

抑郁情绪并非抑郁症

当面对一些生活压力事件时,我们会出现低落、沮丧的抑郁情绪,如果情绪加重,还会出现一些抑郁症状,例如失眠、易疲劳等。这时,有些朋友就会开始担心自己是不是得了抑郁症。特别是近期网络上出现的关于抑郁症患病率的一些不实报道,更是加重了人们对抑郁症的担忧。

其实这种担心是错误的,出现抑郁情绪、抑郁症状并不等同于患抑郁症。抑郁情绪、抑郁症状和抑郁症是三个不同的概念,不能混为一谈。

什么是抑郁情绪
情绪是以主体的愿望和需要为中介的一种心理活动,抑郁情绪是

一种非常常见的情绪。生活中的各种事件,例如考试失利、工作压力大、人际关系不和等,都会引发抑郁情绪,这是人类在进化过程中保留下来的一种不可或缺的适应性反应。

适度的抑郁情绪可以提醒我们及时休息、保存恢复精力、调整状态。同时,也可以帮助我们发出“求救信号”,获得他人的关心与支持。抑郁情绪通常持续时间较短,可以通过放松、运动、倾诉等方式缓解。

什么是抑郁症状
如果抑郁情绪在短期内没有缓解,可能会引发抑郁症状。抑郁症状往往是情绪、认知、行为三个层面的失衡,具体表现为心情低落、焦虑

烦躁、认知消极(例如认为自己毫无价值)、睡眠紊乱(例如失眠、早醒、嗜睡)、躯体症状(例如食欲、体重变化)等。但这些症状并非不可逆转,它们只是压力状态下的阶段性反应,可以通过主动调节或寻求专业帮助来逐渐好转。

什么是抑郁症
抑郁症(抑郁障碍)是由多种原因引起的,以显著和持久的抑郁症状群为主要临床特征的一类心境障碍,比抑郁情绪和抑郁症状要更严重。想要初步判断自己是否有抑郁症,可以从下面三个角度作为参考:
持续时间 抑郁症
持续时间

在2周以上,且每天都会出现抑郁症状。

严重程度 抑郁症会让人主观感受非常痛苦,并且会影响正常的工作、学习与人际交往。

排除标准 一些躯体疾病也可能引发类似抑郁症的症状,需要排除躯体和生理问题的可能。

如果确实担心自己得了抑郁症,需及时到正规医院精神科就诊。通过专业的治疗,抑郁症患者的症状通常能有所改善,并逐渐康复。



提个醒

治脚癣验方

土槿皮、苦楝根皮各15克、苦参20克、冰片5克(后下)、猪油95克。先将上药与猪油入锅内煮半小时,滤去药渣,加入冰片,溶化后拌匀,装瓶备用。用上药搽患处,每日2-3次。

治咽炎验方

取金银花15克,生甘草3克,煎水含漱,可治咽喉炎。甘草250克,桔梗250克,麦冬250克,怀牛膝500克,青果100克。将以上药共研碎成粗末,每10克为1包,用塑料袋封装备用,饮用时放在保温杯里,用开水冲泡代茶饮,每日饮服1-2包。

(本方仅供参考)

“天然”维生素C真的更好吗?

市场上维生素C产品有很多,有的两三元一瓶,而两三百元一瓶的维生素C通常声称是天然的,效果更好。请问,天然维生素C和人工合成维生素C真的有区别吗?

读者 丛女士:
从人体补充维生素C的角度,天然维生素C和人工合成维生素C根本没有区别。

首先,从结构上来说,天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样,二者只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的维生素,合成维生素是利用人工合成的方法制造出的、具有相同成分的维生素。

不少人认为,人工合成的维生素C会用到化学试剂,其实,从植物提取维生素C也要用到化学试剂。而且维生素C是化学物质,我们人体也是由各种化学物质组成的,水、氧气、二氧化碳等所有物质都是化学物质。大家不用对化学物质过度恐慌,它无处不在,也是组成人体所必需的。

其次,从作用来看,天然维生素C与人工合成维生素C完全相同。维生素C本身就是一种化学物质,无论是化学合成的、发酵生产的,还是从天然食物中提取的,只要结构一样,作用就完全一样。

实际上,天然维生素C和人工合成维生素C最大的区别是价格,天然维生素C一般卖得贵一些,而2元一瓶的维生素C就已经足够好。

读者来信

哪些食物不能用微波炉加热

不能在微波炉里加热的食物

带壳的蛋类:如鸡蛋、鸭蛋等,在微波炉中加热易产生压力,导致蛋壳破裂甚至爆炸。

油炸食物:高温会使热油飞溅,可能产生明火,导致火灾。

含水量少的食物:如坚果、干肉等,容易被烤焦。

不能在微波炉里使用的物品

金属制品:如餐具、锡

纸等。金属会反射微波,可能产生电火花,损坏微波炉,甚至引发火灾。

密封容器:如密封玻璃瓶、塑料瓶等,加热时容器内压力增大,可能会破裂。

普通塑料容器:一般塑料在高温下易变形、释放有害物质,应使用微波炉专用塑料容器。

不耐热的玻璃制品:普通玻璃可能因受热不均而破裂,应使用耐热玻璃。

养好睡眠的5个关键

养成睡眠规律

尽量每天在相同时间上床睡觉和起床,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧,每晚保持7-8小时的睡眠。

睡前用特定行为取代强迫性晚睡的行为,包括洗漱、泡脚等。

睡前减少身体负担

避免睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡等含有刺激性物质的饮品。

避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。

营造舒适的环境

保持卧室温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。

让卧室暗下来,使用遮光窗帘和戴眼罩睡觉都是不错的选择。

远离电子设备
准备睡



觉时,请尽早远离手机和电脑,避免长时间使用电子设备。

白天要动起来

适度锻炼有助消耗能量、减轻压力,建议上午运动并接受光照,能充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。

有午睡习惯的人,尽量将午睡时间控制在20-30分钟。

如果长期有睡眠困扰,影响身体健康以及生活和工作,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

选购冲锋衣谨防功能性误导

冲锋衣兼具实用与时尚,颇为流行。面对“防风防水”“户外神器”的宣传,消费者该如何辨别真伪?市场监管总局近日提醒消费者,部分宣称“专业防护”的冲锋衣可能暗藏功能性陷阱,应科学选购,理性消费。

结合国家标准认识冲锋衣。国家纺织品服装服饰产品质量检验检测中心工作人员介绍,冲锋衣被定义为采用防水透湿性能的纺织面料加工制成的,用于户外运动的、具有防水透湿功能的服装。与普通日常服装相比,冲锋衣在面料选择上更为讲究,通常需具备防水、透湿、耐磨等多项功能;在制作工艺上也有更高要求,如在拼接处使用压胶处理、口袋处使用防水拉链防止雨水渗透,以及增加其他功能性附件等。

熟悉冲锋衣的常见类别。目前市面上的冲锋衣,按常见款式可分为三类:硬壳冲锋衣、软壳冲锋衣、三合一冲锋衣。硬壳冲锋衣由多层复合材料制成,多为科技型面料,防风、防水、耐磨性能较好,但材质硬挺、舒适性略差,适合在雪山登山、丛林穿越等专业户外运动中使用。软壳冲锋衣质地较柔软舒适,相对轻便,具有一定的保暖性、透气性,防风防水性能相对较弱,适合日常

户外登山、露营、骑行或者通勤。三合一冲锋衣(也叫混合壳冲锋衣)由外套(硬壳或者软壳)和内胆组成,外套防风防水,内胆增强保暖,不同组合穿法适应不同场景需求,可适配于多种气候条件。

了解冲锋衣防风防水的原理。冲锋衣之所以能防风防水,主要依赖于其特殊的面料和结构设计。冲锋衣外层面料采用高密度纱线编织,紧密结构能有效阻挡冷风穿透。部分高端冲锋衣在面料内侧复合防风膜或涂层,进一步增强防风效果。此外,面料经过防水涂层处理,接缝处经过压胶处理,形成防水屏障,确保雨水无法从织物网孔渗透。

掌握冲锋衣选购要点。冲锋衣吊牌需明确标注“冲锋衣”品名,执行标准为GB/T 32614—2023《户外运动服装冲锋衣》或 with 产品相匹配的冲锋衣企业标准等。根据国家标准,表面抗湿性、静水压、透湿率等指标被分为不同功能性等级的产品,吊牌上会相应标注“Ⅰ级”或“Ⅱ级”,若无标注应视为满足标准的最高等级(Ⅰ级)。此外,还可检查服装的接缝处有无胶条且是否严密、压胶是否平整、针脚是否整齐一致、拉链是否光滑易拉、有无线头等。

“健康多面手”——

维生素D

维生素D与各个年龄段人群的健康息息相关,除了强壮骨骼、影响新陈代谢,还会给身体带来以下好处:

保护心脏

维生素D可调节血压,改善心脏功能,降低心脏病和脑卒中发生风险。摄入充足的维生素D,可使心血管病患者早逝风险降低30%。

改善情绪

患有中度至重度抑郁的女性,在补充维生素D后病情有所好转,原因可能是维生素D能改善血清素水平,后者对改善睡眠、带来愉悦感非常重要。

保护母婴

怀孕期间维生素D水平较低的母亲,更易出现先兆子痫、早产和低出生体重儿问题,剖腹产概率也更高。

母亲缺乏维生素D,孩子更易患哮喘等呼吸疾病,肥胖率更高。补充维生素D可减少哮喘和呼吸道感染。

预防糖尿病

最新流行病学研究表明,血液里的维生素D水平越高,糖尿病风险越低,因为维生素D能够刺激机体产生更多的胰岛素。

补足这种维生素,需要从以下几个方面入手。

晒太阳。皮肤中的7-脱氢胆固醇经阳光照射能够转化为维D₃,经常晒太阳是人体获得充足有效维D的最好途径,每天接受阳光照射30分钟左右即可满足需求。

常吃含维D的食物。动物肝脏、蛋黄、多脂海鱼(如秋刀鱼、多春鱼、沙丁鱼、三文鱼等)、全脂奶等动物性食物含有一定的维D₃,蘑菇等菌类含有少量的维D₂。此外,一些营养强化食品也富含维D,比如维A、维D强化牛奶,可适当选用。

合理利用补充剂。维D缺乏高风险人群可以先进行筛查(检测血清中25-羟基维D浓度),如果存在缺乏问题,应在临床营养师等专业人员的指导下服用相关补充剂。需要提醒的是,维D是脂溶性的,会在体内蓄积,自行补充可能过量,进而导致中毒。