



警惕

这种情绪病专挑五月 让你情绪低落、食欲不振

阳光明媚的初夏，有些人却莫名出现情绪低落、食欲不振等症状，什么事情都不想做，甚至动不动就会烦躁、发脾气。事实上，这可能是一种“情绪感冒”，专挑五月发作。西南大学心理学部应用心理系教授汤永隆为你解读什么是“五月病”，教你几招调节身心不适。

“五月病”是一种情绪感冒

“五月病”又称为季节性懒惰症候群，是种情绪感冒。它最初的概念来源于日本，指的是每到五月，许多人出现的意志消沉、慵倦倦怠、抵触上班或上学的症状，它并不是医学意义上的疾病。之所以人会呈现一种懒懒丧丧的身心状态，是因为春夏相交时气温升高，人体新陈代谢速度加快，容易出现内分泌紊乱，导致乏力、疲劳、烦躁不安的症状。

此外，夏季阳气过盛，人的精神会比较亢奋，容易激动、烦躁。

四季有不同的情绪“禁忌”

《黄帝内经》中指出：“肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。”从中医角度，脏器健康与季节变化是相呼应的。

■春忌怒

春季属木，配属于肝，所以怒伤肝。大怒会让肝气上逆、肝阳上亢，从而损伤肝阴，容易出现高血压、头胀、头晕、头痛、面红目赤，甚至晕厥等不适。遇到令人生气的事时，不妨默数3下，平复心情，理智对待。

■夏忌虑

正常思考问题并不会影响人的生理活动，然而思虑过度，不但耗伤心神，也会影响脾的运化功能。尤其在暑湿困脾的夏季，思虑过多容易出现反应迟钝、不思饮食、腹胀纳呆、便溏等脾胃不适症状。夏季脾脏易被湿邪所困，所以脑力劳动者要注意劳逸结合。

■秋忌悲

悲和忧属于秋天的大忌。过度悲伤不仅耗伤肺气，身体也会发出警告：面色惨淡、意志消沉、气短胸闷、乏力懒言。肺为娇脏，秋季干燥，肺脏虚弱，悲伤会让情况雪上加霜，所以要用积极乐观的情绪取而代之。

■冬忌恐

冬天万物封藏，为来年积蓄能量，恐惧则使肾气封藏失职，不利于身体健康。因此，保持心态平和，遇事沉着冷静，不仅让生活更平顺，也会给身体带来好的改变。如果某种情绪持续时间长或频率高，如经常控制不住发脾气，或常感觉悲观抑郁等，要及时就医，以明确是否为某些疾病所致。

“情绪急救包”帮你稳定身心

虽然季节变化会影响人的情绪，但心情烦躁往往有更深层的压力源。心理学家推荐7个“情绪急救包”，帮你及时调适，稳定身心。

1.睡眠法

越来越多的研究认为，做梦对缓解情绪障碍有着不可忽视的作用，无论你醒来后是否记得这些梦。立夏后白天时间变长，夜间睡眠时间变短，尤其要睡好“子午觉”，通常23点~1点为子时，11点~13点为午时，这样做有利于调节心脑血管功能，不适症状会慢慢消除。

2.运动法

运动能帮身体分泌快乐多巴胺，研究发现，跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次，每次20分钟。

3.饮食法

美国芝加哥大学医学院心理学家发现，碳水化合物是一种能使人平静下来的情绪食物，它能促使大脑分泌一种神经递质，帮助人放松。

4.暗示法

纽约合理情绪治疗研究所黛博拉·斯坦伯格表示，想过得快乐很简单，就是多朝积极的方向想。每天早上出门前，不妨对着镜子笑一笑，告诉自己：我今天很快乐。

5.颜色法

美国纽约颜色心理学家帕特里夏认为，颜色对情绪的作用，就像维生素对身体健康的效用。如果想控制愤怒，就远离红色；如果想对抗抑郁，就少穿黑色或深蓝色的衣服；如果想缓解焦虑或紧张，尽量选择能让人冷静的颜色，如淡蓝。

6.音乐法

研究发现，听10分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解。有时候学唱一首不熟悉的歌，效果更好。

7.呼吸法

当你处于压力状态时，要放慢呼吸，同时尽量往后卷舌。这一方法能在数秒钟内平衡任何情绪。建议有情绪时，深呼吸并耐住性子等6秒钟，待情绪平稳，思考能力恢复，再做出正确的决定并行动。

据生命时报



牙膏真的能让牙齿变白吗？ 错，这只是一种视觉误差

牙膏，一个我们每天都无法离开的日用品。说起它的历史，最早可以追溯到《礼记》——“鸡初鸣，咸盥漱”，当时的人使用醋、盐等制成的混合物刷牙。如今的牙膏，从几十到上百，不仅“身价”有高有低，美白、抗菌、消炎等功能更是五花八门。牙膏真的能让牙齿变白？它真正的功能到底是什么？四川大学华西口腔医院口腔预防科副主任医师尹伟为你解答。

能让牙变白是种“错觉”

我们的牙齿分为三层，从外到内分别为牙釉质、牙本质和牙髓腔。牙齿的颜色主要由最外层牙釉质的透明度决定。

牙釉质本身呈乳白半透明状，但被其包裹下的牙本质为淡黄色。因此，健康的牙齿颜色并非纯白，美白牙膏的使用效果，也最多让牙齿恢复本来的淡黄色，不可能让牙齿白到发光。

市面上宣称可以美白的牙膏，主要添加了一些特殊的摩擦剂，可以“磨”掉牙齿表面的暂时性色素沉积，但对长期抽烟、喝碳酸饮料导致的顽固性着色，以及药物入侵牙齿内部引发的内源性着色（如四环素牙、氟斑牙等）毫无用处。

有些人使用美白牙膏后，觉得自己牙齿明显变白，其实是一种“视觉误差”。美白牙膏的膏体大多呈蓝色，和黄色有视觉互补效果，使用后使牙齿短暂“显白”，让人产生一用见效的错觉。还有一些牙膏，通过云母颗粒带来美白假象，或是通过着色剂有二氧化钛和其他可食用的色素等来“染白”牙齿，更不可取。

口腔健康不能靠牙膏维持

牙膏的主要作用就是清洁牙齿、防止龋齿和牙龈炎，保持口腔健康不能仅靠一管牙膏，这5个常见误区你需要避免。

1.牙齿出问题用功能牙膏

如果出现口腔问题，首先应寻求专业牙医帮助，进行检查判断和诊治，再根据专业医生的建议，选择相应的功能牙膏。

2.贵的含药牙膏更好

价格不是衡量牙膏的绝对标准。牙膏主要成分是研磨剂、保湿剂、增稠剂及发泡剂等，功效成分占其质量比重并不高。牙膏作为刷牙辅助剂，基本作用是清洁口腔，经过严格检测的一般市售牙膏就能满足。美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的，不足以直接影响口腔健康。

3.刷牙前蘸水才能刷干净

刷牙时，牙膏中的摩擦剂不是“孤身奋战”，而是与水“并肩作战”。它本身所含的水成分，不仅能帮助凝聚摩擦剂颗粒，还可以缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。因此，蘸不蘸水并不会影响牙膏的清洁功能。

4.牙膏过期也能照样用

尹伟提醒，牙膏过期后不要再使用，其中所含的化学成分会变质，功效降解无法发挥作用；而且可能会滋生细菌，造成潜在危险。

5.儿童不能用含氟牙膏

从第一颗乳牙萌出，孩子就应使用儿童含氟专用牙膏，但要注意用量。3岁以下的儿童，每次用米粒大小的量即可；3~6岁儿童可用黄豆大小的量。

根据需求对“症”挑选牙膏

选购牙膏，主要看摩擦剂的好坏，一般颗粒小的对牙齿更友好（含氢氧化铝和磷酸氢钙的较好，二氧化硅次之）。尹伟建议家中同时备两种牙膏，早晚换着用，具体挑选可因人、因症状而异。

■经常牙齿酸痛者

平时刷牙感觉牙齿酸胀，或者喝冷饮时牙齿酸痛者，可以选用敏感人群专用牙膏：一种是含“钾盐”类成分，如氯化钾、硝酸钾等；另一种是含氟化亚锡、乙酸锶、生物活性玻璃材料等。

■牙渍严重者

想让牙齿白一些，不要盲目“美白”，可选择含“有机硅”成分的牙膏，有一定去除牙齿表面污渍的作用。一般某种成分在配方表上排名越靠前，含量越高。

■牙结石多者

选购含有焦磷酸盐成分的牙膏，有助预防牙垢。

■口腔软组织无炎症者

用常规牙膏即可，不推荐用药物牙膏。就算有轻微炎症，也不应将药物牙膏作为口腔治疗的替代品每天使用，一周用2~3次即可。有反复溃疡、出血、口臭等问题应及时就诊。

据健康时报

