

# 敬 惕 ！

亞洲知名女歌手因抑鬱症離世，令人惋惜。說起抑鬱症，一般人想到的是愁容滿面，沒精打采，事實上，有些患者可表現為精力旺盛，私底下卻鬱鬱寡歡，極度低落。由於這類患者掩藏了真實的感受，發生悲劇的機會或相應提高。

李 洪

一直以來，名人備受抑鬱症折磨，並不罕見。有些人在工作、創作上激情洋溢，躊躇滿志，但獨自一人時，卻收起笑容，心裏感到孤獨、不開心。他們當中，有一部分是雙相抑鬱。

抑鬱障礙有多種類型，其中包括單相抑鬱和雙相抑鬱。前者是指在病史中只有抑鬱發作，而無躁狂發作的抑鬱症；雙相抑鬱則是在抑鬱發作前或後，出現躁狂發作或躁狂抑鬱混合發作的抑鬱症（又稱躁狂抑鬱，簡稱躁鬱症）。雙相抑鬱症患者在躁狂發作時，可能有反應迅速、做事靈活等表現。

## 「微笑」過後更孤獨

當中，「微笑型抑鬱」是隱匿型抑鬱的一種。患者儘管內心深處感到痛苦、壓抑和悲傷，外表卻若無其事，面帶「微笑」。不過，這種「微笑」並非發自內心深處的真實感受，而是出於各種需要，例如工作上、面子上，或因為尊嚴、責任等。部分「微笑型抑鬱」的患者為學歷較高或事業有成的人士。

鑒於雙相抑鬱和「微笑型抑鬱」的患者，在人多的場合上表現出來的都是興奮、積極的一面，所以別人更不容易察覺出他們內心的真實感受。患者「微笑」過後，會陷入更深的孤獨、寂寞和極端抑鬱的境況，輕生的念頭也許就更強烈。同時，其他人在一般情況下很難看出患者的自殺企圖，從而阻止悲劇發生。所以，對於雙相抑鬱和「微笑型抑鬱」的患者，大家更要提高警惕，不應掉以輕心。

然而，情緒低落、心情不好，不等同患上抑鬱症。成年人在某一時期出現抑鬱症狀，不一定是病態，只有程度嚴重、持續時間長、影響到日常工作和生活或生理功能，才算病態。

## 經適當治療或可痊癒

精神科專科醫生指出，抑鬱症成因複雜，包括內在與外在因素，而主要特徵是情緒、心境低落，但患者思維正常，所以非常痛苦。內在因素方面，由於遺傳因子問題，患者腦部控制血清素等的機制失衡，出現多種症狀，例如對日常活動喪失興趣，無愉悅感；精力明顯減退，無原因的持續疲乏感；失眠，或早醒，或睡眠過多；食慾不振，或體重明顯減輕。至於外在因素，包括患者在感情、工作、家庭、經濟方面遭受挫折。

抑鬱症通過系統的治療，是可以痊癒的。當用藥一段時間後，不少患者的大多數症狀會完全消失。他們在服藥期間，不妨在家人、親友陪同下參加一些感興趣的活動，或作短期旅遊；多與人交流，多關心外界事物，這些都有助抑鬱症的康復。



▲抑鬱症患者在接受治療時，可在親友陪伴下參與適當的活動。

# 微笑型抑鬱



## 預防情緒低落

① 適量運動

② 保持社交

③ 不煙不酒不濫藥

④ 戒無益食物

⑤ 多曬太陽



## 伸出援手

① 聆聽

讓對方訴心聲，過程中不要給予太多意見，給他知道有人支持已經足夠。

② 向外求助

若對方言談間流露自殺念頭，或自覺陷入絕境，別遲疑，立刻帶他求醫。



▼良好的睡眠是保障身心健康的因素之一。



## 6招助眠 保持身心健康

良好的睡眠是保障身心健康的一個關鍵因素，而失眠可能演變為抑鬱、焦慮等情緒問題。香港早前有一個關於失眠與情緒健康的研究，結果顯示三成以上受訪者受中度至非常嚴重的抑鬱、焦慮及壓力困擾。

那麼，怎樣可以有一個好眠？不妨參考以下方法——

### （1）保持規律生活

盡量每天在同一時刻起床，包括休息日，這樣有助於調好「生物鐘」。起床時間不要過早或過晚，建議7時半左右起床，也不要賴床，過多賴床會導致淺睡眠。建議盡量在晚上11時前入睡，但不要過早在床上醞釀睡意，應該等有睡意後方上床。

### （2）增加體力活動

如做體操、跳舞、打太極拳、練瑜伽等。體力活動有助於減輕入睡困難，加深睡眠，但睡前2小時不要劇烈運動。

### （3）注意控制飲食

不要空腹或飽腹上床，避免攝入過多的咖啡因飲料與食物，如茶、咖啡、朱古力，盡量戒煙限酒。

### （4）做好睡前準備

睡前可洗個熱水澡或以熱水浸腳；穿寬鬆睡衣；枕頭高低、軟硬合適，被子厚薄適當；關燈、關好門窗、拉上窗簾，營造安靜、舒適的睡眠環境。

### （5）控制夜尿次數

睡前2小時避免進食及大量飲水，以免頻繁起床。如果患有膀胱過度活躍症，可考慮藥物治療。

### （6）學會放鬆訓練

腹式呼吸放鬆法，有助於改善睡眠。方法是保持坐位或平臥位，肩膀放鬆，閉上眼睛；雙手可放在腹部，緩慢深吸氣，暫停1至2秒，繼而緩慢呼氣，再暫停1至2秒，如此循環往復。



## 番 茄

### 藥食同源

## 生津止渴

番茄價廉物美，營養含量豐富，不但美味，復亦養顏。

有人喜歡生食番茄，方法是以溫水洗淨，去皮，即可入口，其味酸甜，具生津止渴的功效，熟食則可根據個人口味烹調。此外，它可製成番茄醬、番茄汁等調味品。

番茄的營養價值在於含有豐富的維他命C和胡蘿蔔素，還有鈣、鎂、鋅、磷等礦物質，除此之外，它的成分還包括蘋果酸、檸檬酸、番茄紅素、番茄鹼、谷胱甘肽等。由於番茄含有維他命C，能夠促進傷口癒合、維持血管壁的通透正常；經常有牙齦出血的人，多吃番茄有助改善情況。另外，蘋果酸及檸檬酸有助胃液消化脂肪及蛋白質。番茄鹼則是一種特別的抑菌物質，盛夏時喝一碗番茄湯，以少許食鹽調味，具有清熱解暑的功效。

不過，未成熟的番茄不能生吃，因富含大量番茄鹼，吃了會引起嘔吐、頭暈、噁心等。只有成熟了的番茄，才可以生吃。

至於美容方面，番茄所含的谷胱甘肽有抗衰老作用，能夠抑制酪氨酸酶的活性，令皮膚上沉積的色素斑消滅，對預防老年斑的出現有良好效果。另外，番茄熱量低，含有豐富維他命，多吃能讓女性保持苗條身形，而常飲番茄汁或將番茄榨汁來洗面，會令面色顯得紅潤有光澤。

經常食用番茄，研究證明可以降低患上癌症的機會。一般認為，其防癌作用源於它所含的番茄紅素，而色澤越是深色的紅色番茄，所含的番茄紅素亦越多。

### 番茄汁

材料：番茄2個、檸檬半個、蜂蜜1匙、開水300毫升、冷壓橄欖油1小匙。

### 做法：

- ① 番茄洗淨後，切塊。檸檬榨汁。兩者混合。
- ② 番茄檸檬汁加水、蜂蜜、冷壓橄欖油，一起攪打，即成。



▲番茄營養豐富。

## 限時飲食有助預防糖尿病

### 研究發現

中國有句俗話，「早飯吃好，午飯吃飽，晚飯吃少」。美國一項新研究佐證了這一說法。研究人員提出，每天在早起後八小時內吃東西，其他時間不吃，這種每天盡早、限時飲食模式，可有效控制體重和血糖，減少2型糖尿病風險。

肥胖可能帶來多種健康問題，包括2型糖尿病、心臟病等，但肥胖是可預防的。美國佐治亞大學日前表示，該校團隊綜合分析了多份科研究文獻，發現每天吃東西的次數與肥胖和2型糖尿病風險相關，減少餐次、規律飲食、不吃夜宵，對健康有明顯益處，尤其是飲食時間窗口從早晨開始的方案。

研究人員說，人類在歷史上大部分時間裏都處於食物匱乏狀態，而最近幾十年來，一日三餐外加點心的多餐次飲食模式加上充足的熱量，會使胰島素受體長時間超負荷運轉，容易導致胰島素敏感性下降，糖尿病風險上升。多餐次還可能導致身體的代謝紊亂，妨礙腸道菌群的正常運作，還讓身體沒有機會動用脂肪儲備，難以減輕體重。

研究人員發現，限時飲食使身體有充分的休息時間，有助於維持健康的代謝模式。在不同時段的限時飲食方案中，不吃早餐容易導致整體飲食質量下降，不吃晚餐則對飲食質量影響較小，而且更容易減少總體熱量攝入，因此，把飲食時間窗口放在早晨到中



▲早餐吃好，規律飲食，對健康大有裨益。

午的效果最好。堅持吃高蛋白、低糖分的早餐，非常重要。

研究還顯示，其他限制飲食的方案如隔天斷食、每周兩天斷食、連續多天斷食等，對健康的益處很少，甚至可能弊大於利。相關論文發表在國際期刊《營養素》上。

新華社

## 科學游泳

### 暑期運動

暑期來臨，天氣炎熱，很多學生選擇游泳作為假期的運動首選。醫生提醒，學生科學游泳可以減肥燃脂，提升心肺功能。然而，如果游泳用力過猛，速度過快，也會導致肩關節撞擊綜合症的發生。

新華社



學生科學游泳可以減肥燃脂，提升心肺功能。然而，如果游泳用力過猛，速度過快，也會導致肩關節撞擊綜合症的發生。

醫生