

科学应对冬日“心霾”

◎重庆市巴南区人民医院 肖俊艳/周雯婧

冬日里，大家或许都有这样的感受：周身疲乏，躺在床上不想起身，对社交活动提不起兴趣，还时常被一种挥之不去的悲伤或烦躁情绪笼罩；食欲大增，尤其渴望火锅、碳水化合物类食物。仿佛冬天一到，快乐就“躲”了起来。其实，这并非简单的“多愁善感”或“矫揉造作”，而是神经生理、环境和气候等因素共同作用的结果。

日照不足会影响身心健康

阳光，尤其是清晨高强度的蓝光波段，是启动大脑合成血清素的“关键开关”。血清素，又名5-羟色胺，是一种极其重要的神经递质，它负责在大脑神经元之间传递愉悦、满足和稳定的信号，因而被誉为“快乐荷尔蒙”和情绪的“稳定器”。当视网膜接收到足量的强光时，会通过一系列复杂的神经信号传导过程，促进大脑中血清素的合成与释放。而且，光照还是调节人体生物钟的主要因素。在黑暗环境中，大脑中的松果体会分泌褪黑激素，这是一种诱导睡眠的激素。

然而，冬季光照匮乏，我们的身体就会出现一系列变化。因机体缺乏血清素的调节，负面情绪更容易占据主导。血清素还负责抑制冲动行为，其水平降低会导致耐心下降，更易烦躁。血清素的前体来自食物中的色氨酸，大脑为提升血清素水平，会驱动身体大量摄入碳水化合物，以促进色氨酸吸收，这也解释了为何冬天我们更想吃米饭、面包和甜食等。此外，冬日里人们的昼夜节律紊乱，不仅导致白天疲

劳，还可能引发夜间失眠，形成“白天困，晚上醒”的恶性循环。长期节律紊乱还与重度抑郁症、焦虑症等心理疾病密切相关。

冬季易出现季节性情感障碍

对部分人而言，冬天的不开心只是短暂的“心情不好”，但我们也需警惕另一种需要正视的临床问题——季节性情感障碍。

季节性情感障碍是一种在特定季节（通常是秋冬季）规律性发作的抑郁障碍。冬季季节性情感障碍的典型症状包括：持续性情绪低落，几乎每天大部分时间都感到悲伤、空虚或绝望；对以往热衷的活动（如爱好、社交）失去兴趣；有显著的疲劳感、精力缺乏，感觉身体沉重；睡眠时间比平时显著延长，但仍感觉困倦，早上难以起床；食欲变化，尤其渴望高碳水化合物食物（如面包、甜点），导致体重增加；认知功能下降，难以集中注意力、思维迟钝；社交退缩，避免社交场合，更愿意独处；可能伴有绝望感、无价值感或内疚感。当出现以上症状时，需提高重视，

及时前往医院精神心理科就诊，寻求专业帮助。

四个措施驱散冬日“心霾”

对于季节性情绪问题，光疗是有效方法之一。使用专业的光疗灯模拟阳光，每天早晨照射20~30分钟，有助于调节生物钟和神经递质。即便阴天，室外光照也远强于室内，建议白天多靠近窗边，或在雨歇时短暂户外散步。

改造环境，也能帮助改善不良情绪。保持室内干燥，通过明亮温暖的灯光和暖色调装饰，营造温暖、明亮的视觉环境，创造积极视觉焦点，主动对抗环境带来的视觉贫瘠和压迫感。充分利用自然环境，积极到城市公园或绿地散步、停留，有助于缓解压力、恢复注意力。

坚持适量的运动和保持社交，可打破“不想动→情绪更低落”的恶性循环。进行健身房锻炼、游泳、瑜伽、太极、普拉提等运动，与朋友相约逛博物馆、喝热饮聊天，都能高效提升机体内啡肽和BDNF（脑源性神经营养因子）的水平，进而缓解焦虑、改善睡眠。

大家要意识到冬季的情绪波动是对特殊环境的正常反应，无需自责。若情绪低落严重且持续超过两周，已严重影响日常生活，应主动寻求专业精神科医生和心理治疗师的帮助。☺