

“五月病”，六月会痊愈吗

■本报记者 张晶晶

春暖花开的五月，本该是外出郊游、朋友家人聚会的好日子，却有不少人在这个月份变得敏感抑郁，甚至出现极端想法的人也在这个月份增多。

人的情绪难道真的和月份有关联吗？黑色五月即将结束，是不是一些情绪问题就会不攻自破了呢？

黑色五月

“我了解的‘五月病’来自于日本，以人的情绪低落、压抑、焦虑所有这些情绪症候群为主的临床症状。”国家二级心理咨询师包大英在接受本报记者采访时介绍。

她解释说，在日本，春天是毕业以及新学年开始的季节，特别是四五月份，学生要面对就业或者新学年开始的压力。很多人发现自己在这段时间容易意志消沉、慵懒倦怠、抵触上学上班，因此将其称为“五月病”。在临床上主要表现为饮食习惯改变，失眠，兴趣减少或注意力分散，对履行社会职责有抵触感，反应迟钝或敏感等。

“五月病”并非正式的医学名称，但这个叫

法却广泛流行。

有人指出，既然“五月病”的根本成因并不在于月份，而是因为环境的改变引发的心理不适，那中国是7月毕业、9月开学，应该是“九月病”才对，怎么也会得“五月病”？

甚至网友在微博如此写道：“五月这么好，阳光照在绿叶上，树木也繁茂，花朵都盛开，夏天才来到。你们干！吗！得！病！”

即将从中央音乐学院研究生毕业的张皓在采访中告诉记者：“虽然毕业是在7月，但事实上找工作从去年下半年就已经开始忙碌了；到5月份如果还没有拿到几个offer的话，焦虑感会成倍增长。加上最近也是交论文、论文答辩的日子，同学里说实话精神头儿好的没几个。”

山东财经大学辅导员蒋飞也在采访中告诉记者，虽然无法严格限定在5月，但是春夏之交确实是大学生中容易出现心理问题的集中时期，寻求心理帮助的学生会比往常多一些。

“国内也提‘五月病’，原因可能是学生面临高考，压力很大；同时也是离职高潮，大家选择跳槽；再加上很多人在年中面临业绩考核，有很大压力。综上所述，五月份其实成为了中国社会压力比较集中突发的阶段，之所以会被提起，跟这个月份表征的社会现象有关系。”包大英解释说。

击败“黑五”

中国有句老话叫“菜花黄，痴子狂”，说得也是四五月份一些心理或者精神有障碍的患者病情会比往常更加严重。普通人在这个时候也容易因为气温、环境的变化而产生忧郁、失眠的情况。

“春天是个生发的季节，内分泌改

变，代谢速度加快，一些心理问题和情绪问题会出现。比如长期用药的抑郁症和精神分裂症，患者长期用药很稳定，但是春天可能会复发。因为代谢加快之后，药量可能需要增加。”包大英解释说，就此来看，“春天可能是精神问题和心理问题频发的时间，所以大家可能觉得‘五月病’是心理问题集中爆发的季节。”

谈到自己是否经手过“五月病”的案例，包大英告诉记者她并不认为可以把任何一个人贴上所谓“五月病”的标签，“因为从精神医学和心理治疗的角度上，它并不是一个常规意义上的病，只是对一群人的精神状态的描述，不是严格的心理问题和精神疾病。我曾经经手过有人会在这个时候重复出现一些情绪问题，其实还是和这时的社会压力、季节变化生理和内分泌系统的变化有关系的。”

她提醒说重要的是大众要对所谓“五月病”有合理的认识：“这个叫法本身就带有标签性的意义，不要给自己贴标签。五月情绪产生变化的时候，不要说‘我病了’，因为叫法本身就会让人有自我暗示，五月份就应该有情绪问题。自己首先要对贴标签有一定的觉察力。”

其次她建议要增加运动：“五月是生发的季节，可以参加一些有氧运动，这样我们的状态自然就会有好转，要迎合这个季节的规律。”

再者要提前预见五月可能集中出现的学业和工作上的压力事件。“预见之后有充分准备，真正来临的时候，会更加从容一些。压力会通过自己一些好的梳理和安排得到纾解。”

五月之后

五月即将过去，那“五月病”是不是也将自动离开呢？

“任何心理问题都不会因为时间的改变而改变，唯一能够改变我们心理状态的是自己对自己的建设，对自己心理健康的重视。六月会有六月的压力和挑战。月份不能改变我们的心态，时间是不可控的，但是我们的情绪是可控的。不管是六月七月还是任何月份，我们都要去觉察自己情绪的变化，心理健康的状况，这样可能才更有利于给自己一个更好的心态。”包大英说。



运动健康

不可忽视的危险信号

■本报记者 王剑

最近，微信朋友圈中纷纷转发一则消息：“日前，因踢完足球后身体曾有片刻发麻，30岁出头的陈先生深夜到医院就诊。可他随后又放弃检查回家，不料两个小时突发猝死。”

惋惜之余，却又让人心生疑惑，悲剧为何发生？运动时哪些症状会提示健康隐患？

为此，《中国科学报》记者采访了运动专家、上海体育学院副教授郭黎。他表示：“从这一案例中可以看到，陈先生已经出现‘停止运动’征象，但是没有被重视，导致延误了抢救时间。”

提示健康风险的六大征象

郭黎指出，当运动中出现了下列现象时，应立即停止运动并及时就医。

一是胸区不适。胸区强烈疼痛常与心脏病发作关系密切，多数心脏病发作常有突发胸区强烈疼痛。但是，也有很多心脏病发作前胸区表现为轻度不适，胸闷压迫或挤压感或胸骨后疼痛。如出现上述症状持续超过几分钟，应停止运动并立即寻求专业医疗处理。

二是呼吸困难。运动中胸区不适伴有出现呼吸短促现象，但不伴咳嗽，往往是心脏病发作的前兆，这种情况很可能是左心功能不全的表现。呼吸困难也可能发生在胸区不适之前。

三是头晕、眼前发黑。运动可能会让人感觉疲劳，尤其是之前从来没有运动经历的人。但是如果因为运动引起头晕、眼前发黑，应该认真对待，并立即停止运动。

四是脉搏过快、过慢、短促或不规则。感觉心跳过快、过慢、短促或不规则往往与心脏问题有关。如运动中出现上述症状应立即停止运动并就近就医。

五是身体其他部位不适。心脏出现问题不仅会在胸区出现不适，也可能出现在其他区域。如后背、颈部、下巴或腹部。这种不适往往从身体的某一区域向其他区域放射。

六是异常出汗。尽管运动中出汗很正常，但是恶心、呕吐并突然出汗，往往预示可能有问题。

此外，郭黎还提醒大家，“不宜清晨锻炼”。根据国外学者测定，上午6时至9时是冠心病和脑出血发作最危险的时刻，发病率要比上午11时高出3倍多。

另外，人体在上午时段交感神经活性较高，随之而来生物电不稳定性增加，易导致心律失常，可能出现室颤，并引起猝死。

还有，人的动脉压在上午也比较高，增加了动脉粥样硬化斑块破裂的可能性，易导致急性冠脉综合征的发作。所以，大家在进行体育锻炼时，要避免心血管事件“高峰期”，将时间安排在下午及傍晚进行。

运动安全建议

规律的运动对于维持健康非常重要，但任何类型的运动都有风险。郭黎强调，为降低运动中的受伤风险，应注意穿着合适的运动鞋、装备和器材；运动中适当补水；运动前作好准备活动，运动后进行整理活动。

在评估任何形式的运动是否安全之前，需要考虑运动技术、运动负荷以及自身条件，比如受伤史和体能水平。如果之前存在受伤或医疗史，应向专业人员咨询。孕妇运动应详细咨询医生。增加运动负荷，受伤几率会增加。应避免引起疼痛或不适的练习。

郭黎特别强调，“不要轻视身体疲劳、疼痛或不适的信号。”避免运动的单一性，给身体充足的恢复时间，受伤后充分休息——如果强忍疼痛只会造成更严重的损伤并延迟恢复。

胜地

童趣嗨翻天：世界著名主题乐园

六一儿童节就要到了，孩子们可以快快乐乐过一个属于自己的节日。这里给大家介绍全世界最好玩的主题公园，如果有机会一定不要错过。



香港迪士尼乐园
香港迪士尼乐园设有独一无二的特色景点，包括梦想景区美国小镇街、幻想世界及明日世界，在乐园内还可寻得迪士尼的卡通人物米奇老鼠、小熊维尼、花木兰、灰姑娘、睡公主等，所以，许多小朋友都非常想到迪士尼主题乐园来游玩，主要是想和心中的动画明星来个亲密接触！（见图1）

音乐会、演出和戏剧是乐园的主要魅力之一，这儿的舞台从不拒绝任何形式的音乐，无论你是个重金属乐迷，还是歌剧爱好者，都能在它的节目单上找到对你口味的演出。（见图3）

丹麦乐高园
乐高园位于丹麦小镇比隆，是一个用320万块积木建成的“小人国”。自1968年创建以来，每年都有上百万游客前来参观游览。走进乐高园，宛如走入一个迷你世界，组成这个世界的分子就是那不足小手指大小的塑料拼插积木，一共用了4200万块积木。乐高玩具工作室里提供了成千上万的乐高积木，可以让大人孩子都一展身手，发挥自己的想象力和创造力。（见图4）

意大利加达云霄乐园
“红杉冒险”过山车是乐园里最刺激的游乐设施，4人座的小车高速坠入空中，到达的最高高度是30米，并不断有180°的急弯，令坐在车上的人反复感受从高到低再到高的刺激感。名为“火星上的机器人”的3D游戏，讲的是3个可爱的机器人肩负整顿宇宙秩序的艰巨任务，开展他们的奇妙历险。高清晰度的3D影像效果令人感觉异常真实地置身其中。（见图2）

美国哈利·波特主题公园
该公园位于爱尔兰。游客可以看到原著中最具代表性的几处地点，包括霍格莫德小镇、神秘的禁林、霍格沃茨魔法学校、九又四分之三站台等多个地方。游客们还可以深入到城堡中心，参观校长邓不利多的办公室，以及小镇中贩卖魔法用品的小店。此外，游客可以在破釜

酒吧里吃饭，在霍格莫德村的商店里购买巧克力蛙、黄油啤酒，在八角巷购买魔杖。（见图5）

美国布希公园
位于美国佛罗里达州，园区自然环境野性十足，让人仿佛置身非洲大陆，跟随园区向导，你就可以徒步走进河马、土狼、秃鹰、鳄鱼、狒狒等野生动物的栖息地；而穿过瀑布和迷雾，你甚至可以看到藏身于茂密丛林深处的灵长类动物，如大猩猩、黑猩猩等。布希公园还拥有世界最高跳水过山车。（见图6）（吕小羽整理）

品味

作家林清玄在《生命的化妆》一文中说，化妆有三种境界：“三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”智慧地道出化妆的最高境界乃是“无妆”，乃是“自然”。

化妆的意义在于，通过妆容的修饰让自己的外表更迷人。其实，真正的美却在于“气质美如兰，才华馥比仙”。

妆型

古代的女性四德为“德、言、容、功”，其中“容”即指化妆。可以说，化妆是古代女性最重要的事情之一——“越女新妆出镜心，自知明艳更沈吟。敢将十指夸针巧，不把双眉斗画长。”

南开大学历史学院副教授敖莹告诉《中国科学报》记者，古代女子化妆最基本的原料是化妆粉、胭脂和黛石三种。据专家考证，化妆包括敷铅粉、画黛眉、点绛唇等。铜镜是妇女打扮化妆的常见工具。殷朝就有了铜镜，在马王堆汉墓中发现了贵族妇女的梳妆匣子，其中有假发、梳子、毛刷、胭脂粉等。

到唐代，妇女化妆更加细腻，要敷铅粉、抹胭脂、画黛眉、贴花钿、贴面靥、描斜红……《木兰辞》中“当窗理云鬓，对镜贴花黄”，其中“花黄”就是化妆的一种方式。唐代妇女的妆容也名目繁多：红妆、催妆、小妆、醉妆、泪妆、桃花妆、仙娥妆、血晕妆等等。

红妆据说是杨贵妃所创，在唐代非常流行，在脸上先涂上铅粉（白粉），再在白粉上涂胭脂。血晕妆实际是一种特别的画眉方法：先把眉毛剃光，然后用紫红色画三四横道，接着用手染开，造成一片晕染的效果，比现在的烟熏妆更刺激，在当时是很时髦的。

妆粉

敖莹介绍，古代妆粉最原始的制作方法是把大米碾成粉然后加香料，也有用粟米（黄米）代替大米，因为黄米本身有黏性，敷在脸上不容易脱落。

另外一种就是铅粉，铅粉里含有铅、锡、铝，因为铅粉比米粉白得多，因此铅粉逐渐代替了米粉的地位。古人知道，铅、汞用多了，皮肤就会中毒，留下褐色的斑点。因此，古人一直在探索替代铅粉的办法。杨贵妃曾经用杏仁、滑石、轻粉制作“红玉膏”，在当时是很贵重的。杏仁中的苦杏仁油也有滋润皮肤的作用。

宋代用石膏、滑石、贝壳等磨成粉，加入麝香、益母草等中药，调制成“玉女桃花粉”。

明代用白色茉莉花的花仁制粉。清代出现了珍珠粉，称为“珠粉”，清代还盛行用滑石磨成的石粉。

胭脂

除了妆粉以外，最重要的是胭脂。古代的胭脂既是腮红，也可以用作口红。这得益于取材于自然。

敖莹介绍，古代胭脂的制作方法，是选取颜色新鲜纯正的玫瑰花，反复研磨成浆，用绢纱过滤杂质，留存起醇厚的红色汁液，一周以后取出制成玫瑰汁丝饼，然后晒干至透，放入妆袋，即成了一个便于携带的颊红红饼。还可做成不同形状，方便涂脸或者涂唇。

玫瑰汁与米粉混合就成了粉质胭脂，这才是真正意义上的腮红。而古代的“白富美”还有用金箔纸浸染成小薄片，方便出行携带，称为“金花胭脂”。

据考证，胭脂最早是匈奴女性的化妆品。当时汉代西北的最前线是金城郡，即今天的兰州，黄河对岸是匈奴的祁连山、焉支山。焉支山盛产红兰花叶，以此捣汁制成胭脂，色彩鲜美异常。汉武帝时期，大将军霍去病征服河西走廊，于是就有匈奴民谣“失我焉支山，使我妇女无颜色”。

画眉

画眉是古代妇女化妆程序中最重要的一项。“古代画眉是很复杂的工程。”敖莹告诉记者，画眉用的黛，实际上就是今天的石墨。把黛放在黛砚上，用砚料将其碾成粉状，加水调和之后涂到眉毛上。

汉代张骞出使西域，带回一种叫青雀头黛的深灰色的画眉材料，也称之为回回青。隋唐时期，从波斯进口一种螺子黛，很像我们今天的眉笔，不需要碾磨，只需蘸水即可涂，色成墨绿。螺子黛非常受欢迎的，简化了画眉的过程。

到了宋代，妇女们已经很少再使用石黛，而是广泛使用画眉墨。关于画眉墨的制作方法，宋人笔记中也有记述，《事林广记》中说：“真麻油一盞，多着灯心接聚，将油盞置器水中焚之，覆以小器，令烟凝上，随得扫下。预于三日，用脂刷剔少油，倾入烟内和匀，其墨可涂漆。一法旋剪麻油灯花，用尤佳。”

元代之后，宫廷女子的画眉之黛，全部选用京西门头沟区高家营特产的眉石，至明清也如此。先秦时代眉毛以长为美。到齐梁以后，人们欣赏长而弯的眉毛，司马相如的夫人卓文君发明了一种特殊的眉形叫远山黛。

唐代人非常喜欢画眉，唐代诗人朱庆馀的诗：“洞房昨夜停红烛，待晓堂前拜舅姑。妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无。”就是这种写照。据《佩文韵府》记载，唐玄宗命画工画十眉图，包括鸳鸯眉、小山眉、五岳眉、三峰眉、垂珠眉……

“尘埃落处，月明风清。洗尽铅华，再起天香。”随着岁月的更迭，社会的发展，今天女性的妆容早已不是原来的模样，但女性的爱美之心却是恒久不变的。

画眉深浅入时无

■本报记者 王剑