冬天心情不好是种病 试试这个天然情绪处方

你有过这样的体验吗？一到冬天，就不自觉地情绪低落、精力减退，甚至对日常活动失去兴趣。这种冬日里的情绪低谷，并非单纯的心情不好，而是一种与季节密切相关的健康问题——季节性情感障碍。记者邀请中国心理卫生协会会员、国家二级心理咨询师苏洁为大家解读。给出应对坏情绪的科学处方。

冬天心情不好其实是种病

1月正值隆冬，气温低且寒气重，很多人会变得懒散而消极。季节性情感障碍通常在特定季节出现或加重，最常见的模式是秋冬季情绪开始低落，到春夏季自然缓解，因此常被称为“冬季抑郁”。

冬季抑郁与普通抑郁有着明确区别，核心特征是“季节关联性”；在气候寒冷、昼短夜长、冬季持续时间长的高纬度地区尤其高发。目前，医学界普遍认为季节性情感障碍发病机理复杂，是生物、环境与心理等多因素共同作用的结果。其中，季节性光照变化所发挥的影响最为关键。

光照是影响心情的关键因素

如果把人体比作一座精密的“情绪工厂”，光照就是驱动其运转的核心。这座工厂生产两种关键的“情绪调节器”——褪黑素和血清素，其产量与光照高度相关。

■褪黑素：人体的睡眠管家

其分泌与光照变化紧密关联：在黑暗环境中，脑内的松果体会启动工作模式，加速分泌褪黑素，帮人体平稳切换到休息状态；而光照充足时，它又会“收工待命”，减少分泌，让人维持清醒与活力。到了冬天，日照时间大幅缩短，让松果体误以为夜晚变长，便持续过量工作，使褪黑素分泌时间延长、总量增加，导致人在白天也困倦乏力。

■血清素：维持情绪稳定

它能产生“愉悦感”，让人心境平和、充满动力，它的合成主要在肠道（约占90%以上）和脑中进行。脑中血清素的生产效率，已被证实直接受光照调控。一旦光照减少，血清素产量就会下降。这种情况下，情绪也容易受到影响，人会变得敏感、低落，对事物提不起兴趣，甚至觉得生活失去了色彩。

除了褪黑素和血清素受影响，人体的生理、身体活动等也会在冬季发生变化。例如，低温会让新陈代谢速度变慢，身体活力下降；寒冷使人们倾向于长期待在室内、不参与户外互动，进一步减少光照与社交互动，加剧情绪问题。

晒太阳能让情绪工厂回正轨

应对冬季抑郁，重点在于帮身体这座“情绪工厂”重回正轨，建议大家做以下3件事：

1.补充“光照”能量

苏洁表示，晒太阳是最直接的调节方式。晴朗天气不妨到户外晒15~30分钟太阳，阴天也可以到户外走走，自然光能帮助抑制褪黑素、促进血清素分泌。晒太阳的最佳地点是户外，但冬季户外气温偏低，如果想在室内晒太阳，最好打开窗，让皮肤直接与阳光接触。

2.修复情绪系统

可适当吃些富含血清素前体（色氨酸）的食物，如香蕉、坚果、全谷物，它们能为“快乐激素”提供原料。冬季光照不足导致维生素D合成减少，而它的缺乏会加重情绪低落。除了晒太阳，可适当多吃鸡蛋、深海鱼，或在医生指导下服用补充剂。固定起床和睡觉时间，避免熬夜，规律的作息能帮褪黑素分泌找回工作节奏。

3.激活身体活力

每周进行3~4次中等强度运动，如快走、瑜伽、跳绳，每次30分钟以上，有助于改善血液循环，还能促进内啡肽等“快乐激素”的分泌。哪怕天气寒冷，也可以通过视频通话、小型聚会等方式保持互动，和朋友聊聊天、一起吃顿热饭，都能驱散低落的情绪。

需明确的是，冬季情绪起伏，是身体对季节变化的正常反应，通常过了特定时节便可自行缓解。但如果情绪低落持续超过2周，甚至出现极端想法，严重影响日常工作和生活，一定要及时寻求专业帮助，避免发展为更严重的情感障碍。

据生命时报

青丝换色需谨慎 莫让美妆变“毒妆”

近日，“00后女生追星频繁染发患肾病”的话题引起广泛关注。据郑州市人民医院公布，一位20岁女生被紧急送医确诊肾病，元凶竟是一个常见习惯——频繁染发。这个看似普通的爱美行为，为何会成为健康的“隐形杀手”？背后又有哪些健康提醒？

频繁染发20岁女生突发肾病

20岁的小雅（化名）为了追赶潮流，近两年来几乎每个月都要补发根、换发色。近日，小雅腿上出现大量紫色斑点。最初她误以为是蚊虫叮咬，直到斑点发展至全身，并伴有关节肿痛、腹痛及尿液颜色加深等表现，才紧急去医院就诊，最终被确诊为紫癜性肾炎。医生指出其患病与染发行为存在密切关联。

染发究竟是如何伤害肾脏健康的呢？郑州人民医院肾内科主任沈蓓莉解释，大多数染发剂中都含有一种名为“苯二胺”的化学物质，它是染发剂中的主要着色剂，能够使头发持久着色。然而，苯二胺及其代谢产物往往需要通过肾脏排出，会直接加重肾脏负担。长期或频繁接触苯二胺，其毒性作用可能逐渐累积，对肾脏造成直接损害。这种损害可能表现为肾小管功能障碍、肾小球肾炎等。

南昌大学附属第二医院皮肤科副主任医师张颖鹏也表示，染发剂的染料分子会渗透到头发鳞片层，以此改变发色。若要染浅色，还需先对头发漂色。其间，染发剂含有的铅、铁、铜、汞等重金属会通过头发、头皮被人体吸收。其中，铅被吸收后需经肾脏排泄，会对肾脏造成极大损伤。

经常染发拉发患癌风险翻倍

2022年《美国国家癌症研究所杂志》上发表的一项研究发现，经常用直发膏、直发药水这类产品把头发拉直，会显著增加患子宫癌的风险。数据显示：在12个月内，只要使用过直发产品的女性，其患子宫癌的风险升高80%；每年使用超过4次直发产品的女性，患子宫癌的风险会飙升至2.5倍以上。

为什么拉直头发会升高子宫癌风险呢？研究人员表示，直发产品的使用是导致子宫癌发病风险增加的“罪魁祸首”，可能与直发产品中常含有的对羟基苯甲酸酯、邻苯二甲酸酯、双酚A、环硅氧烷、甲醛等化学物质有关。与其他部位皮肤相比，头皮对化学物质的经皮吸收更高，使用直发产品可能会导致头皮损伤和灼伤。同时，拉直头发通常要用夹板烫或者用吹风机加热。加热操作会释放或热分解产品中的化学物质，这些都可能促进人体对有害化学物质的吸收。

张颖鹏医生也提示，染发剂含有苯胺、苯酚及过氧化氢等成分，目前虽无染发剂明确致癌的结论，但趋向性观点认为，长期频繁接触可能增加患癌症风险。因此，染发直发后需密切观察是否出现过敏反应：轻则可导致头皮发红、瘙痒、脱屑，重则可引发头皮和面部水肿、长水疱，症状多在几小时到数日内出现，抓破后易引发细菌感染。极少数情况下，染发剂可能随洗头、洗澡水流至全身，导致全身受累。若症状严重或持续超过2天，需及时前往医院皮肤科就诊。

染发烫发前6个细节必看

1.短时间频繁染烫发？一年别超2次

目前市场上还没有完全无害的染发剂，所以每年染发、烫发不要超过2次，禁用放置半年以上的过期产品。张颖鹏提醒，少用永久性染发剂，这类产品含氧化剂，可能产生新致癌物。既往研究显示，使用此类产品的女性淋巴瘤风险较高。

2.烫发染发同时进行？相隔两周以上

两者都对发质有很大的损害，应相隔2周以上。

3.染烫发剂随意涂抹？别沾到头皮上

染发和烫发用的水剂要尽量避开头皮，清洗的时候也要多按揉头皮，避免残留。

4.不同染发剂一起用？不要混合使用

应注意不要同时用不同品牌的染发剂，避免成分发生反应生成有毒物质、增加过敏概率。

5.敏感人群照常染烫？先抹点凡士林

头皮敏感者可在染发前，在额前、耳后发际及头皮涂一层凡士林，减少染发剂直接接触。染发前可以先将染发剂用水稀释后涂抹在手肘内侧、耳后，观察是否有过敏反应。

6.染烫后就一劳永逸？多洗几次头发

染发后要多清洗几次，以减少染发剂在头发上的残留。

据健康时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

♦左平遇失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司开具的安全维稳责任金，白编号：012488，收据号：0064339，金额：8000元，声明作废。
♦遗失石柱土家族自治县沙子镇星光村股份经济合作联合社公章（编号5002403020501）声明作废
♦遗失重庆韩桥装饰工程有限公司公章一枚，编号5002307029753声明作废

重庆恒升资产经营管理有限公司1-6-02出租资产正遭遇失保证金收据一张，收据号0001253金额3000元，现收据作废。
重庆恒升资产经营管理有限公司3-1-006经营户临津遗失保证金收据一张，收据号0003947金额3000元，现收据作废。
重庆市商业储运公司2-6-064经营户李德建遗失保证金收据一张，收据号33856金额3000元，现收据作废。
重庆市商业储运公司3-4-032经营户高家刚遗失保证金收据一张，收据号166923金额3000元，现收据作废。
重庆恒升资产经营管理有限公司2-6-076经营户黄鲁鸟遗失保证金收据一张，收据号10044金额3000元，现收据作废。

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年01月21日在重庆市江津区白沙镇教育西路农民直营超市市场内查获无牌号（日制烟）2420包，请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：18936675536）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局 2026年01月21日

♦辽北区清伟便利店遗失烟草专卖零售许可证副本，许可证号：500105123208，声明作废

拟申请注销公告
根据荣委编办〔2026〕13号文件精神，重庆市荣昌区昌元昌州街道敬老院（12500226574822362008），重庆市荣昌区广顺街道九帆敬老院（12500226588037110M），重庆市荣昌区仁义镇久阳红娘老院（12500226588023939H），重庆市荣昌区直升镇敬老院（12500226588032809W），重庆市荣昌区清江镇敬老院（12500226588031680R0L），重庆市荣昌区安富街道敬老院（12500226588037225U），重庆市荣昌区吉昌镇敬老院（12500226588916481H），重庆市荣昌区盘龙镇昌龙敬老院（12500226588019537），重庆市荣昌区荣隆镇敬老院（12500226577160021E），重庆市荣昌区峰高街道悬壶敬老院（12500226589426264R4），重庆市荣昌区万灵镇敬老院（12500226588932254Y），重庆市荣昌区吴家镇禽棠敬老院（12500226588035123H），重庆市荣昌区观胜镇敬老院（12500226581452194L），重庆市荣昌区铜鼓镇敬老院（12500226577150812T），重庆市荣昌区清流镇敬老院（12500226588037364J），重庆市荣昌区何仙镇敬老院（12500226588019228L），重庆市荣昌区远堂镇敬老院（12500226588037604D），重庆市荣昌区双河街道敬老院（12500226578158491772），重庆市荣昌区清升镇敬老院（12500226588035043X）等19个事业单位拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请上述单位信权人按照有关规定自清算组申报债权。特此公告。

重庆市江津区烟草专卖局 2026年01月21日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟罚送公〔2025〕第96号
无主：2025年10月27日本局在重庆市九龙坡区西郊镇宇皓集团圈通途仓库查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定：于2026年1月20日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《九烟处罚通〔2025〕第96号，行政处理决定书》公告送达，自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2026年1月20日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月21日，我局联合公安干警在重庆市万州区高梁镇川祖庙路通途速递分拨中心查获卷烟中华（硬）9.0条、玉溪（软）9.0条、双喜（硬经典）2.0条，3个品种共计20.0条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（地址：重庆市万州区国太路112号505室，联系人：何仕龙，熊江，联系电话：023-61017067）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市万州区烟草专卖局 2026年1月21日

遗失声明
重庆市荣昌区清流镇敬老院遗失《事业单位法人证书》正本，统一社会信用代码：12500022658808376HJ，声明作废。

遗失申明
重庆市荣昌区清流镇敬老院遗失《事业单位法人证书》正本，统一社会信用代码：12500022658808376HJ，声明作废。

遗失申明平安人寿保险公员执业证声明作废：
李 益 000018500107001020200000805
鄂文霞 020001500000800201612122234
钱朝梅 020001500000800201604186044
莫春燕 020001500000800201408803044

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆欧巴机械有限公司：本委受理的黄道辉与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2026〕第64号仲裁决定书。自公告之日起十日内到本委领取仲裁决定书（地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院214室），逾期视为送达。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月22日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区忠喜商贸经营部：本委受理张小兵与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第601号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年3月5日10时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月22日

关于云阳县中小学电教教仪站工会注销的公告
名称：云阳县中小学电教教仪站工会；统一社会信用代码：81500235MC3992010D；证书编号NO：500235-25993132；发证单位：重庆市云阳县总工会。

本工会所属云阳县中小学电教教仪站已于2025年8月7日完成与重庆市云阳教师进修学院的合并，请本工会债权人于于登报之日起30日内向本单位清算组申报债权。联系人：黄安全，联系电话：13383150913，联系地址：重庆市云阳县青龙街道外环大道职教中心东城校区2栋502。云阳县中小学电教教仪站工会将于撤销之日起三十日内向重庆市云阳县总工会申请注销登记。特此公告。

2026年1月22日

重庆嘉和畅捷物流有限公司渝B2D218，渝A C856挂；重庆云行汽车销售有限公司渝A9918H，渝AH607G，渝A110YQ，渝AW085X；重庆森热汽车运输有限公司渝A27081。以上车辆与公司失车联系，经多方寻找未果，遂批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交印行驶证、营运证、牌照、登记证书。自登报起该车牌证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，现告知驻重实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆思之源工程技术有限公司：本委受理的杨修成与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年3月5日9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月22日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年1月20日，我局执法人员在重庆市万州区周家坝农贸市场，查获无法扇自制卷烟共计500条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国太路112号505室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

联系人：熊江，何仕龙 联系电话：023-61017067

联系地址：重庆市万州区国太路112号雅查六队办公室

重庆市万州区烟草专卖局 2026年1月20日

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2026〕第17号
2026年1月13日，我局执法人员在重庆市巴南区接龙镇农贸市场烟车库旁查获无牌号（自制烟）1个品规，共计250条，经多方寻找未果，遂批车辆存在以下行为一条或者多条：未参加年度检验、脱保、未交印行驶证、营运证、牌照、登记证书。自登报起该车牌证公告作废，产生的一切后果由实际车主承担。同时车主上述行为已构成违约，现告知驻重实际车主在见报后十日内与我司联系，逾期则双方的车辆挂靠合同关系自动解除，该车产生的交通事故和法律责任等一切后果由实际车主自行承担。

重庆市巴南区烟草专卖局 2026年1月15日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆依盛文体有发展有限公司：本委受理汪林娜与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第600号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年3月5日9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月22日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟罚送公〔2025〕第89号
无主：2025年10月19日本局在重庆市九龙坡区西彭镇西城物流企业港5栋7-12楼邦快递查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定：于2026年1月19日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《九烟处罚通〔2025〕第89号，行政处理决定书》予以公告送达，自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2026年1月20日

重庆市九龙坡区烟草专卖局送达公告
九烟罚送公〔2025〕第94号
无主：2025年10月24日本局在重庆市九龙坡区谢山红村7号中通快递石桥输分公司查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定：于2026年1月20日作出将先行登记保存的卷烟依法公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《九烟处理〔2025〕第94号，行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2026年1月20日

遗失声明
本人在瓦窑重声明，本人的律师证不慎遗失，律师证号：15001201211823969，姓名：靳月，所在律所：重庆资淳律师事所（31500000MD0294712B），自遗失之日起，原证作废，该律师证所产生的一切法律责任与本人无关。特此声明

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆意合旺购供应链科技有限公司：本委受理李忆与你（单位）劳动（人事）争议一案，经缺席审理现已审理终结，并作出（仲裁裁决书）（渝九劳人仲案字〔2025〕第1377号）。因无法通过邮寄送达和直接送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条第二款的规定，本委现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。请自公告之起三十日内到本委领取仲裁裁决书，逾期视为送达。本委地址重庆市九龙坡区科城路71号留学生创业园B1栋六楼，联系电话：023-61968946。

重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月22日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆勇为建筑劳务有限公司：本委受理何兰与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年3月10日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2026年1月22日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北