

# 快看看你是否得了“五月病”

## “五月病”就像更年期症状

一进入五月,有些人莫名感觉到全身乏力、没有食欲,烦躁不安,做很多事情都提不起兴趣,跟女性更年期差不多。

事实上,在医学上并没有“五月病”或季节性懒惰症候群,不过,医学上有季节

性情绪失调的说法。尤其春夏之交这段时间,人本来就容易犯困,根据个体的差异还会出现睡眠障碍等情况,人的精神也会变得脆弱,容易出现情绪上的问题。一方面,五月正好进入初夏,这时候气温升高

了,体内新陈代谢速度加快,会导致脑供血不足,出现乏力、烦躁不安的症状;另一方面,夏季阳气太盛,人体的小环境也会受到影响,从而引起心火旺盛,导致心烦气躁。

## 改善症状试试三个方法

### 点揉阑门穴

要是感觉浑身没劲,没有食欲,可以点揉位于肚脐上一寸半的阑门穴。阑门穴可以说是直通脏腑的大门,如果消化不好、胃口不好,这个部位往往会特别硬,意味着这个地方需要打通。仰卧在床的时候,可以用右手中指点揉这个穴位,以感觉通畅为宜。

### 喝些薄荷水

如果对做任何事情都提不起兴趣,不妨喝

点薄荷水。薄荷不仅有疏散风热、疏肝行气的功效,还是平心静气的“心灵补药”,有助于抚平愤怒、沮丧等负面情绪。做事提不起精神,还可以口含西洋参来提神。各种瓜类和豆类也有健脾祛湿热的效果。

### 睡好子午觉

进入五月,人们的睡眠时间会变短,如果常常感觉到烦躁的话,可以适当增加休息时间,尤其要睡好“子午觉”。23时至次日1时为

子时,11时至13时为午时,睡好子午觉,有利于人体阴阳平衡,各种不适也会消失。

如果因为夜晚燥热睡不好,可以喝点百合莲子粥,或用鸭子肉、丝瓜或冬瓜、山药来煲汤,助眠效果也很好。

另外,攒了太多压力,也是“五月病”的一个原因。可以在晚饭后散散步,说说话,做些和工作学习无关的事儿,来转换心情。

(尚佳)

## “五月病”

起源于日本,就是在春夏之交的五月份,因为理想期许和现实的差距,还有人际关系也没有达到预定状态,而产生的厌倦易疲乏的情绪问题。很多患者只具备其中的一点或两点,严重程度也因人而异。心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、自我评价过低等,都是“五月病”的常见症状。



## 自查“五月病”

- 1.早上很早就醒了,却不愿从床上起来。
- 2.对刮胡子、化妆等整理仪容的事都嫌麻烦。
- 3.早饭不爱吃,没有食欲,食不知味。
- 4.懒得翻看经常看的报纸。
- 5.在去车站的半途中折回来,不愿坐公交车。
- 6.易怒、急躁。
- 7.“早上好”、“谢谢”等常在嘴边的话也不说了。
- 8.不想和任何人说话。
- 9.不开心,对所有的一切不关心。
- 10.工作效率低,易出错。

如果这些问题中有一个症状强烈出现,或是半数以上符合,就有可能是“五月病”的症状。这个时候自己要好好调理下,如果没有缓解的话,最好求助心理科或中医科医生。

