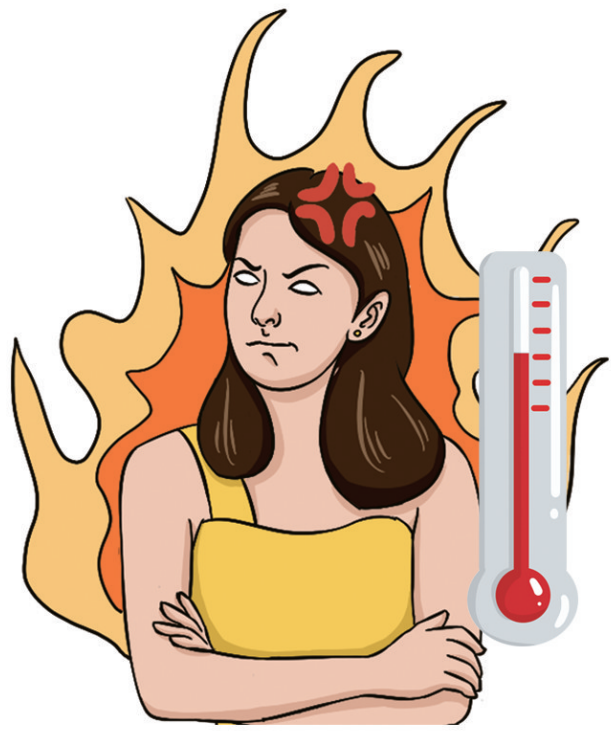


夏日炎炎，小心“情绪中暑”

专家：学会调节情绪和生活节奏很重要

夏日炎炎，烈日不仅让人身体不适，还易引发“心理危机”，不可忽视的是，如今，“情绪中暑”的人越来越多，甚至平日里脾气温柔，情绪稳定的人也容易中招“情绪中暑”。对此，专家提醒，对于一些“情绪中暑”的易感人群来说，学会调节情绪和生活节奏很重要。

□ 陈红 周先荣 记者 马冰璐



“好好先生”一点小事就“火大”

最近，在亲朋好友眼中，家住合肥市王卫社区的李先生可谓“性情大变”，连他自己也发现了自己的情绪出现“异常”。“在大家眼里，我是出了名的‘好好先生’，可最近，我的情绪总是不受控制，一点点小事就会让我大发雷霆。”李先生说，天气一热，自己就烦躁，继而情绪就不太好。在社区党委、卫计办开设的心理课堂上，他得知，这一切都是“情绪中暑”在作怪。

和李先生有着同样烦恼的，还有家住合肥市五里墩街道的丁女士，“天气一热，我就容易‘暴脾气’，这不，还把客户给得罪了。”她说，眼下自己正在想方设法补救处理此事。

16%的人会出现“情绪中暑”症状

其实，“情绪中暑”又叫夏季情感障碍综合征，正常人群中约有16%的人在夏季会出现“情绪中暑”症状，这时人容易情绪失控，容易与他人发生摩擦或争执。

“情绪中暑”的症状多表现为情绪烦躁，常会因小事与家人或同事闹意见，而自己则觉得内心烘热，头脑糊涂，不能静下心来思考问题，经常丢三落四、忘掉事情。一些人会出现情绪低落，对什么事情都不感兴趣；或是行为古怪，常会固执地重复一些动作等。

情绪为什么会“中暑”？有研究认为，人的神经细胞对夏日的气温、气压、湿度和气流等气象要素的变化高度敏感，高温的气候会影响人体下丘脑的情绪调节中枢，继而影响大脑的神经活动和激素分泌，于是产生一系列类似“中暑”的症状。“情绪中暑”对身心健康的危害不可忽视，特别是年老体弱者，发生情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至会引发猝死。

提醒：高危人群要学会自我减压

国家二级心理咨询师周金妹表示，造成“情绪中暑”的内因，归根结底，还是人体对环境的适应性差。因此，在炎热的高温环境中，应尽可能地增加休息时间，并注意饮食调整，增加营养，重视夏季的养生之道。“情绪中暑”主要靠自我调节。比如调整起居时间，及时补充水分和维生素，多吃开胃食品，避免吃过凉的食物等都有利于调节自己的情绪。

有些人是“情绪中暑”的高危人群。比如神经症患者，像强迫症、焦虑症等，这些患者核心症状就是焦虑，炎热的天气会促发或加重焦虑，像入睡困难或睡眠浅，易烦躁难耐、为小事发怒，或是原来的强迫症状或焦虑症状更加突出，使生活和工作质量大受影响。

这些患者一方面应按医嘱坚持服药治疗，另一方面也需要进行必要的心理疏导；同时将这一阶段的生活节奏调得慢一点，工作学习要求降得低一点。

一些长期处于紧张工作状态下的职场人士，加班加点、睡眠不足、饮食不规律再加上高温酷暑，极易导致“情绪中暑”；一些不善言谈和沟通的人也会因平素积压的不满、委屈或误会，在炎热的季节里变得更加烦恼而爆发出来。此外，有高血压、糖尿病等慢性躯体疾病的人，也会因气温过高而感不适，加重心理负担、增加烦恼和焦虑。

这些易感人群就需要比普通人更加注意在酷暑天气里，避免过度劳累，减少工作量，合理饮食，改善睡眠，多与家人朋友交流谈心。对有慢性躯体疾病的患者应多与相关医生沟通，监测控制病情变化，不仅为自己营造一个清凉的环境空间，更要保持平和的内心世界。

□ 延伸阅读：

情绪中暑：当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强，人容易情绪失控，频繁发生摩擦或争执的现象，叫情绪中暑，又叫夏季情感障碍综合症。

□ 生活服务

打伞、戴帽子还不够 防晒霜也要涂起来

星报讯（记者 马冰璐） 防晒是夏季一项重要任务，其实，紫外线要比人们想象的还要“无处不在”，需要注意的是，打伞、戴帽子还不够，防晒霜也要涂起来。

紫外线不仅可能引起晒伤、晒黑和不同程度的光老化等，还可诱发DNA损伤，形成突变，导致皮肤肿瘤的发生。目前已经大量研究表明紫外线与基底细胞癌、鳞状细胞癌和恶性黑素瘤相关。所以，尽量不要直射太阳，以免增加恶性肿瘤的发生。

其实防晒不等于防紫外线，很多人都以为只要看不到太阳就等于没有紫外线，那可真是误会大了。需要特别注意对抗紫外线的情况包括以下4类：

1.多云天气：大片的云层往往给人们带来错误的安全感。实际上，平均海拔高度的云层仅能阻挡30%~70%的紫外线，只有暴风雨来临前大片低海拔的乌云才能百分百抵挡紫外线；更可怕的是，夏日常见的白色团块状云还会在反射现象的作用下将紫外线强度提高最多10%。

2.车内：研究显示，在前挡风玻璃经过抗UV处理的前提下，侧窗玻璃仅能阻挡44%至96%的UVA（紫外线中90%是UVA），余下的紫外线仍会穿过玻璃进入车内。

3.海滩：尽管有太阳伞的荫蔽，海滩上紫外线的危险程度仍然不容忽视，这是因为反射现象会大大增加紫外线强度。据专家估计，沙滩会反射20%至30%的紫外线，海水也会反射10%左右的紫外线，极易使皮肤和眼睛受到伤害。

4.市区内：无处不在的紫外线会在市区建筑的白色墙面和玻璃幕墙的反射下增强。不管是骑自行车、坐在路边喝咖啡还是在露天商业街购物，都需要做好防紫外线措施。

需要注意的是，打伞、戴帽子也还需再涂防晒霜，虽然打伞、戴帽子可遮住太阳，但地面、草地、水、雪地都可不同程度地反射紫外线。一般草地反射的紫外线为1%，水面反射的紫外线为20%，雪地反射的紫外线为80%。

养生生活

爱好运动，65岁保持健康体魄

星报讯（记者 祁琳） 方先生今年65岁，家住合肥包河区，看上去身材健硕，他说他爱好游泳，这让他保持着良好的体态，健康的身体。

方先生说，自己在运动上一直保持着很高的热情，几年前母亲生病，他每天都会走上将近7公里的路程去看望母亲，他说这也是一种锻炼方式，而后爱上了游泳，还是一名冬泳爱好者。

现在方先生下午会带着小孙子一起，去游泳馆游泳，在他的带领下，小孙子也很喜欢这项运动，方先生就成了他的老师。“与孩子在一起，开心的地方更多了，对健康来说，也是一种独特的养生方式。”

心理门诊

读者：最近工作非常忙，记性变得特别差，导致工作出岔子，我是得了健忘症吗？

专家：心理负荷太重会引发熬夜、失眠、缺乏维生素等，这些都会导致记忆力减退。不妨暂时放下工作和压力，保持良好心情，养成良好的生活习惯，不熬夜，多吃蔬菜水果，适当补充B族维生素。 □ 记者 马冰璐

缘来有你

●M.2058 男，合肥经商（工程建筑），44岁，1.67米，未婚，品貌端正，身体健康，沉稳重情，为人实在，经济住房优越。因事业耽误婚姻，诚觅一位35岁左右，温柔贤惠，擅理家政，有爱心的未婚或离婚的单身女士牵手（户籍职业不限）。

●M.5279 男，合肥研究院，31岁，1.77米，博士，未婚，品貌端庄，儒雅温和，兴趣广泛，独子，干部家庭。诚觅一位28岁左右，1.62米以上，温柔端庄，肤白气质佳的未婚小姐永相随。

●M.6306 男，合肥军校军官，26岁，1.78米，硕士，未婚，英俊进取，真诚重情，家境优越。诚觅一位25岁左右，1.62米以上，大专及以上，温柔娴慧，富爱心的未婚女孩爱相随。

●F.7566 女，合肥中学教师，27岁，1.65米，未婚，本科，聪慧貌美肤白，时尚靓丽，经济优越。诚觅一位35岁左右，1.72米以上，品貌好素质高，儒雅谦和的男士为人生伴侣。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）