

快看看你是否得了“五月病”



“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.早上早早就醒了，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。



“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，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。可以在晚饭后散步，说说话，做些和工作学习无关的事儿，来转换心情。

(尚佳)