

# 阴雨连绵,情绪“发霉”怎么办

## 医生解读:短暂波动无需焦虑,持续超两周需警惕

“南京下雨要把我给下发霉了,阴天就情绪莫名低落,是激素影响还是我自己有问题啊……”近日,不少人表示,受持续阴雨天气影响,出现了情绪低落、注意力不集中、睡眠变差,甚至莫名烦躁、乏力倦怠等情况。这是身体出了问题,还是单纯的“天气惹的祸”?记者就此采访了东南大学附属中大医院心身医学科副主任医师侯正华。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

### 光照减少,情绪为何会“发霉”

“春节假期过后,因为失眠、焦虑前来就诊的患者明显增多。”侯正华告诉记者,很多人假期作息不规律,节后难以迅速回归工作状态,容易引发所谓的“节后综合征”。再加上近期持续阴雨、气温较低,人的精神状态容易受到多重因素叠加影响。

阴雨天为何会左右情绪?侯正华解释,这在临床上被称为“季节性情绪变化”。随着季节更替,部分人会出现类似抑郁发作的表现,如情绪低落、睡眠不佳、困倦等。“这

种情况在秋冬季节更常见,最主要的原因就是光照减少。”他解释,光照直接影响褪黑素的分泌,这是一种调节睡眠的关键激素。如果白天日照时间短或户外活动少,可能导致褪黑素分泌高峰延迟,进而打乱昼夜节律,表现为晚上难入睡、白天昏昏欲睡,最终影响情绪和精力。

另一方面,五羟色胺不足也是重要因素。五羟色胺是一种与情绪调节相关的神经递质,光照减少会影响维生素D3的合成,进而可能影响五羟色胺的生成。一旦五羟色胺水平下降,人就容易出现情绪低落、动力下降、食欲改变等问题。

与此同时,阴雨天还限制了户外活动和社交,容易让人陷入负面情绪的循环。

“对于大多数人来说,这远远没到疾病的程度。”侯正华指出,阴雨天里情绪差、不想动、爱睡觉、易伤感,通常是短暂的应激反应,对工作和生活的影响不大,只属于“季节性情绪波动”。他提醒,如果情绪低落、睡眠不佳等问题持续超过两周,即便天气转晴后仍没有改善,就需要引起重视,建议前往心理科进行专业评估,以排除“季节性情感障碍”等潜在问题。

### 专家支招,主动给情绪“充电”

面对可能持续的阴雨天气,我们该如何主动调节情绪?侯正华建议,大家尽量多出门活动,给身体“充电”,对情绪恢复大有裨益。

“即使是阴天,户外的光

照强度也优于室内,只要雨停或者短暂放晴,大家还是多出去走走,特别是青少年和老年人,要有意识地增加社交和适量运动。”

适当增加户外活动有助于合成维生素D3,如果缺乏可在医生指导下进行补充。饮食上可多吃鱼虾、鸡蛋、绿色蔬菜和坚果,补充色氨酸等有益情绪调节的营养素。

侯正华提到,目前临床上已有专门的光照治疗方式,使用光照强度达到1万勒克斯的专用灯具进行治疗。市面上也有适合家用的光照灯,可在阴雨天每天照射半个小时左右。

他提醒,对于确诊抑郁或焦虑的患者,在梅雨季或漫长阴冷的冬天,原本服用常规剂量的药物可能“不够用”,需要在医生指导下适当调整药量。本身性格敏感或者正面临较大压力的人群,更容易受到天气影响,需要主动采取调节措施,不要让抑郁情绪把自己困住。

## 9岁女孩确诊乳腺癌 专家提醒:这些信号须关注

近日据媒体报道,一名9岁女孩被确诊为乳腺癌,引发广泛关注。为何这么小的年龄也会患病?哪些重点信号值得关注?记者就此采访了南京市第一医院甲乳外科副主任医师徐锦。

报道中称,该女孩乳房刚处于发育阶段,就长有一个极小的瘤子,经当地医院确诊为乳腺癌。“这么小年龄患乳腺癌属于罕见的现象,肯定不是单独一个因素引起的,遗传因素居多。”徐锦介绍,“乳腺癌有相关的易感基因,如果母亲或者母亲亲属里有人得过乳腺癌,那么她的乳腺癌相关基因就可能是有问题的。”外因则涵盖环境、饮食、压力等多个方面。专家提醒,家长既要关注孩子的身体变化,也要引导孩子建立健康的生活习惯,避免盲目进补和过度高热饮食。

乳腺癌高发年龄段是45~55岁。专家提醒,女性除了需要关注乳头内陷、乳头溢液、可触摸到的乳房肿块,还有一些细微的皮肤和乳头变化同样值得关注。“比如有一种典型的体征叫‘酒窝征’,就是乳房局部皮肤出现凹陷,这往往是因为深部有肿瘤,牵拉了皮肤。”如果乳房皮肤看起来像橘子皮,也是一个危险信号。“橘皮样变”是因为癌细胞堵塞了皮下的淋巴管,导致淋巴回流不畅。”此外,乳房局部红肿,或乳头出现湿疹样的病变,这些看似“小问题”的症状,背后可能隐藏着大麻烦,都应尽早到医院排查。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

# 今日惊蛰宜顺时养阳,一起这样“伸懒腰”



始活跃,应保持室内通风,勤晒被褥。过敏体质者外出需戴口罩,避免花粉、柳絮等过敏原。

此时,人体的阳气顺应自然,有向上向外生发的特点,牢记“动则生阳,舒缓为宜”。江苏省第二中医院中医康复中心主任邵伟波在八段锦的第一式“两手托天理三焦”中又融合增加了左右牵拉的动作,来帮助引导气血流通、升发阳气。

具体做法为:站立放松,双腿微屈膝,双手十指交叉于小腹前(掌心向上);随后双腿伸直,同时双手缓缓上提至胸前,并翻转掌心向上,如托举重物般用力举至头顶,并配合缓缓吸气,用力的

瞬间有一个轻微的后仰,以充分拉伸从脚趾到手指的整个躯干。增加的动作就是上一个动作在顶点保持绷紧片刻后,整个身体再缓慢向左牵伸,还原至正中,再缓慢向右牵伸,还原至正中,最后双手十指分开,两臂从身体两侧如画弧般缓缓下落,同时配合呼气,全身放松,还原至预备姿势。

在饮食方面,要少酸多甘,清淡温补。宜食辛味发散之品(如韭菜、香椿、葱姜)助阳气升发,甘味食物以养脾(如山药、薏米、茯苓、白扁豆、芡实等);少食酸涩收敛之物(如柠檬、乌梅)。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

惊蛰,古称“启蛰”,是二十四节气中的第三个节气。此时春雷始鸣,蛰虫惊醒,万物复苏,人体阳气也随春气升发。江苏省第二中医院门诊部副主任邹兰亭提醒,养生重点在于顺时养阳、疏肝理气,同时注意防春温、防过敏。

在起居调摄方面,要做到夜卧早起,去寒就温:可适当晚睡早起(不晚于23点,不早于6点),顺应阳气升发。“此时天气乍暖还寒,仍需‘春捂’,重点保护颈项、腰腹和足部,避免寒邪入侵。”邹兰亭说,惊蛰后蚊虫、细菌慢慢开

### 江苏天德拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托,我公司将对以下标的进行拍卖,公告如下:

- 一、拍卖标的:南京市江宁区竹山路551号纳科东立方1号楼建筑北侧墙体LED电子屏户外广告位1年期设置使用权。详情请见南京市公共资源交易网网站-国有产权-商业性户外广告设置使用权出让-编号:2026320102QHGG00002。
- 二、预展时间、地点:即日起在标的所在地预展。
- 三、拍卖会时间:2026年3月16日下午14:00分。拍卖会地点:南京市江宁区杨家村路2号市民中心3楼A区A401室。
- 四、竞买人报名及报名所需材料:意向方须在报名期内通过南京市公共资源交易中心用户平台完成报名手续。
- 五、报名时间:报名截止日期2026年3月10日(工作时间内,法定节假日除外)。
- 六、注意事项:通过资格确认的竞买人须在资格确认次日起3个工作日内将交易保证金1万元交至交易中心指定账户(须从本单位报名时所登记帐户中整笔汇出,以到账账户时间为准,遇法定节假日顺延)。
- 七、咨询电话及联系方式:江苏天德拍卖有限公司 地址:南京市浦口大道11号 联系电话:025-83461517 18551752184 联系人:董女士 南京市公共资源交易中心江宁分中心地址:南京市江宁区杨家村路2号市民中心3楼C区业务受理科 联系电话:025-69634301 联系人:林先生 南京市公共资源交易中心网址: http://njggzy.nanjing.gov.cn

# 家有喜事 上扬子晚报“官宣” 结婚公告 真情告白 生日祝福 金榜题名 乔迁之喜 开业大吉

### 公告信息

58683888  
QQ:21242112  
江东中路369号  
新华报业传媒广场1号楼2楼

### 便民服务受理点:

扫码自助申报

户部街33号天之都大厦2922室  
电话:84463289

新街口华桥路华夏大厦1008室  
电话:15951803813

中山南路230号安瑞大厦719室  
电话:13809039462

中山门大街699号马群花园城  
电话:13813874450

### 公告

刘宗文丢失江苏省新沂市高流镇黑沙墩村三队4-17号农村房产证,不动产权证号:苏(2021)新沂市,不动产权第0166344号,声明作废

连淮扬镇铁路灌云站综合客运枢纽工程建设现场指挥部不慎遗失江苏灌云农村商业银行股份有限公司城西支行开立的开户许可证,核准号:L3073000158701, 账号:320723034101000024767。现声明作废。

(母:赵娜)遗失陈诺出生医学证明,原出生证编号:T320359346 出生时间:2019年11月15日,特此登报声明作废。

韩馨宇,不慎遗失优待证(621622300001271808),特此声明作废。

昆山圣仕稼工贸有限公司公

### 公告

章, 公章编码 3205830366850、财务专用章,编码 3205830366851,法定代表人章(郝荣胜),编号 3205830366853,章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

苏州海升餐饮管理有限公司,公章遗失(编号:3205051270122),寻回后不再使用,声明作废。

学号:2024425134 声明作废。

遗失:本人禹舟、身份证 320113196006071635 不慎遗失退役军人优待证、卡号:6228240391002987174, 声明作废。

遗失墓地证,墓地号:南京白龙山忠亲陵华侨永久公墓C区15段后排4号,声明作废。

夏梦婷遗失宿迁学院大学生证,证号(学号):20240510103, 声明作废。

### 公告

刘鹏遗失宿迁学院学生证,证号(学号):20230710116, 声明作废。

刘佳怡遗失江苏海洋大学学生证,证号(学号):2025121930, 声明作废。

江苏财经职业技术学院物联网专业赵鑫遗失学生证,证号(学号):2505620144, 声明作废。

刘健凯遗失南京师范大学泰州学院学生证,证号(学号):13220436, 声明作废。

陈桐遗失江苏卫生健康职业学院大学生证,证号(学号):3241062422, 声明作废。

赵悦遗失宿迁学院学生证,证号 20250103101 声明作废。

南京市江宁区朱俊货物运输服务部财务专用章、法人章遗失,声明作废,若寻回后不再使用。

李浩天遗失中国药科大学学生证,证号(学号):2020240427, 声明作废。

### 公告

债权转让公告 根据《中华人民共和国民法典》等相关法律法规规定,陈景富与陈瑶达成债权转让协议,陈景富将其对伏晓所享有的扬州市邗江区人民法院(2016)苏1003民初1513号民事调解书项下全部债权

### 公告

依法转让给陈瑶。现公告通知债务人伏晓上述债权转让事宜,自本公告发布之日起经过30日视为送达。请债务人伏晓向受让方陈瑶履行相应还款义务。联系人:陈瑶,电话 18652598686。 特此公告!

### 公告

本人陈欣遗失扬州大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907786936

九医(南京)中医有限责任公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

本人吴炜蓄遗失江苏大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907218038

### 公告

本人陈欣遗失扬州大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907786936

九医(南京)中医有限责任公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

本人吴炜蓄遗失江苏大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907218038

### 公告

本人陈欣遗失扬州大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907786936

九医(南京)中医有限责任公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

本人吴炜蓄遗失江苏大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907218038

### 公告

本人陈欣遗失扬州大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907786936

九医(南京)中医有限责任公司公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

本人吴炜蓄遗失江苏大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书, 编号:2026907218038