

生活方式醫學 面對 焦慮抑鬱 的應用

卞立

寧波市中醫院

焦慮和抑鬱是當今社會廣泛存在的心理健康問題，其發病率呈逐年上升趨勢。藥物和心理治療仍然是焦慮和抑鬱的一線治療手段，但新的證據表明採取更綜合的方法，如生活方式的干預應該成為治療和預防工作的常規部分，生活方式醫學為預防和治療情緒障礙提供了新的視角，是一種潛在的安全和低成本疾病管理。改變生活方式的六大支柱包括健康飲食、體育活動、減輕壓力、充足的睡眠、積極的社會關係和遠離危險因素。它強調通過調整個體的生活方式，包括飲食、運動、睡眠、壓力管理等方面，來改善心理健康狀況。本文將圍繞生活方式醫學在應對焦慮和抑鬱中的應用，探討干預途徑和具體方法。

生活方式醫學基於循證醫學證據，認為個體的生活方式與心理健康密切相關。不良的生活習慣如不合理的飲食、缺乏運動、睡眠不足、長期壓力等，會增加焦慮和抑鬱的風險。而通過系統地改善這些生活習慣，可以有效預防和緩解焦慮抑鬱症狀。全面干預和個性化定制，通過多維度調整生活方式，持續監測與調整。生活方式醫學強調個人是健康的第一負責人，將改變生活方式與幸福療法結合起來，通過情緒調節技巧、放鬆訓練等方法緩解心理壓力、增強自我意識和個人價值觀，以達到最佳的心理健康效果。一些研究表明，闕下抑鬱患者認為生活方式或社會心理方法是最有助於改善其情緒的策略，而臨床抑鬱症患者則認為運動是最有效的干預。



一、體育活動

1、有氧運動：規律的有氧運動如快走、慢跑、游泳等，能夠促進內啡肽的釋放，內啡肽具有天然抗抑鬱和焦慮的作用，有助於提升情緒和減輕心理壓力。研究表明，每週進行至少 150 分鐘的中等強度有氧運動，可顯著降低焦慮和抑鬱症狀。

2、力量訓練：力量訓練不僅能增強肌肉力量，還能改善自尊心和自我形象，對緩解抑鬱情緒有積極作用。建議每週進行 2-3 次力量訓練，每次 20-30 分鐘。

3、柔韌性訓練：如瑜伽、八段錦、太極拳等，這些運動結合了身體活動和呼吸控制，能夠有效減輕焦慮和壓力，提高心理韌性。每週進行 2-3 次瑜伽或太極拳練習，每次 30-60 分鐘，有助於改善心理狀態。

二、健康飲食

1、均衡飲食：保證飲食中包含足夠的蔬菜、水果、全穀物、優質蛋白質和健康脂肪，減少加工食品和高糖食品的攝入。富含維生素、礦物質和抗氧化劑的食物有助於維持大腦健康，預防焦慮和抑鬱。

2、增加特定營養素攝入：可採用地中海飲食方案，增加 Omega-3 脂肪酸（存在於深海魚、堅果等）的攝入，增加葉酸（存在於綠葉蔬菜、豆類中）、維生素 D（可通過日曬和食物補充）等，這些營養素對大腦功能和情緒調節具有重要作用。

3、規律進餐：保持定時定量的飲食習慣，避免過度饑餓或暴飲暴食，有助於穩定血糖水準，進而維持情緒的穩定。

三、充足的睡眠

1. 建立規律的睡眠作息：每天固定時間上床睡覺和起床，幫助調整生物鐘，提高睡眠品質。建議成年人每晚保證7-9小時的睡眠時間。

2. 創造良好的睡眠環境：保持臥室安靜、黑暗、涼爽，使用舒適的床上用品，減少外界干擾因素，有助於快速入睡和提高睡眠品質。

3. 睡前放鬆活動：如閱讀、聽輕柔音樂、進行深呼吸練習等，有助於緩解緊張情緒，放鬆身心，促進睡眠。



四、減輕壓力

1. 放鬆訓練：包括深呼吸、漸進性肌肉鬆弛、冥想等技巧，能夠有效減輕身體的緊張反應，降低焦慮水準。每天進行10-15分鐘的放鬆訓練，可幫助緩解壓力和焦慮情緒。也可運用“478呼吸法”（吸氣4秒-屏息7秒-呼氣8秒）啟動副交感神經，降低皮質醇水準等。

2. 認知行為療法(CBT)：通過識別和改變負面思維模式和行為習慣，說明患者建立更積極、理性的思維方式，從而減輕焦慮和抑鬱症狀。CBT通常由專業心理治療師進行指導，也可通過自助書籍和線上課程學習基本技巧。

3. 正念練習：正念是一種專注於當下的覺察和接受的練習方式，如正念冥想、正念飲食等，有助於提高個體對情緒的覺察能力，減少對負面情緒的過度反應，增強心理韌性。

五、社交支持干預

1、鼓勵社交活動：參與社交聚會、興趣小組、志願者活動等，擴大社交圈子，增強社會聯繫，獲得情感支持和理解，有助於緩解孤獨感和抑鬱情緒。

2、建立良好的人際關係：學習有效的溝通技巧和人際關係處理方法，改善與家人、朋友、同事的關係，營造和諧的社會支援網路。

3、尋求專業社交支持：如參加心理健康支持小組，與有類似經歷的人分享經驗和感受，獲得鼓勵和建議，減輕心理負擔，或者參加音樂律動治療等輕鬆愉快的療愈團體。



六、遠離危險因素

1、戒煙限酒：吸煙和過度飲酒會增加焦慮和抑鬱的風險，應儘量戒煙並限制酒精攝入量。男性每天飲酒量應不超過兩個標準飲酒單位，女性不超過一個標準飲酒單位。

2、避免過度使用電子設備：長時間使用電子設備可能導致睡眠障礙、眼睛疲勞和心理壓力增加。合理安排使用時間，避免睡前過度使用電子設備，有助於改善心理狀態。

生活方式醫學為應對焦慮和抑鬱提供了全面、多維度的干預策略。通過運動、營養、睡眠、心理調節、社交支持以及遠離危險因素等多方面的綜合干預，能夠有效預防和緩解焦慮抑鬱症狀，提高患者的心理健康水準和生活品質。在實際應用中，應根據個體的具體情況制定個性化的干預方案，鼓勵患者積極參與自我健康管理，將健康的生活方式融入日常生活中。同時，社會各界也應加強對生活方式醫學的宣傳

The Chinese OT e-newsletter

和推廣，提高公眾對其重要性的認識，共同促進心理健康和整體福祉的提升。當出現持續兩周以上的情緒低落、興趣喪失、軀體化症狀（如不明原因疼痛）時，應及時尋求精神科醫生或臨床心理師幫助。

參考文獻

- [1] 汪天宇, 袁勇貴. 生活方式醫學與老年心身醫學[J]. 實用老年醫學, 2024, 38(10):993-996.
- [2] 李琦. 加快發展健康生活方式醫學 助力推進健康中國建設[J]. 健康中國觀察, 2024(4):92-95.
- [3] 胡盛壽, 楊進剛. 新時代中國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. 擁抱生活方式醫學, 實現人人主動健康[J]. 中華高血壓雜誌(中英文), 2025(1).
- [5] 陶靜, 柳維林, 黃佳, 等. 身心協同康復理論及其科學內涵[J]. 中國康復醫學雜誌, 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.