

# 生活方式医学 面对焦虑抑郁的应用

卞立

宁波市中医院

焦虑和抑郁是当今社会广泛存在的心理健康问题，其发病率呈逐年上升趋势。药物和心理治疗仍然是焦虑和抑郁的一线治疗手段，但新的证据表明采取更综合的方法，如生活方式的干预应该成为治疗和预防工作的常规部分，生活方式医学为预防和治疗情绪障碍提供了新的视角，是一种潜在的安全和低成本疾病管理。改变生活方式的六大支柱包括健康饮食、体育活动、减轻压力、充足的睡眠、积极的社交关系和远离危险因素。它强调通过调整个体的生活方式，包括饮食、运动、睡眠、压力管理等方面，来改善心理健康状况。本文将围绕生活方式医学在应对焦虑和抑郁中的应用，探讨干预途径和具体方法。

生活方式医学基于循证医学证据，认为个体的生活方式与心理健康密切相关。不良的生活习惯如不合理的饮食、缺乏运动、睡眠不足、长期压力等，会增加焦虑和抑郁的风险。而通过系统地改善这些生活习惯，可以有效预防和缓解焦虑抑郁症状。全面干预和个性化定制，通过多维度调整生活方式，持续监测与调整。生活方式医学强调个人是健康的第一负责人，将改变生活方式与幸福疗法结合起来，通过情绪调节技巧、放松训练等方法缓解心理压力、增强自我意识和个人价值观，以达到最佳的心理健康效果。一些研究表明，干预抑郁患者认为生活方式或社会心理方法是最有助于改善其情绪的策略，而临床抑郁患者则认为运动是最有效的干预。



## 一、体育活动

1、有氧运动：规律的有氧运动如快走、慢跑、游泳等，能够促进内啡肽的释放，内啡肽具有天然抗抑郁和焦虑的作用，有助于提升情绪和减轻心理压力。研究表明，每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，可显著降低焦虑和抑郁症状。

2、力量训练：力量训练不仅能增强肌肉力量，还能改善自尊心和自我形象，对缓解抑郁情绪有积极作用。建议每周进行 2-3 次力量训练，每次 20-30 分钟。

3、柔韧性训练：如瑜伽、八段锦、太极拳等，这些运动结合了身体活动和呼吸控制，能够有效减轻焦虑和压力，提高心理韧性。每周进行 2-3 次瑜伽或太极拳练习，每次 30-60 分钟，有助于改善心理状态。

## 二、健康饮食

1、均衡饮食：保证饮食中包含足够的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪，减少加工食品和高糖食品的摄入。富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物有助于维持大脑健康，预防焦虑和抑郁。

2、增加特定营养素摄入：可采用地中海饮食方案，增加 Omega-3 脂肪酸（存在于深海鱼、坚果等）的摄入，增加叶酸（存在于绿叶蔬菜、豆类中）、维生素 D（可通过日晒和食物补充）等，这些营养素对大脑功能和情绪调节具有重要作用。

3、规律进餐：保持定时定量的饮食习惯，避免过度饥饿或暴饮暴食，有助于稳定血糖水平，进而维持情绪的稳定。

### 三、充足的睡眠

1. 建立规律的睡眠作息：每天固定时间上床睡觉和起床，帮助调整生物钟，提高睡眠质量。建议成年人每晚保证7-9小时的睡眠时间。

2. 创造良好的睡眠环境：保持卧室安静、黑暗、凉爽，使用舒适的床上用品，减少外界干扰因素，有助于快速入睡和提高睡眠质量。

3. 睡前放松活动：如阅读、听轻柔音乐、进行深呼吸练习等，有助于缓解紧张情绪，放松身心，促进睡眠。



### 四、减轻压力

1. 放松训练：包括深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想等技巧，能够有效减轻身体的紧张反应，降低焦虑水平。每天进行10-15分钟的放松训练，可帮助缓解压力和焦虑情绪。也可运用“478呼吸法”（吸气4秒-屏息7秒-呼气8秒）启动副交感神经，降低皮质醇水平等。

2. 认知行为疗法（CBT）：通过识别和改变负面思维模式和行为习惯，说明患者建立更积极、理性的思维方式，从而减轻焦虑和抑郁症状。CBT通常由专业心理治疗师进行指导，也可通过自助书籍和在线课程学习基本技巧。

3. 正念练习：正念是一种专注于当下的觉察和接受的练习方式，如正念冥想、正念饮食等，有助于提高个体对情绪的觉察能力，减少对负面情绪的过度反应，增强心理韧性。

### 五、社交支持干预

1、鼓励社交活动：参与社交聚会、兴趣小组、志愿者活动等，扩大社交圈子，增强社会联系，获得情感支持和理解，有助于缓解孤独感和抑郁情绪。

2、建立良好的人际关系：学习有效的沟通技巧和人际关系处理方法，改善与家人、朋友、同事的关系，营造和谐的社会支持网络。

3、寻求专业社交支持：如参加心理健康支持小组，与有类似经历的人分享经验和感受，获得鼓励和建议，减轻心理负担，或者参加音乐律动治疗等轻松愉快的疗愈团体。



### 六、远离危险因素

1、戒烟限酒：吸烟和过度饮酒会增加焦虑和抑郁的风险，应尽量戒烟并限制酒精摄入量。男性每天饮酒量应不超过两个标准饮酒单位，女性不超过一个标准饮酒单位。

2、避免过度使用电子设备：长时间使用电子设备可能导致睡眠障碍、眼睛疲劳和心理压力增加。合理安排使用时间，避免睡前过度使用电子设备，有助于改善心理状态。

生活方式医学为应对焦虑和抑郁提供了全面、多维度的干预策略。通过运动、营养、睡眠、心理调节、社交支持以及远离危险因素等多方面的综合干预，能够有效预防和缓解焦虑抑郁症状，提高患者的心理健康水平和生活质量。在实际应用中，应根据个体的具体情况制定个性化的干预方案，鼓励患者积极参与自我健康管理，将健康的生活方式融入日常生活中。同时，社会各界也应加强对生活方式医学的宣传

和推广，提高公众对其重要性的认识，共同促进心理健康和整体福祉的提升。当出现持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、躯体化症状（如不明原因疼痛）时，应及时寻求精神科医生或临床心理师帮助。

## 参考文献

- [1] 汪天宇,袁勇贵.生活方式医学与老年心身医学[J].实用老年医学,2024,38(10):993-996.
- [2] 李琦.加快发展健康生活方式医学 助力推进健康中国建设[J].健康中国观察,2024(4):92-95.
- [3] 胡盛寿,杨进刚.新时代中国心血管疾病防控策略[J].2023(12).DOI:10.3969/j.issn.1000-3614.2022.12.001.
- [4] 胡大一.拥抱生活方式医学,实现人人主动健康[J].中华高血压杂志(中英文),2025(1).
- [5] 陶静,柳维林,黄佳,等.身心协同康复理论及其科学内涵[J].中国康复医学杂志,2024(12).
- [6] Jerome, Sarris, Adrienne, O'Neil, Carolyn E, Coulson et al. Lifestyle medicine for depression. [J]. BMC Psychiatry, 2014, 14: 0.
- [7] Edward M, Phillips, Elizabeth P, Frates, David J, Park, Lifestyle Medicine. [J]. Phys Med Rehabil Clin N Am, 2020, 31: 0.
- [8] Amy J, Morgan, Anthony F, Jorm, Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: a Delphi consensus study. [J]. J Affect Disord, 2008, 115: 0.