



黑天鹅一家“长途出游”



10月7日,北京颐和园南如意门西侧河道,黑天鹅夫妇带领七只新生宝宝首次长途出游,幼崽活泼可爱,萌态十足,吸引了游客的目光。据悉,黑天鹅一家九口是从颐和园团城湖长途跋涉游过来的。

视觉中国供图

秋来易“悲”,科学应对是关键

□ 科普时报记者 陈杰

长假已过,复工的你是否一时难以找回往常的工作状态?

其实,不少人在入秋之后,易被一种难以名状的“失落感”缠上,做什么事都提不起精神——这往往是人们常说的“秋悲”。

“秋悲”可不是简单的多愁善感,而是一种随季节更替产生的情绪状态。

解放军总医院第一医学中心医学心理科主任医师董彦彬介绍,从医学角度看,“秋悲”的“罪魁祸首”是秋季日益缩短的日照时间。“人类大脑中的松果体,像个精密的光线感应器,光照不足时,会加速分泌褪黑素,让人感到困倦、疲惫;同时,能带来愉悦感的血清素水平却会下降。这一增一减,极易导致人体生物钟紊乱、情绪低迷,甚至出现睡眠增多、食欲变化等表现。”

那么,“秋悲”到底是正常情绪波动,还是需要警惕的心理问题呢?

“判断的关键,在于‘度’的把握。”

董彦彬说,若情绪低落仅短暂出现,随天气转晴或环境调整而缓解,多属于正常的情绪波动;但若是症状持续两周以上,且伴随兴趣丧失、睡眠紊乱、自我评价过低,甚至产生绝望感,就可能已发展为季节性抑郁障碍,需及时寻求专业帮助。“性格内向者、长期室内工作者、女性、老年人等人群,秋季情绪更易波动,须格外关注。”董彦彬提醒。

应对“秋悲”,一些简单易行的自我调节方法,往往就能起到良好效果。

专家建议,首要方法是“追光”——每日上午接受30分钟左右的自然光照,阴雨天也可借助模拟日光的光疗灯,以此促进血清素合成、稳定生物钟。其次,散步、慢跑、瑜伽等,都能刺激内啡肽释放,堪称天然的“情绪调节剂”。饮食方面,多摄入富含维生素D的鱼类、蛋黄,以及富含Omega-3的坚果和深色蔬菜,有助于维持神经递质平衡。

中医认为,情绪与脏腑关系密切,

其中“悲”与“肺”相对应。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰建议,腹式呼吸法可缓解紧张情绪、减轻压力。“此外,多按揉手腕上的神门穴,每次按摩2-3分钟,每天2-3次,也能起到宁心安神、调节情绪的作用。”

10月10日恰逢世界精神卫生日,今年倡导的“人人享有心理健康服务”理念,提醒着我们:关怀内心与关怀身体同样重要。

董彦彬说,发现身边家人或朋友陷入“秋悲”,科学的沟通与温暖的陪伴至关重要。“不要轻易对他们说‘振作起来’‘别想太多’,一句‘注意到你最近情绪不高,想和我聊聊吗’的暖心问询,反而更能帮他们打开心扉。如果发现对方情绪问题持续加重,鼓励并陪伴其寻求专业帮助,也是关爱的重要表现。”

秋有落叶的萧瑟,也有丰收的丰盈。科学认知“秋悲”的本质,即便在“多事之秋”,我们也能守住内心的晴朗。

本期导读

■02版

秋蟹正肥,
“去寒吃法”让你乐享美味

■03版

国家工程师
带你看强国密码

■04版

福建舰电磁弹射
究竟强在哪

■06、07、10、11、12、13版

2025东湖论坛特别报道

■08-09版

纪念彭桓武院士
诞辰110周年

■14版

2025年诺奖得主
与他们的颠覆性发现