

桂香、秋风何以治愈心情?

医生解读秋日情绪密码 实用留香小妙招请收好

记者 郑丽芬

桂花飘香,秋意渐浓。连日来,桂花的香气弥漫衢城的大街小巷,仿佛一夜之间,满城皆是秋日气息。漫步街头,微风拂过,桂花的香气便扑鼻而来,这场由桂花开启的秋日盛宴,已然成为社交媒体上的热门话题。不少市民纷纷感慨:“唯有桂花的馥郁,才是秋天最真实的信号!”



10月10日,孔氏南宗家庙内桂花悄然绽放。 记者 刘芸 摄

不只是情怀,更有科学依据

“今天走在路上,忽然一阵风送来桂花的香。脚步慢了,肩膀松了,心情没来由地变好。”市民婷婷在微信朋友圈分享了自己的秋日感受,朋友们纷纷留言,“我也是!”“不仅是桂花香,秋天的风吹来,我心情都变好了。”

明明只是一阵秋风、一缕花香,为何会让人觉得格外治愈、幸福感满满?衢州市第三医院临床及医技科主任医师郑利锋给出了科学解答。

“桂花之所以能治愈情绪、带来幸福感,是因为其独特的芳香物质对人体神经的正向调节作用。”郑利锋介绍,桂花香气中富含 α -紫罗兰酮、芳樟醇、 γ -癸内酯等数十种天然芳香化合物,这些小分子物质挥发性强,能通过鼻腔嗅觉神经快速直达大脑边缘系统。大脑边缘系统是人体情绪、记忆和幸福感的核心调控区域,相较于视觉、听觉信号,嗅觉信号无需中转,传递速度更快、影响更直接。

“当桂香分子作用于大脑后,会促进血清素、多巴胺等愉悦神经递质的分泌,同时降低人体压力激素皮质醇水平,快速缓解日常工作

生活积累的焦虑、疲惫与紧绷感。”郑利锋说。此外,从中医角度来看,桂花香气温润清透,具备疏肝理气、舒缓郁结、平复心绪的作用,能够有效改善情绪浮躁的状态。不过,值得注意的是,清淡悠远的桂香治愈效果最佳,过于浓烈的香气反而会造成感官负担,适得其反。

而秋日清风能改善心情,则源于季节环境与人体状态的双重调节。郑利锋解释,夏季高温闷热,人体交感神经持续兴奋,容易产生燥热、烦躁、失眠等问题,情绪长期处于紧绷状态。入秋后气温回落,秋风清爽通透、湿度适宜,凉爽的气流吹拂人体时,能有效降低体表温度,舒缓紧绷的神经,缓解夏季积攒的身心燥热。同时,秋季光照柔和和不刺眼,搭配满城桂香、金黄秋叶,优美的自然景观能弱化视觉疲劳,给人开阔、松弛的心理暗示,进一步提升愉悦感。

除此之外,秋日清风、满枝桂香是刻在国人记忆中的秋日符号,这种深层的情感共鸣,会让人们在闻香迎风时,不自觉产生安心、幸福的情绪,实现生理与心理的双重治愈。

秋桂有期,留香有方

秋日桂香花期短暂,为留住这份美好,不少市民摸索出各类实用妙招,将清甜桂香留存家中,藏于日常,让秋日治愈感长久相伴。

市民何英是“桂花爱好者”,每年桂花盛开时节,她都会收集桂花制作干花,留住秋日香气。“我们小区有很多桂花树,每年我都会捡一些落在地面的桂花用来做干花。”何英告诉记者,捡拾后的桂花需要挑除杂质、枯叶,平铺在通风阴凉处自然晾干,“不能暴晒,要最大程度保留香气。”风干后的干桂花,她会装入透气纱袋,分别放在衣柜、书桌、床头。“香味大概能保留2个月,制作得当的干花可以保留一年。”何英说。

上班族陈女士则偏爱用桂花制作茶饮、甜品。“一到秋天,桂花就成了办公室热门的泡茶搭档。”陈女士分享,她将洗净晾干的桂花搭配绿茶、蜂蜜冲泡,茶汤清甜温润,入口回甘。闲暇时,她还会制作桂花酒酿、桂花糕,一家人共享秋日美味,平凡的日常也变得格外治愈。

除了传统留存方式,不少年轻市民解锁了

新潮的留香技巧。00后市民小徐热衷自制桂花香薰,她将收集的干桂花搭配少量干茉莉、陈皮,放入密封玻璃罐中,加入适量无酒精香薰基底,密封静置一周,纯天然桂花香薰就制作完成了。还有市民巧用桂花装饰家居,将晾干的桂花装入透明玻璃瓶,摆放于窗台、书桌,既是家居摆件,也是天然香氛,兼具观赏性与实用性。

市园林绿化管理服务中心工作人员提醒广大市民,留存桂香需讲究方式方法,路边、公园的桂花属于观赏行道树,日常养护会喷洒农药,市民切勿随意采摘。同时,自制干桂花、香薰需保证花朵洁净、充分干燥,避免潮湿发霉。居家摆放桂香制品以清淡留香为宜,密闭空间不宜放置过多,防止香气浓郁引发头晕、胸闷等不适。

秋风有信,桂香有期。一阵秋风、一缕清香,皆能治愈身心疲惫、慰藉平凡日常。市民不妨放慢脚步,在街头巷尾感受秋日美好,待花香渐淡,也可以学着街坊邻里的小方法,留住这一缕秋香,把大自然的馈赠妥帖收藏。

征战全国民族民间飞水漂公开赛 衢州18岁少年沈丹瑶 斩获一冠一亚

本报讯(记者 毛慧娟)日前,2026全国民族民间飞水漂公开赛(浙江建德站)在梅城镇龙山书院老虎湾开赛,全国各地的200名飞水漂爱好者同台比拼。来自衢州的18岁少年沈丹瑶在大众体验组比赛中稳定发挥,拿下弹跳次数赛冠军、飞行距离赛亚军,在新安江碧波之上,打出了漂亮的水漂弧线。

飞水漂是许多人耳熟能详的民间小游戏,如今升级成标准化全国群众体育赛事。本次赛事设置亲子家庭组、大众体验组、专业比赛组,覆盖全年龄段。比赛规则清晰,每名选手每轮有三次投掷机会,裁判以石块水面弹跳次数、飞行距离两项指标评判成绩,取单轮最佳成绩排名。赛场临江而设,碧水为台,选手挥臂发力,特制环保水漂石贴着江面连续跳跃,水花阵阵,岸边欢呼声、喝彩声不绝于耳。

“丹瑶从小就喜欢玩水漂,平时有空就练习,对发力角度、手腕力道都反复琢磨。这次去建德参赛,高手很多,能拿到这个成绩,我们都替他高兴。”沈丹瑶的父亲沈全军告诉记者,这次比赛汇集了全国顶尖的飞水漂爱好者,赛场竞争十分激烈。大众体验组弹跳次数赛比拼的是投掷技巧与石块姿态控制,沈丹瑶沉着出手,石块在水面接连弹跳,凭借出色稳定性一举拿下冠军;而在飞行距离赛上,他虽惜败对手收获亚军,但依旧展现出不俗实力。

站在赛场边,沈全军全程观看了儿子的每一轮投掷。“飞水漂看似简单,实则有诸多门道。不是光用力气就行,角度差一点,石头一下就沉下去了。”沈全军介绍,风向、水面波纹、站姿、甩臂力度,任何一个细节都会影响最终效果。沈丹瑶坦言,站上全国赛场,心态比练习时更重要,“看到不少年长的选手参赛,大家互相交流技巧,输赢倒是其次,能和全国各地同好一起玩这项民间运动,特别开心。”

本次赛事是建德“轻极限运动月”系列活动之一,赛事统一器材标准、竞赛规程与裁判体系,把民间童年游戏,打造为体系化全国群众体育赛事,推动传统民族民间体育活态传承。

文明餐桌



手作课堂里读懂『节约』

10月7日,柯城区花园街道安装社区联合“我萌艺术”工作室开展“咖啡渣制香牌”手工活动,让孩子们在动手实践中体会“变废为宝”的乐趣。活动现场,孩子们在老师的指导下,将晾晒后的咖啡渣揉团、压模,做成一块块带着淡淡咖啡香的香牌,让原本废弃的咖啡渣有了新用途。

记者 吴婧涵 通讯员 周婉怡 摄