

# Mood

## 告别“黏糊”情绪

连续的阴霾潮湿，到处都是黏黏糊糊的，而这种天气也让人产生无精打采、心烦意乱甚至悲观抑郁情绪。而转眼梅雨季节的来临，越发让这样的“黏糊情绪”升温。

■文 | Esmirallda ■ 图 | 资料

1

### 湿度大，情绪也走低

阴雨天气气压很低，对人的血压、尿量等都会产生影响，进而影响情绪持续低迷。精神科专家认为，当空气湿度大于70%时，人的精神就容易出现疲惫、烦躁不安、极易发怒等症状。连续的阴雨不仅会使人的机体调节功能可能会出现问題，如气压低，对人的血压等产生影响，使人易出现头晕、沮丧、抑郁情绪等，对人的心理情绪也有一定影响。

2

### “黏糊”情绪要冷处理

“黏糊”情绪的主要症状是心情烦躁、易动肝火、行为异常、对事物缺少兴趣，这些或抑郁或烦躁的不良情绪，会给人的身心健康带来不利影响。可以试着采用放慢一些工作的节奏、宽容自己的小错误、多与亲人朋友交谈、写日记、写博客将不良情绪记录下来，有效疏解烦闷的心情。要注意心理调节，以“静心、安神、戒躁、息怒”为处事原则。遇到不顺心的事，要学会情绪转移“冷处理”。



### 情绪放晴小疗法

**芳香疗法：**在室内放一些清香味道的水果，比如：橙子、柚子，或者点一些薄荷香味的精油、泡一杯香茶，这些气味都可以解愁忘忧，也具有短时间内放松身心的效果。

**注意养气：**行住坐卧，让吸气均匀有序，“气”自然就会“和”。“气”顺了，转化为足够的能量，“心”自然就平静了。

**色彩疗法：**穿上明亮色彩的衣服，或者在居室里布置一些色彩艳丽的鲜花、绿植，刺激中枢神经的兴奋，从而带来轻松愉快的好心情。

**运动蜗居：**长时间阴雨会造成外出不便，很多人喜欢蜗居家中上网或看电视。其实长时间的人机对话，反而会加重情绪低落。在家也可以适当运动，做做操、跳跳舞，发泄出藏在体内的负面气息。



Star  
星经

### 侯佩岑：按摩+健康果汁

侯佩岑一向有台湾头号甜心主播的称号，她的保养心经是每天在家给自己做一次面部按摩。侯佩岑认为，只要按摩手法正确，在家里也可以达到美容院的护肤效果。选择美容液或专业按摩霜，不仅排毒，还能修饰脸部线条，让肌肤永远保持年轻态。除了勤加涂抹保养品，她在吃喝上也很讲究，她说，盐酥鸡、炸薯条只有节庆与逢年过节，或有充分理由才可沾、碰。每天的早餐，她还会打养生果汁喝，成分有纯浓燕麦，加上香蕉、百香果、苹果、草莓、柠檬汁等综合水果，且空腹喝，每天至少喝一杯。

#### 点评：

油炸食品确实会在烹制过程中产生对养生和美容不利的成分，包括引起慢性疾病和衰老的自由基，以及碳水化合物、蛋白质等焦糊之后的致癌物质。而油炸的高温也会破坏那些高温下不稳定的营养成分，包括维生素A、维生素B2、B12、维生素C、维生素E等。所以，我们应该少吃油炸食品，特别是炸焦的食品。我们现在提倡健康饮食，其中很重要的一点，就是控制和稳定血糖。燕麦和水果的搭配，不仅可以由水果提供人体能较快利用的单糖，而且可以由燕麦保证血糖的缓慢升高和较长时间的血糖稳定。

■文 | 国家中级营养师 陈伟

## 绿色瑜伽倡议 开启Y+10周年店庆之旅



地球是我们共同生活的家园，面对日益恶化的生态环境，每个人都有义务行动起来。让我们通过绿色环保的运动习惯传递生活的正能量。

绿色瑜伽倡议 - 健康素食，低碳出行

我们建议您在瑜伽练习前后食用健康的蔬果饮品及素食餐点

我们建议您以步行、自行车或大众交通取代开车，以走楼梯代替搭乘电梯行至会所

请减少使用会所免费提供的毛巾，自备水壶，环保节水

2011年底，Y+第三家会所上海安福路会所诞生，选址拥有百年历史的永乐宫影院，借助建筑本身的层高挑高优势和顶楼天窗的自然光运用，国际知名设计师，以Y+体式中的“身体力点”为灵感出发点，重塑这所老上海风情的建筑。安福路会所总面积超过1000平方米，有超过70%的开阔休闲区域和宽敞淋浴空间。会所内部安装有地热设施，并运用日本制造的“环保型呼吸”帮助达到控制湿度和舒适的空气质量。新店共有4间教室，风格简约大气，其中特设2间恒温热瑜伽教室。位于顶层的热瑜伽教室中更独创天窗设计，让您的冥想空间无限延展，在一呼一吸间感受无限意境。



Y+安福路会所：安福路308号3楼，近武康路

Y+新天地会所：湖滨路202号2楼，近顺昌路

Y+复兴路会所：复兴西路299号2号楼2楼，近华山路

更多信息欢迎垂询 [www.yplus.com.cn](http://www.yplus.com.cn)