

春季容易情绪不稳心生烦躁 五招教你守住心、稳住神

本报讯 记者何金池报道 春暖花开,本是心情舒畅的好时节,但不少人在此时会感觉自己情绪变得不稳定:莫名烦躁、容易着急、晚上睡得不踏实、白天注意力难以集中。沈阳市精神卫生中心重点实验室主任姚明洋表示,这种情况在春季并不少见,季节变化会对人的状态产生一定影响,只要了解原因,找对方法做好调适,大多数人都可以逐渐恢复轻松、稳定的状态。

为何春季更容易心生烦躁?姚明洋医生介绍,这有几方面的原因。首先是作息节律需要重新适应,春季白天渐长、光照增加,人体原有的作息规律会受到影响,部分人会出现睡眠变浅、早醒或精力不稳定的情况,从而让情绪更容易波动。其次,春季气温变化频繁、早晚温差显著,身体需要不断适应环境变化,容易让人精力下降、倍感疲惫,这也可能影响情绪状态。此外,春季各行各业的学习和工作节奏加快,新计划、新任务接连展开,若休息不足、压力累积,便容易让人感到紧张或烦躁。多重因素叠加,就容易让人觉得心情不稳定。

针对春季的情绪波动,一些日常的小调整就能带来明显改善。

1.可以用“感官专注法”让思绪慢下来。当负面情绪来袭时,可试着观察周围5样可见的东西、触摸4样可接触的物品、聆听3种周围的声音、留意2种气味、品尝1种味道。这个方法能把注意力从紧张情绪转移出来,让大脑逐渐放松。整个过程只需要两三分钟,在任何环境下都可以进行。

2.走出室内动一动也有一定效果,每天留出10~20分钟的时间散步,最好选择白天有阳光的时段。哪怕工作繁忙,也可利用午休或下班后的碎片时间完成。散步不仅能让思维得到放松,还能改善睡眠质量,让情绪逐步回归稳定。

3.稳定作息时间不妨养成三个小习惯:尽量固定起床时间,睡前半小时减少手机使用,晚上避免饮用咖啡或浓

茶,坚持一段时间后,身体便能慢慢适应春季的新节律。

4.学会发现自身的“小成就”,也能有效调节情绪。很多时候的烦躁,源于人们更容易看到压力和问题,却忽略了自己已经做好的事情。每天花几分钟写下完成的三件小事,这些看似不起眼的记录,能不断提醒自己正在一点点把事情做好,通过积极的自我鼓励,提升自信心,也能让情绪更加稳定。

5.给生活留一点“留白”,安排专属的轻松时间同样重要。不少人的心烦,并不是发生了什么大事,而是源于生活节奏太紧。建议每周固定安排一段放松时间,可以听听音乐、做做简单运动、看看书、和朋友聊聊天,哪怕只有半小时,也能让紧绷的身心得到舒缓,慢慢恢复轻松状态。

姚明洋医生提醒,若烦躁、失眠、情绪低落等状态持续超过2周,且已经明显影响到正常的学习、工作和日常生活,就需要及时向专业人士咨询,获取更有针对性的帮助。

其实,春季的情绪波动,往往只是身体在适应季节变化的一个正常过程。通过规律作息、适度活动、及时整理情绪、适当放松,大多数人都能慢慢找回稳定的生活节奏。学会照顾自己的状态,也就更容易在春日里始终保持轻松、舒适的心情。



饮食少油多清淡
春分养肠正当时

春分时节,昼夜平分,人体新陈代谢也随之加快,脾胃肠道正处于功能调整的关键期。再加上春季天气多变、湿气渐重,冬天又吃得偏温补、活动少,很多人一到春天就容易腹胀、排便不畅、肚子黏腻不舒服,甚至痔疮也容易犯。辽宁中医药大学附属第三医院、辽宁省肛肠医院痔瘘一科医生张锦提醒,顺应节气特点,从饮食、运动、穴位三方面科学调理肠胃,才能更好地健脾和胃、通畅肠道,安稳度过春天。

饮食调理是养肠之本。张锦建议,春分饮食应以温软清淡、健脾祛湿为主,减少辛辣、生冷、油腻食物对肠道的刺激。日常可适当食用山药、小米、南瓜、莲子、菠菜、芹菜、春笋等食材,既能健脾养胃,又能增加膳食纤维,促进肠道蠕动。春季饮食应注意生冷寒凉,不能立即食用冰箱存放的水果与冷饮,防止寒湿伤脾,晨起饮用一杯温开水,可温润肠道、唤醒消化功能。此外,每餐七分饱、细嚼慢咽,避免暴饮暴食加重肠胃负担,真正做到饮食有节、顾护脾胃。

适度运动有助于通经活络、促进肠道蠕动。张锦表示,春季运动宜舒缓适度,不宜大汗剧烈,以免耗伤阳气。可选择八段锦、太极拳、慢走等方式,其中,八段锦中“调理脾胃须单举”“两手攀足固肾腰”等动作,能有效调和脾胃、疏通经络。饭后散步15至20分钟,可帮助消化、减少积食腹胀。在这里,推荐两项简便易行的肠道保健方法:一是晨起进行腹式呼吸配合顺时针揉腹,刺激肠道蠕动,改善排便不畅;二是坚持提肛运动,增强盆底肌群功能,对预防便秘、痔疮不适具有积极作用。运动宜选择清晨或傍晚,出汗后及时擦干更衣,避免湿邪侵袭。老年人以微微出汗、不觉疲劳为度,量力而行。

张锦表示,肠道健康重在日常养护,需顺应时节、规律作息、合理膳食、适度运动。春分时节科学养肠,可让肠道清爽通畅、脾胃调和强健,为全年身体健康打下坚实基础。

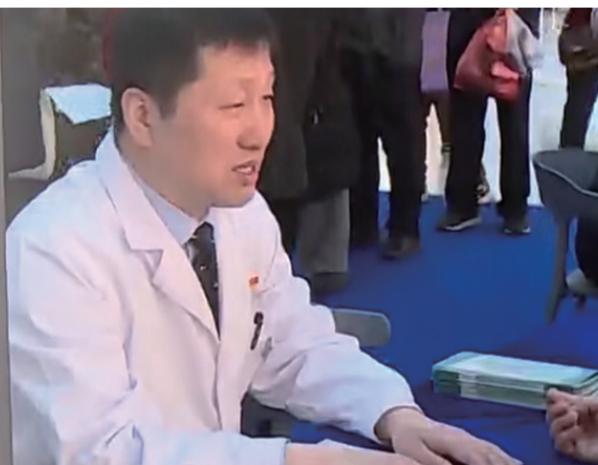
单强

姜晓菲

别让肝脏慢慢“硬化” 专家支招守护“沉默的器官”

3月18日是全国爱肝日,今年的宣传主题为“遏制肝硬化,远离肝癌”,直击肝病防治核心环节。沈阳市第六人民医院普外二科主任王玉文在全国爱肝日公益活动现场接受记者采访,围绕主题开展权威科普,详细解读肝癌防控路径,为市民筑牢肝脏健康“防火墙”。

医生正在义诊。 单强 摄



肝脏被称为人体“化工厂”,承担代谢、解毒、合成等关键功能,因无明显痛觉、早期症状隐匿,被称作“沉默的器官”。我国是肝病大国,肝癌发病率与死亡率长期居恶性肿瘤前列,超80%肝癌遵循“慢性肝炎—肝硬化—肝癌”发展路径,遏制肝硬化是阻断肝癌的关键节点。

王玉文指出,肝癌发生与多重高危因素相关:慢性乙肝、丙肝病毒感染是首要病因;长期过量饮酒、肥胖与代谢异常引发的非酒精性脂肪肝,是肝硬化重要诱因;霉变食物中的黄曲霉毒素为强致癌物;有肝癌家族史、40岁以上男性属高发人群。

围绕肝癌防控,王玉文提出三级预防立体防线。一级预防为病因阻断:普及乙肝疫苗接种,规范抗病毒治疗治愈丙肝;严格戒酒、控制体重、低脂饮食、规律运动,逆转脂肪肝;谨慎用药,避免药物性肝损伤。二级预防聚焦高危人群早筛:乙肝/丙肝感染者、肝硬化患者、长期饮酒者、重

度脂肪肝患者、有肝癌家族史者及40岁以上男性,应每6个月做一次肝脏超声+甲胎蛋白(AFP)检测,无创便捷、准确率高,是早期发现肝癌的“金标准”。三级预防侧重规范诊疗:慢性肝病患者坚持治疗阻止进展,肝硬化患者定期监测、抗纤维化治疗,争取“再代偿”或延缓恶化。

针对大众“肝癌=绝症”的误区,王玉文强调,肝癌诊疗已进入微创、精准、个性化时代。早期肝癌(≤3厘米)通过手术切除、射频/微波消融等微创手段,部分可临床治愈;中晚期肝癌采用介入、精准放疗联合靶向、免疫治疗,能有效控瘤、延长生存期、提升生活质量。早筛早治是改善预后的核心。

最后,王玉文发出健康呼吁:源头阻断肝炎、坚持健康生活、定期规范筛查、科学规范就医。以行动守护肝脏,遏制肝硬化、远离肝癌,共筑全民肝脏健康屏障。