

阴雨连绵，情绪“发霉”怎么办？

“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。



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。

阴雨天气为何会左右情绪？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。 据《扬子晚报》

改善空气质量 或有助于预防阿尔茨海默病

美国《科学公共图书馆·医学》杂志日前刊载的一项研究显示，长期暴露在较严重的空气污染中与阿尔茨海默病风险增加相关，改善空气质量或有助于预防阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病是一种中枢神经系统退行性疾病，是最常见的痴呆症类型，症状包括记忆障碍、失语等。

先前研究表明，空气污染以及高血压、中风、抑郁症等慢性病均是阿尔茨海默病的风险因素。但空气污染与这些疾病之间的具体关联尚不清楚，比如空气污染是否会导致高血压等，进而引发阿尔茨海默病。

美国埃默里大学的研究人员分析了2000年至2018年超过2780万名

65岁以上美国患者的数据，包括空气污染暴露情况、是否患有阿尔茨海默病以及其他慢性病等。

结果发现，长期暴露在较严重的空气污染中与阿尔茨海默病风险增加相关，且这种关联在曾患过中风的个体中略强。相比之下，高血压和抑郁症对这种关联的影响较小。

研究人员说，这表明空气污染主要通过直接影响大脑导致阿尔茨海默病，而非通过高血压、中风或抑郁症等常见慢性病来实现，曾患中风的人，其大脑可能更容易受到空气污染的损害。

研究还表明，改善空气质量或许可以作为老年人群预防阿尔茨海默病策略的一环。 据《经济参考报》

网购二手商品 也能七天无理由退货吗？

网购七天无理由退货，大家早就习以为常了，但要是二手平台买东西，想退货可就没这么简单了。那消费者在二手购物时该留意哪些细节？卖家提前声明售出不退，这样的说法是否有法律约束力？

上海的俞女士想买一条礼服裙，看中了王女士在某二手网络交易平台出售的裙子，双方以675元达成最终交易。收到货后，俞女士认为，拉链质量存在问题，随即联系王女士，要求“七天无理由退货”。王女士不同意，双方协商无果，俞女士将王女士起诉至法院。

上海市松江区人民法院泗泾法庭审判员高甜介绍：“原告俞女士通过该网络二手交易平台询问了王女士该礼裙的尺寸、腰围等信息。同时王女士将其试穿裙子的照片发送给俞女士，供其参考。在发货前，王女士也告知俞女士尺寸考虑好，拍了的话就不退了。”

庭审过程中，双方的争议焦点之一就是这笔二手交易能否适用7天无理由退货。法院最终审理认为，王女士仅为个人处置闲置物品，并非以营利为目的的经营者，不适用《消费者权益保护法》的七天无理由退货，应适用《民法典》。最终法院驳回俞女士退货退款诉求，王

女士自愿支付80元修理费，双方均未上诉。

在广州，另一起二手平台交易纠纷引发的案件中，因为卖家身份认定不同，判决结果截然相反。欧女士在二手平台购买奢侈品包，因色差要求退货，卖家以“非真假问题不退不换”拒绝，欧女士诉至法院。

法院认定，该卖家并非个人闲置转让，而是以营利为目的、专门从事商品销售的经营者，故适用《消费者权益保护法》，支持欧女士七天无理由退货的诉求。

以上两起二手网络交易平台的买卖纠纷的最终判决，因法院认定的卖家是否为经营者有差异，适用法律不同，判决结果也有差别。经营者不同于个人卖家，通常应同时满足三个条件：以营利为目的、经营活动具有持续性、经营活动面向为了生活消费需要的自然人。

二手交易具有一定特殊性，除了新旧程度、商品质量、残值估算，消费者还需甄别商家身份，这关系到售后的保障。中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江建议，消费者不要脱离平台交易，同时要注意留存证据，更有利于依法维权。

据中央广播电视总台中国之声

频繁洗手 不仅过敏还会“毁脸”？ 真相来了：过度清洁真会伤肤



近期有媒体报道，一新手宝妈担心流感传染宝宝，便每天反复洗手导致面部红肿变形，引发大家热议。勤洗手，爱干净，不是好事吗，怎么反而还会伤害皮肤？专家告诉记者，确实如此。

“近期医院也接诊了多例双手皮肤粗糙、脱皮、开裂、瘙痒的患者，他们都有一个共同的特点就是‘勤’洗手。”南京市第二医院皮肤科副主任医师闫宁介绍，勤洗手的确能预防流感。可为了追求极致干净的频繁洗手、过度消毒非但不能更好地守护健康，反而会破坏皮肤表面的油脂屏障，直接损伤皮肤，削弱其锁水功能和抵御细菌侵入的能力。这会导致皮肤干燥、失去保护，变得脆弱敏感，进而引发皮肤过敏，甚至因微小伤口而增加感染病菌的风险。尤其是儿童、老年人等皮肤屏障本就偏弱的人群，更易受到损害。

那勤洗手究竟该如何正确理解？专家表示，其实，只要掌握正确的方法和频率，就能在清洁的同时保护好皮肤。

首先要遵循七步洗手法，即掌心、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕依次揉搓，揉搓时间不少于20秒，用流动水冲洗，洗完用干净毛巾或一次性纸巾轻按吸干水分，而非用力揉搓。

其次是洗手的时机。需要洗手的关键场景包括饭前便后、护理病患前后、触摸眼口鼻前、外出回家后等，做到按需洗手，而非无意义的频繁清洗。

专家建议，洗手应选用温和洗手液，避免使用刺激性强的清洁产品；儿童皮肤娇嫩，建议选用儿童专用洗手液，同时控制洗手次数，家长协助轻柔清洗；老年人皮肤分泌功能减弱，洗手后及时做好保湿，减少干燥损伤。 据紫牛新闻