

2012年2月7日 星期二  
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩  
 TEL:0392-2189936  
 E-mail:tiderain@126.com

# 健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云  
 健康咨询热线:3322234  
 E-mail:yjkw@163.com  
 统筹/徐舒帆

链接 >>>>

## 睡觉不关灯 抑郁随之而来

在昏暗阴霾的冬季,不少北欧人都患上了季节性抑郁症。

于是瑞典开了一家“光线咖啡屋”,屋内提供比普通居室照明强度高100倍的灯光,让人的精神为之一振。

不过,你若是以此类推,认为睡觉时点盏小灯有益健康,那你就大错特错了。

睡觉时点盏小灯,貌似浪漫,实则有害健康。即使光线非常弱,也容易引起抑郁。

### 枕着光线入眠 抑郁挥之不去

美国俄亥俄州立大学的研究小组发现,伴着光线入眠,即便是非常微弱的光线,也足以让仓鼠们变得抑郁。

研究人员用雌性西伯利亚仓鼠做实验,把它们分成两组,一组有正常的白天和黑夜(8小时),另一组则每晚都伴随着微弱的光照,就像你在深夜里开着电视的那种亮度。

实验持续了8周之后,每晚都受到微弱光照的仓鼠明显表现出了种种抑郁行为,其中之一就是,它们不再像以前那样喜欢喝糖水了,换句话说,它们不再对生活感兴趣了。

### 光照减少褪黑素 影响海马体

为什么会这样呢?到底哪里发生了变化?

为了减少变量,研究人员事先摘除了所有雌性仓鼠的子宫,所以雌鼠的抑郁情绪不会由雌激素引起。

随后,研究人员把注意力集中在了仓鼠的脑部。他们发现,受到持续微弱光照的仓鼠,大脑中的海马体发生了明显的改变。

海马体的功能,主要是掌管近期记忆,就像电脑的内存,负责保持住几周内的记忆,方便快速读取。

同样,对于抑郁症的产生,海马体扮演了至关重要的角色。

为什么光线会引起仓鼠脑部海马体的变化呢?

研究人员相信,这与在光线的影响下,动物体内的褪黑素分泌减少有关。

褪黑素的作用是向动物机体传达“天黑了,该睡觉了”的信息。正是它的减少,引起了海马体的变化。

对于这二者的具体关系,目前,相关人员正在进一步研究。

因此,晚上睡觉的时候,除了关电视、关灯,还要拉好窗帘,最好夹一层遮光帘。这不仅可以增强私密感和安全感,还能挡住窗外如路灯的光线。

除了避光,再找张舒适的床,配上柔软的卧具,美美地睡上一觉。第二天,您的心情一定会非常好。  
 (据新华网)

## 抑郁症引发两起命案

2月6日,在市公安局刑警支队二大队,办案民警郭振平向记者讲述了我市去年由抑郁症引发的两起命案。

2011年7月14日,因为无法忍受女友与自己分手,我市居民张某于当日凌晨来到女友常某值班的鹤山某砖厂,将其杀害。持刀自尽未遂后,张某便在自己的玉米地里喝农药身亡。民警在走访时发现,张某憨厚老实,很少与人交流,女友与其分手后,他想不开并多次纠缠对方,复合无望后产生了同归于尽的念头。

2011年11月13日中午,淇县的张某因去亲戚家串门,没能按时回家为丈夫李某做饭,便遭到丈夫打骂。当天夜里,李某趁丈夫李某熟睡时,将

李某砸死,然后继续在家睡觉。第二天,李某被警方抓获。

后经审讯得知,李某婚前患有抑郁症,婚后缺少娘家和夫家的关爱,李某病情加重,案发前其精神出现异常,从而导致命案发生。

“如果案件当事人的家人和朋友能对他们多一些关爱和开导,也许悲剧就可以避免,这两起案件造成至少3个家庭的悲剧。”郭振平告诉记者,在他办理的许多案件中,由于抑郁情绪而导致的案件不在少数,也有不少因为当事人家人和朋友及时发现并积极引导而被避免的。

“其实只要大家对他人多些关爱,许多惨案都可以避免。”郭振平说。

## 警惕空巢老人节后抑郁

记者在采访新区多位市民时发现,因节后儿女纷纷返回工作岗位,不少老人受不了节前热闹,节后冷清的对比而情绪低落。一些子女在外地上班的老人,节后独守空巢,从而产生严重的失落感,导致抑郁。

2月6日,记者在黄河路一处供老人们休闲的地点,见到张大爷。张大爷告诉记者,他快80岁了,儿女都在北京工作,老伴前两年去世后,因不适应北京的环境,所以他一直由保姆照顾,在新区生活。春节期间,张大爷的两个孩子带着孙子回到他身边,正月初五孩子们匆匆回京,张大爷第二天

就因胸闷住进了医院。“医生说我身体没问题,可我心里就是难受。”张大爷说。

为此,记者采访新区某心理咨询室的郭医生,郭医生表示,“春节期间有子女陪伴,老人心情愉快,节后一下子回归空巢,巨大的反差导致老人出现心理不适,继而出现失眠、食欲下降、胸闷等症,这是抑郁症的一种表现形式。”郭医生指出,空巢老人应走出封闭的空间,多与人交流,疏导抑郁的心情,抑郁情绪严重时,应及时寻求帮助。

同时,郭医生建议,儿女们应在节后多多关心独自一家的老人,常回家看看。

# 你,抑郁吗?

对抗抑郁 关爱疏导不可少

晨报记者 秦颖

据扬子晚报网消息,2月5日上午,南京一女店主上吊自尽,其7岁的女儿第一个发现母亲的异样,大哭着抱住妈妈不肯松手。据邻居介绍,该女店主患有抑郁症,2011年欲跳桥轻生被救,不料龙年刚过,她又产生了轻生念头,丢下了年幼的孩子。抑郁症因此引发大量网友关注。

据非官方资料统计,在抑郁症患者中,约有10%的人死于自杀,在自杀的人群中,有60%的人是抑郁症患者。

2月6日,记者针对抑郁症——这一困扰现代人的心理疾病,分别采访了民警、医生及多位市民后发现,仅2011年我市就有2起因心理问题引发的命案。民警和医生都告诉记者,如今很多人都存在不同程度的抑郁情绪,而家庭的关爱及自我调整可有效避免悲剧的发生。

## 4种方法消除抑郁

### 1. 圣约翰草

利用圣约翰草是最流行的自然治疗抑郁症的方法之一。其所含的单胺氧化酶能帮助大脑保持情绪稳定,还能让羟色胺(保持大脑自我良好感觉的激素)维持在适当的水平。

### 2. 多吃鱼肉

鱼头中含有大量Ω-3。这类脂肪酸有助大脑保持正常功能,平伏内心不良情绪。

### 3. 少看电视

看电视的时间越长,孤独感就越强烈。抑郁症患者应减少看电视的时间,改为通过洗澡、聊天、看书、听音乐等方式来排解抑郁情绪。

### 4. 适量吃糖

适量吃些糖果,有助于改善心情。多吃新鲜蔬果、豆类及粗粮,可以让心情变得轻松愉快。  
 (据新浪网)

