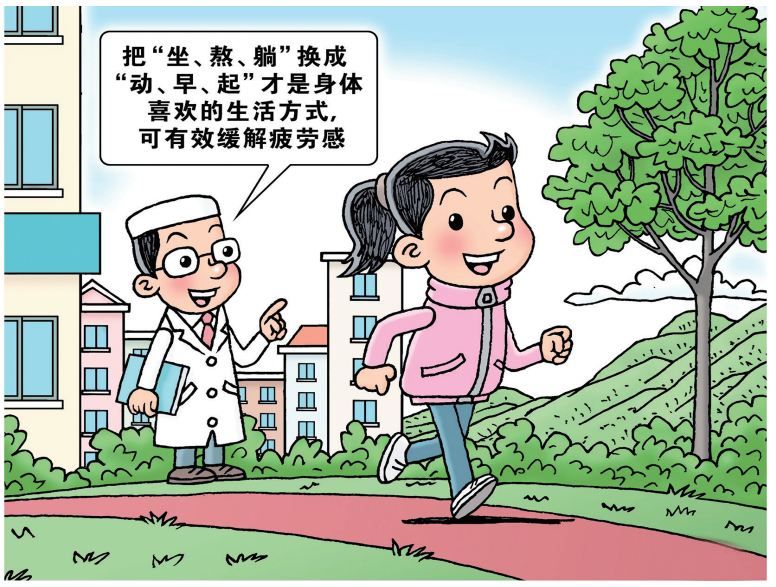
2026年11月4日 星期三
责任编辑：王勇 编辑：朱贲 版式：杜琼
十堰晚报

心情低落越躺越累怎么办？专家支招——

4种轻量运动，帮你找回活力

心情低落、浑身没劲的时候，很多人只想瘫在沙发上刷手机。但你可能发现，这种“静止”反而会让情绪变得更糟，而且越躺越累，身体也得不到有效休息。为此，专家教你几个不费力的轻量运动，帮你赶走坏情绪、找回活力。

■据《生命时报》



图据新华社

运动是心情转换的“钥匙”

中国科学院心理研究所心理健康应用中心测评主管肖震宇表示，运动是转换心情的最好方法。美国耶鲁大学发表在《柳叶刀》上的一项研究发现，一般人每个月总有三四天情绪低落，积极运动者郁闷的时间比不参加任何运动的人少一天半。

英国《自然-人类行为学》杂志上的一项研究也发现，运动具有绝佳的情绪补偿效果，效果甚至超过美食。平日情绪消极和幸福感偏低人群，坚持运动可明显消解不良情绪，显著提升快乐水平。与美食带来的口腹之乐相比，运动对情绪的改善还会更持久、更稳定。

运动能增强心脏泵血功能，促进血液循环及新陈代谢，使大脑得到充分的氧气和营养，改善坏情绪；还可使人精神集中，缓解紧张，疏导被压抑的精力，为不良情绪提供“排泄口”。运动的连带效应，也有利于转换心情。

户外运动让人晒太阳时间变多。阳光促进人体褪黑激素、维生素D的合成，有助于活跃神经递质，使人心情愉悦。

爱运动的人，可倾诉的朋友也多。遇到困难，朋友可以帮忙出谋划策解决问题；遇到伤心事，朋友可以给予理解和陪伴，都会让人心情变好。

四种运动适合低能量者

在状态不佳、没有精力时，很多人提不起兴致运动，但往往越不动心情越不好。

要打破这种恶性循环，不用硬逼自己跑几公里、泡健身房，几个不挑场地、不需要伙伴配合的轻量活动，有助于改善情绪。

散步 这是门槛最低的情绪疗愈剂，完全不需要装备和热身，走出门就行。刊登在权威医学杂志《柳叶刀》上的一项超16万人的研究发现，每天走7000步，抑郁风险就能降低22%。

时间有限者，哪怕只是午休时在公司楼下走10分钟，自然光线和轻微的肢体活动就能刺激内啡肽分泌，紧绷感立刻舒缓大半。

拉伸 情绪紧绷时，我们的肩颈、腰背容易僵硬，整个人变得更沉。如果能慢慢地、一点点拉伸肌肉，让身体从“蜷缩”状态舒展开来，大脑也会跟着收到“放松”信号。

低能量者可以试试睡前拉伸，比如双手抱膝轻压胸部停留30秒后放松；坐姿前屈摸脚尖停留20秒；用瑜伽猫牛式拱背塌腰各5次。动作缓慢轻柔，配合深呼吸，5分钟即可舒缓全身。平时久坐后也可以转一转脖子、耸耸肩膀，都能快速缓解烦躁。

抗阻训练 选弹力带、小哑铃这类轻器械就足够，不用追求大重量。每周2-3次，针对肩臂、腿腹这些大肌群训练，肌肉收缩的过程能提升脑源性神经营养因子水平，慢慢找回“我能掌控身体”的确定感，改善抑郁状态。

体感游戏 一些互动游戏和产品，比如健身环、跟随屏幕舞蹈等，也是“防郁”的好帮手。它们把运动变成娱乐，玩20分钟，不知不觉就出了汗，坏情绪也会跟着一起散掉。

四件小事找回精力

不少年轻人呈现“低电量状态”，主要表现为易疲劳、社交回避、自我评价低等。国家二级心理咨询师张敏婷介绍，从心理学角度看，低能量其实就是长期的精力匮乏感。比如：轻微活动后就感到疲惫，早晨起床困难，工作学习时难以集中注意力；刻意回避聚会和集体活动，回复消息延迟甚至不回复，还有电话恐惧症；自我评价偏低，对新鲜事物缺乏兴趣，容易产生无力感和自责情绪；很难做出决策，思维速度变慢，创造力减退。如果持续处于这种低能量状态中，不妨通过以下几招自救。

健康规律地生活 每天保证7-8小时睡眠，固定作息时间，睡前1小时远离电子设备，养成午睡习惯。饮食上要尽量做到多样、均衡，增加蛋白质摄入，减少精制碳水，保持血糖稳定。每周坚持锻炼3次，每次运动20分钟，能有效赶走疲惫。

接纳自己的节奏 停止与“高能量人群”比较。社会总是推崇精力充沛、外向活跃的人，但能量水平是存在个体差异的。建议制订符合自己能量周期的时间表，将重要任务安排在能量高峰的时段。

发现小小的快乐 低能量人往往难以获得“宏大”的快乐，比如强烈的成就感、使命感，但可以从微小事物中获取愉悦。建议创建一个“快乐清单”，记录那些带来片刻愉悦的小事，一杯好茶、一段音乐、暖阳下的休息都可以，都能让自己精神一些。

重构自我认知 将低能量特质重新定义为一种生活哲学而非缺陷。低能量人往往更善于沉思、自省和深度工作。这些特质在强调快速反应的文化中容易被低估，却独具价值。

吃完炒货，头屑增多？

近期这类患者不少，
医生：问题不在洗头

■据《现代快报》

糖炒栗子、盐焗花生、新鲜出炉的瓜子与香榧……时下正值炒货上市“黄金期”，街头巷尾都飘着一股诱人的焦香。忍不住怎么办？那就吃呗。但很多人在放肆过完嘴瘾后，却发现一个问题：明明每天都在认真洗头，却感觉头屑好像比原来更多了？

这可不是心理作用。宁波市北仑区春晓街道社区卫生服务中心全科医生钟杰近期在门诊中就遇到了好几位类似情况的患者。37岁的金先生（化姓）便是其中之一。

这半个多月来，金先生总感觉头皮发痒，可一连换了好几个牌子的洗发水，情况不仅没好，反而更严重——发痒的频率越来越高，且越抓头屑越多，领口、肩膀落得满满当当，在家勉强能忍，出门别提多尴尬了。

经检查，金先生是被头皮脂溢性皮炎盯上了。

问题究竟出在哪？在详细了解金先生近期的饮食与生活习惯后，钟杰找到了蛛丝马迹。

原来，金先生这段时间下班回家后，总爱窝在沙发上追剧。光看可不行，嘴也不能闲着，糖炒栗子和盐焗花生是金先生的深夜追剧“标配”，常一吃就是小半袋。“越嗑越香，根本停不下来。”金先生直言，每周去炒货店“进货”两次都算少的——而这可能是他“屑如雪”的“隐形推手”。

钟杰介绍，脂溢性皮炎好发于头皮、面部等皮脂腺密集的区域，与马拉色菌关系密切。正常情况下，这种人人脸上都有的真菌不会主动“发难”，但它有个“不良爱好”——嗜油。“一旦油脂分泌增多，原本稳定的马拉色菌易因营养超标而大量繁殖，其代谢产物会刺激相关部位皮肤，引发炎症、瘙痒和脱屑。”

通俗点理解，这不是“洗头没洗干净”，而是先前处于平衡模式的皮肤微生态被打破，若不从“源头”上进行有效控制，相关症状在短期内极易卷土重来。就好比厂房发生火灾后，不先搬走里面的易燃物，而只顾着从外部浇水，藏在暗处的火苗总会复燃。

“很多人觉得适当吃点坚果有利于健康，殊不知瓜子、花生、腰果等这些市面上的常客本身油脂含量很高，板栗虽说脂肪含量较低，但碳水占比却很高，熟板栗每100克含约46克碳水化合物。尤其是在经过糖炒、红烧等烹饪方式后，油脂和糖分叠加，更容易刺激皮脂腺‘加班’，使出油增多。”钟杰解释，再加上大家对这类口感较好的高油食物普遍没有抵抗力，吃一口就想第二口，在不知不觉中油脂就超标了。

不过，不能完全将脂溢性皮炎的原因归结于吃。这种多见于秋冬季的皮肤病，与环境、气候、生活习惯等因素紧密相连。例如，同样是吃一小袋糖炒栗子，气温低时出现脂溢性皮炎的可能性更高，经常熬夜的人可能比准时睡觉的人更易“中招”。“这是因为天冷后，空气干燥，皮肤会变得脆弱；过度劳累、饮食不节制等行为也会降低皮肤屏障保护功能，致使本就敏感的头皮率先遭殃。”钟杰说，预防的关键并非“不让吃”，而是“怎么吃”，饮食是可控的加重因素之一。

定量其实不难，建议遵循“每天一小把”原则，纯坚果摄入总量不超过10克。对于头皮偏油、已有脂溢性皮炎或头屑多的人，应在此基础上再减少摄入量。还要注意的是，在吃了板栗后，要相应减少主食摄入，多喝水，多吃新鲜蔬菜水果，尽量少熬夜。

此外，学会正确的洗护方法也很重要。别一发现头屑多就疯狂洗头或频繁更换去屑产品，过度清洁可能会破坏头皮屏障。可在医生指导下，选择含酮康唑或二硫化硒的去屑洗剂，每周使用2-3次，洗头时让泡沫在头皮停留3-5分钟再冲掉，待症状稳定后，再与温和的日常洗发水交替使用。

若在调整饮食和洗护习惯2-4周后，头皮瘙痒、头屑多等情况仍未有明显好转，甚至出现头皮红斑、结痂、脱发的情况，请及时就诊。