

悲秋易扰心绪 运动可畅情志

暑气已消，凉意初显。秋凉之下，阳光照射开始减少，人体内的褪黑激素逐渐增多，人的情绪就会莫名低落，秋季抑郁症（又名“悲秋”）也在此时节悄悄出现。悲秋带来的情志失调是多种疾病的诱发因素。专家提醒，步行、慢跑、瑜伽、力量训练、打太极拳等运动能显著减轻悲秋症状，150分钟中等强度有氧运动是获益较为充分的区间，但应避免在睡前三小时内进行剧烈运动，以免干扰睡眠。

眼下，贺兰山下秋意正浓，不妨约三五好友登高望远、骑行紫色大道、畅游酒庄葡萄园，在运动中调畅情志，收获健康身心。

本报综合

制图：梁惠琴（AI辅助生成）