大家都知道，沸腾的水能杀死细菌。热恋和沸水一样，也能杀灭当事人身上的缺点和不足。那些热恋中完美无缺的白马王子和小鸟依人的姑娘，进入婚姻这杯不温不火的水之后，缺点和不足会像细菌一样重新回来。这时你必须跨入婚姻的第二境界，和他（她）的习惯结婚，接纳和包容他（她）的缺点和不足。否则，婚姻就会因根系过浅而萎缩。

婚姻进入第二境界之后，

就很少有人把离婚挂在嘴上。在心理上，他们已接受了对方性格中的不足，有的甚至还把对方的这种不足变成自己的一种关怀。这时的婚姻是甜美和温馨的，呈现出的最大特点是宽容和互补。

稳固的婚姻还需要第三次升华，那就是与对方的各类亲情结婚。也就是说，把你对他（她）一人的爱扩展到他（她）的父母和亲友。你的另一半不单属于你，他（她）还属于他（她）的父母和朋友。婚姻一旦进入这种境界，即便进入禅定的状态，想分开都非常难。 欣然