

你被连日阴雨淋湿了心情吗

【专家调查档案】

“天天下雨，没完没了，让人抑郁……”
“上班路上淋湿了，现在身上还是潮湿的，真烦躁！”持续的阴雨天，不仅给生活带来诸多不便，还让很多人感觉心情大受影响，情绪低落、无精打采、萎靡不振、昏昏欲睡……你也因为天气而莫名低落，却又无可奈何吗？

【事件回放】

“阴雨的天，总让人不由自主地忧郁和失落！总让人想起那许多的不得已与错过！总让人莫名地想哭泣！总有大喊的欲望，却被压抑在那无边的雨里！”
“都是阴雨天气惹的祸，焦虑，忧郁，狂躁……”随手打开微博，发现一个页面上居然有一大半是抱怨阴雨天气的，而每条有关“阴雨”的帖子似乎都离不开“忧郁”两个字。

受阴雨天气影响的还不只是心情，就连名字里带“雨”带“水”的网友，也遭到了调侃。有网友雨儿告诉记者：“最郁闷的是，现在身边的朋友都逼着我改名字，他们都说，看到这个‘雨’字就冒火，恨不得直接把我屏蔽掉。”

(来源：青年报)

专家支持：朱王砂晨

朔源夏东豪心理咨询中心特邀专家心理咨询师



A “天气感觉型”人 受温度、湿度变化影响大

最近半个月连续阴雨，王晨在做咨询中接触到的来访者中，也有不少向她抱怨阴雨天带来的情绪问题。王晨表示，连续的阴雨天确实会给人心情带来一些影响。相关研究表明，气象条件及其变化可以影响人的生理状况，从而间接影响到心理状态。无论高温、低温，还是阴雨以及极端异常天气事件，都不利于人的身心健康。在各种气象因素中，气温对人

们的影响最大。一般来说，雨天的气温要比平时低2℃以上，气温的突然降低，容易令人情绪低落，工作、学习效率也相应降低，并容易感冒，而各种风湿病、神经痛、老慢支等疾病也很容易复发。

除了温度，湿度也对人体的影响很大，潮湿的气候有利于细菌生长繁殖，这大大增加了人体患皮肤病与痢疾等消化系统疾病的机会。潮湿、低压也会影响

人们的情绪，所以长时间的阴雨天气会导致体质稍差的人，出现沮丧、抑郁的情绪，压抑感特别强烈。在儿童身上大多表现为易哭、易吵闹；抑郁症病人则往往症状加重；神经官能症病人容易感到烦躁、失眠，甚至产生冲动的行为；精神病患者对气压的变化反应更加敏感。大约每3人中有一个属于“天气感觉型”，即对坏天气的刺激反应强烈。

B 光照强度弱 容易诱发抑郁情绪

人的情绪状态和人体激素分泌的情况密切相关，而人体的激素分泌又与光照密不可分。王晨解释说，人脑的第三脑室有个松果体，松果体细胞分泌褪黑素，有明显的昼夜节律，并与光线的强度有关。当强光照射时，褪黑素分泌减少；在暗光下褪黑素分泌增加。而人体内褪黑素多时会心情压抑，反之，人体内的

褪黑素少时则“人逢喜事精神爽”。有一个典型的实例可以印证这点：位于北纬60度以北的冰岛，冬天天白昼较短，该国每年在11月至次年3月，有高达11%的人口患有“冬季忧郁症”，患者多感觉倦怠无神，对周围事物漠不关心，自杀人口较多。几年前，冰岛科学家卡拉多特研究发

现，这些忧郁症患者体内所分泌的褪黑素的含量比正常人多出2.4倍。由此看来，人的情绪受光的影响就不足为奇了。连续阴雨天使得日照变少、光线较弱，松果体分泌的褪黑素较多，导致甲状腺素的浓度就相对降低，人体神经细胞也因此“偷懒”，变得不怎么活跃，人就会显得无精打采。所以，阴雨天也容易诱发感冒，加重抑郁症、神经衰弱等精神类疾病。

C 雨天的不愉快经历 让人产生“条件反射”

很多人不喜欢阴雨天，也因为阴雨天确实会给日常生活带来种种不便——路上的交通会因为下雨而拥堵，走路时要小心翼翼否则容易滑倒……人们会在心理上把在阴雨天经历的不愉快体验与阴雨天之间建立了联系，类似于条件反射，即一遇到阴雨天甚至只是听到持续阴雨天的预报，心理上就首先产生了痛苦的感受，而每一次真实不便的经

历，如出行不便、体感不适、生病或旧病复发又加强并固化了这种心理体验与关联。王晨举例说：“比如一个惊恐发作的病人，第一次发病在阴雨天，之后一遇到阴雨天，在心理上首先会出现担心、恐惧，对低气压特别敏感，这样就容易在阴雨天诱发新一轮的惊恐发作。”

此外，很多文学作品潜移默化中影响了人们对阴雨天的思维认知，比如“夜来风雨声，花落

知多少。”(孟浩然《春晓》)；“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”(杜牧《清明》)；“寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤。”(王昌龄《芙蓉楼送辛渐》)；“山河破碎风飘絮，身世浮沉雨打萍。”(文天祥《过伶仃洋》)等等，不知不觉中让人在认知上把阴雨天与“凄苦”、“冷清”、“孤独”、“分离”等划上了等号，这样对应的情绪自然是压抑、难过、低落的。

D 专家支招 跑步、吃甜食都比闷着好

阴雨天总是难免的，总不能一直让老天来决定心情的好坏。对此，王晨给出了应对方法。

■ 调整认知，化郁闷为放松。把阴雨天看做是个放缓紧张节奏的机会，与三五知己一起听雨、品茶、聊天，享受难得悠闲的慢生活，积蓄体内的能量，为晴天做好准备。这样心情就可以从焦躁、烦闷中慢慢安静下来了。

■ 多到户外活动，即使阴天室外的光线也比人造灯光强。去跑跑步、打打球，出一身汗，然后洗个热水澡，有助于把郁积的情绪疏导出来。

■ 多与人交流，与亲朋好友聊天、谈心，而不是一个人陷入种种剪不断、理还乱的愁绪中。

■ 增加居室和工作场所环境亮度；选择穿着明亮和鲜艳的服装，以振奋精神放松心情。

■ 点上自己喜欢的精油香薰，如促进产生喜悦感的玫瑰精油、帮助安神的薰衣草精油等，做一会儿静心冥想。其实阴雨天也可以无关悲切、凄凉，而是大自然神奇转化过程中不可或缺的一部分，带给我们的是清新、勃勃生机。就像诗歌中写的“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”也可以想

象在海边晒着和煦的阳光、听着海鸥自由的叫声，打破心理上阴雨天与郁闷、悲伤感受之间的关联。

■ 适当地吃点甜食。心情和情绪与脑力有着相当大的关系，心烦意乱或者心力憔悴的时候，脑部最需要的就是糖分。而一些甜食，如冰激凌、蛋糕可以直接转化为糖，从而迅速满足这一需要。心情不好的时候人体还会缺乏B族维生素，吃一些甜品，碳水化合物可以促进B1、B12摄入，对于精神上有一些安慰或者满足，但不可过量，否则会起到反效果。

叶生活

一点盐

◎ 乔叶

那天，一群朋友在一起清谈，说到生命如水，逝者如斯。有朋友问：那么，水逝之后，会留下什么？

我脱口而出一个字：盐。

小区有一个老太太，酷爱跳舞，每天晚上都要出去跳舞。去街心花园里跳。最开始花园里没人跳，就她一个。后来跟着她跳的人慢慢多起来，多至几十上百个，后来又渐渐少起来，少至三五六七人，再然后又多起来……无论人多人少，她都坚持跳。铁打的营盘流水的兵，别人都是流水兵，只有她老人家是那个铁营盘。探戈、恰恰、大秧歌……跳得也不怎么好，可是什么舞都会跳。人们都说她脑子有些问题，说她老伴去世那天，都以为她可得休舞一天了，可是她在家坐到该出去的分，照样出去。女儿说她：“不嫌丢人！”她眼里噙着泪，顿顿脚，还是出去了。

我看她的气色，红是红，白是白，那真叫一个好。某天遇到她，问她为什么喜欢跳舞，她说：“人活一辈子，嘴要吃饭，心也要吃饭。这两样饭都不是吃饱就算，嘴里的饭得有点盐才有劲儿活着，心里的饭也得有点盐才有劲儿活着。嘴里的饭不说了，单说心里的饭。这盐从哪儿来？唱个歌儿，画个画儿，弄个书法，旅个游，抖个空竹，打个球，这也就是盐了。跳舞，那就是我心里的盐。”

震惊，然后深度认可。再看这个心里有盐的老太太，就有了一种脱俗之美，也充满了亲爱之意——用她的话，我也是个心里有益的人。我的盐，就是写作。

心里的盐，这是老太太的口语。用书面语，应该就是精神的盐——精盐。有滋味的生命，是需要这么一点盐的。这盐儿盐，往小里说，就是自己逗自己玩的那点儿爱好，那点儿兴趣，那点儿让自己乐此不疲也苦此不疲的意思。往大里说，就是念想，是梦想，是理想，就是让自己觉得此生没有白过的那么一种志向。

——不算整人为乐的，那种，那种盐不是盐，是砒霜。

有了这盐儿盐，人才真正地活着。人生的滋味，就是从这一点盐开始的。我确信每个人都是，虽然含盐量自有分别：太多盐的人生，那是大海。大海一样的人生，全世界也不过那么几个。多的是小小的盐，咸水湖，咸水塘，咸水池，咸水洼，咸水滴……小至每一滴泪水和汗水。到了有一天，太阳把你所有的水都蒸发完了，老天把你所有的时间都晒干了，你还有什么留在一望无际的滩地上？可不就是这盐儿盐么？这盐儿盐，可不就是你人生所有的结晶么？

