



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年12月24日

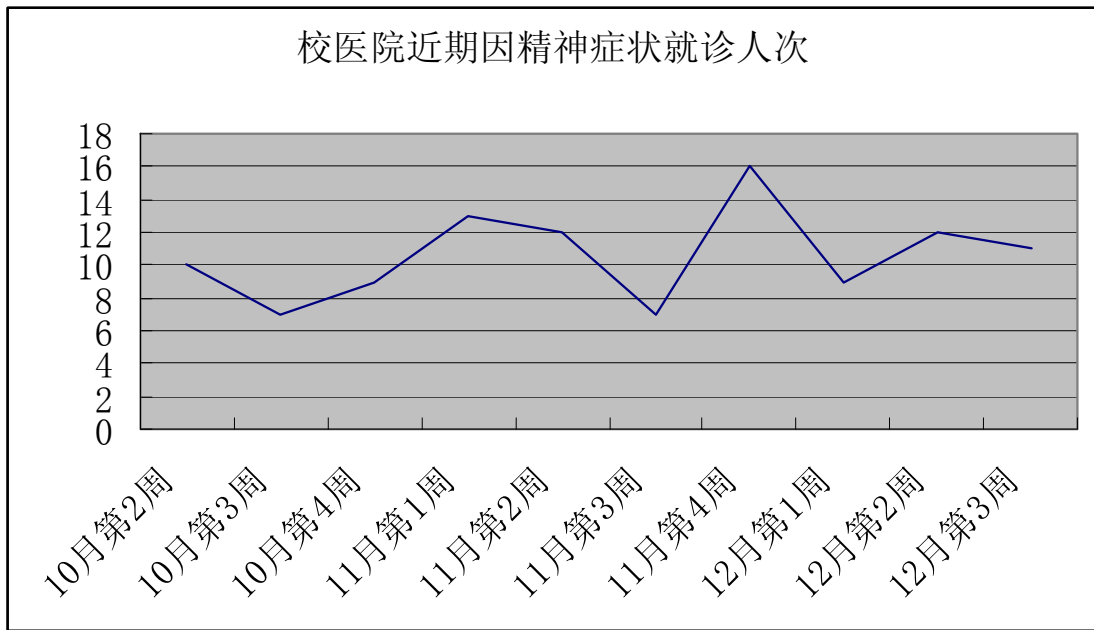
总第21期

卷首语

借“烟”消愁愁更愁

近年来国内调查显示,大学生吸烟者中有 22%是为了缓解压力。这些压力主要来源于对未来工作和学业的担心、人际与环境压力和学习压力。根据认知评价理论,对学业和未来工作的担心及学习压力一旦作为应激源被大学生认知评价后,即发生应激反应时,个体内部的心理应对资源将进行调整,当应对调整不能有效地解决问题,或与原认知评价不一致时,在特定情绪和环境(如同伴吸烟)的作用下,就容易发生危害健康的行为。再加上大学生远离家庭,在面对种种压力时,主要靠自己解决,有时感到束手无策,即使求助也主要是求助于自己的好朋友,更容易受到同伴压力而尝试吸烟。但吸烟是否真能帮助消愁呢?芬兰研究人员进行的一项长期研究发现,与不经常吸烟者相比,经常吸烟者更易患抑郁症。研究结果还表明,吸烟者戒烟后,短期内患抑郁症的几率也会增加,但戒烟后长期不再吸烟的人与从不吸烟的人相比,患抑郁症的危险不会增加。最终的研究结果是,对于吸烟者来说,要消除吸烟带来的负面影响需要相当长的一段时间。因此,借“烟”消愁愁更愁。面对压力时更应寻求专业人员的帮助,而不是吸烟。

健康谱



小提示

冬季运动有助于对抗抑郁

冬季是抑郁症的多发季节，表现为情绪低落、注意力不集中、工作无精打采、失眠多梦等症状。另外，冬季的低温、干燥天气，对一些病患也会产生不利影响。阴冷的冬季会让他们产生一种凄凉感，因而情绪低落，被称为“季节性情绪紊乱症”，在都市年轻人中较为普遍。诱发冬季抑郁症的根源在于人的大脑深处有一个叫松果体的腺体，它能分泌出一种叫“褪黑激素”的荷尔蒙。这种激素对人体的生物钟和睡眠节律以及神经系统都有影响，能使人精神消沉、昏昏欲睡、思维迟钝。

有氧运动有助于对抗冬季抑郁。在进行有氧运动时，人体内的新陈代谢会加快，肾上腺素分泌也会增多，可以使人情绪开朗、精神愉快。据联合国卫生组织介绍，在空气新鲜、阳光充足的地方散步和倒走，对防治冬季抑郁症也有很好的疗效。多参加集体运动也是调节情绪的好方法。如篮球、排球，能提高

参与者的情绪，培养活泼、开朗、合群的个性。我们建议广大师生每周至少参加一次集体运动，每次持续时间 30 分钟。此外，可以适当多增加日照。人体中的松果腺体对太阳光非常敏感。当阳光照射时，松果腺体受到阳光的抑制，分泌出的褪黑激素就会减少。患冬季抑郁症的人白天应尽可能多到户外晒太阳、进行户外活动，睡觉前的 2 至 3 小时可将室内电灯打开，使亮度接近白天自然光。饮食上可以多吃热量较高的食物，如羊肉、核桃、大枣、豆类等，以利于战胜寒冷和调动情绪。

方便医

门诊停诊通知

根据学校通知，2011 年 1 月 1 日至 3 日为元旦放假公休。期间，校医院门诊停诊。学生就诊可到校医院值班室（电话：65642452），紧急情况可拨打 120 急救电话。

复旦仁

方舟同学获“预防艾滋病宣传大使”称号

为迎接第二十三世界艾滋病日，上海市红十字会日前举行了青少年预防艾滋病系列宣传活动，共有本市二十余家高校红十字会参与。活动集中展示了上海高校红十字系统预防艾滋病与关爱工作的美好风采，广泛传递了红十字“关爱生命、预防艾滋，反对歧视”的工作理念。复旦大学红十字会派出同伴教育代表方舟同学参加活动，方舟同学在活动中表现出色，并荣获“上海市高校红十字预防艾滋病宣传大使”称号。