

秋风起 须护“心”

专家教您如何避免“悲秋”情绪、提高睡眠质量、减少心血管疾病发生

秋季为何睡眠质量不好？如何应对秋天带来的情绪波动和睡眠困扰？心血管疾病患者为何有所增加？针对大众关心的睡眠与心血管问题，专家近日进行了解答。



图据新华社

为何产生“悲秋”情绪？

广东省精神卫生中心主任医师侯彩兰指出，“悲秋”情绪的产生主要源于两方面因素——

生理上，秋季日照时间减少会直接影响大脑内部分化学物质的分泌，例如，褪黑素分泌增加、血清素减少易引发情绪低落；心理上，草木凋零等自然景象可能诱发伤感情绪，对于心思比较细腻、敏感的人来说，这种触景生情的情况会更加明显。

面对秋季情绪波动，侯彩兰建议，应避免忽视情绪、封闭自己、暴饮暴食等误区，转而采取“三多一少”的方式调节：多晒太阳，上午9时-10时、下午4时-5时的阳光，有助于提升血清素；多运动，推荐慢跑、快走、游泳等有氧运动，能促进内啡肽分泌；多寻乐趣，通过培养兴趣、与人交流，丰富日常生活；减少独处，情绪低落时需避免独处内耗，多与人交流，良好的社会支持是抵御不良情绪的坚实后盾。

“若情绪持续低落超两周，应寻求专业帮助。”侯彩兰说。

如何提高睡眠质量？

除了情绪问题，秋季睡眠质量下降也困扰着许多人。侯彩兰表示，秋季干燥、温差大，易使人心烦意乱、生物钟紊乱，导致入睡困难或睡眠浅、易醒。

如何提高秋季睡眠质量？侯彩兰建议从以下4个方面入手：营造适宜的睡眠环境，保持卧室温度在20℃-23℃，避免光线和噪音干扰，睡前1小时远离手机等电子产品；

有意识地进行睡前放松“仪式”，如用温水泡脚（40℃左右泡15-20分钟）、进行腹式呼吸、听轻音乐等，有助身心进入睡眠状态；饮食方面，晚餐不宜过饱，可适量饮用温牛奶，多食百合、银耳等润肺食物；保持规律作息，即使周末也不宜过度补觉，午休建议控制在30分钟以内，避免“周末疯狂补觉”“睡前喝酒助眠”“午睡过久”等错误做法。

秋季心脏更易“报警”？

为何秋季心脏更易“报警”？广东省人民医院主任医师薛竟宜表示，秋季心血管疾病高发并非偶然。

寒冷会刺激血管收缩、血压波动，不仅加重心脏负担，更易诱发心肌缺血；昼夜温差加大使血管频繁舒缩，增加了动脉斑块破裂的风险；秋季气候干燥，呼吸道屏障免疫力减低，容易发生呼吸道感染或发展为肺部感染、肺炎等，这也会间接加重心脏的负担。此外，秋季容易出现的“悲秋”情绪和减少的运动、增加的饮食热量，也为心血管健康埋下隐患。

面对这一季节性挑战，薛竟宜表示，防寒保暖是第一道防线，尤其应注意头、颈、足等对寒冷敏感的部位，避免盲目“秋冻”。维持规律服药和定期监测血压、血糖和血脂也至关重要，患者应遵从医生指导用药，切勿自行调整用药方案。在日常生活中，保持合理饮食、戒烟限酒、保证充足睡眠、适度运动，可选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等中等强度的有氧运动。积极的心态是最好的免疫力，“心态好，病就少，笑口常开血管好。” 据羊城晚报

寒露时节养生：

养阴润燥温阳 三道靓汤煲起来！

秋季的第五个节气——寒露已至。这意味着天气由凉爽向寒冷过渡，露水增多，身在广东的我们除了要预防深秋的干燥，还有雨水带来的寒意。广州医科大学附属中医医院治未病科主任高三德副主任中医师提醒，寒露节气养生重点为养阴、润燥和温阳。

高三德提醒，寒露饮食不妨适当增加润燥的食物，如：雪梨、蜂蜜、芝麻、核桃、胡萝卜等。秋燥伤肺，建议市民还可以通过一些养阴润肺、滋阴生津的药材或食材来调养。养阴润肺可选沙参、百合、山药等；滋阴生津则可选太子参、麦冬、石斛、玉竹等。此外，秋雨寒凉，要注意适当增加衣物，或喝些红糖姜水，可以起到温阳的作用。

【汤方推荐】

●三仁百合炖排骨

食材：薏苡仁20克、南杏仁10克、北杏仁6克、百合10克、霸王花15克、排骨150克、生姜3片。

做法：将食材清洗干净；排骨剁块后用冷水浸泡出血水，与生姜片一同放入锅中，加少许料酒，炖煮几分钟以去除血腥味，再用温水冲洗干净；将排骨和所有材料都放入锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火炖60分钟；出锅前加少许食盐调味即可。

功效及适合人群：具有润燥生津、理气止咳的功效，适合秋季口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、大便不畅等症状的人群。

●莲子百合炖瘦肉

食材：莲子10克、百合15克、大枣10克、瘦肉150克、生姜3片。

做法：将食材清洗干净，大枣去核撕开；再将所有材料放入锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火炖60分钟；出锅前加少许食盐调味即可。

功效及适合人群：具有滋阴润燥的功效，适合阴虚体质的人群，以及有体虚心慌、心烦、失眠、口干、干咳等症状的人群。

●沙参玉竹炖瘦肉

食材：沙参10克、玉竹20克、麦冬5克、枸杞5克、雪耳10克、瘦肉150克、生姜3片。

做法：将食材清洗干净，再将所有材料放入锅中，加入适量清水，大火烧开后转小火炖60分钟；出锅前加少许食盐调味即可。

功效及适合人群：具有益气养阴、生津润燥的功效，适合亚健康状态，或有虚劳烦热、皮肤干痒、熬夜失眠等症状的人群。

据广州日报

