

高温来袭 三招预防心理中暑



何谓“心理中暑”

“心理中暑”，指的是在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常，如情绪烦躁、爱发脾气、心情低落，容易骂人等。这种情况通常在清晨会好一些，但下午和晚上却变得比较糟。心理学家和医学家认为，人的情绪与气候有密切关系。当气温超过35℃、日照超过12小时，气候变化对人的情绪明显会造成影响，导致情绪和认知行为的紊乱。

除了气温变化以外，“心理中暑”还与人的睡眠时间和饮食不足有关。高温天气，人食欲普遍下降，加上睡眠质量差和出汗，会影响体内电解质代谢，从而影响大脑神经活动，让人情绪和行为出现异常。

心理中暑易“催化”自杀心理

心理专家认为，自杀者在一定程度上都会存在或多或少的心理问题，但持续的高温天气所起的“催化”作用不可忽视。气温上升幅度较大时，气候对人体大脑情绪调节中枢的影响明显增强，容易导致人的情绪和

炎热的夏天到来，持续的高温天气不仅会让身体中暑，而且容易使人产生烦躁心理，导致“情绪中暑”。因此，大家要多吃清淡食物，注意劳逸结合，保证睡眠质量；参加一些感兴趣的活动；遇事要心平气和，尽量保持平静、乐观的心态；平时要多与朋友沟通交流，从而缓解心理压力。

殷江霞

认知行为紊乱。与此同时，高温天气下，人体难以得到正常充足的休息，再加上食欲低下，容易导致体内内分泌紊乱，在一定程度上会激发人体的激动、烦躁和焦虑情绪，使精神长期处于应激状态。

心理中暑容易导致心梗

夏季是心脑血管疾病发病的高峰期，而“心理感冒”是造成心梗等夏季心血管疾病高发的原因。天气炎热，人的心情容易烦躁、紧张，加上夏夜天气炽热，睡眠质量下降，容易导致交感神经兴奋，使心脏的耗氧量增加，如果再加上过度神经劳累等因素，发病危险就更大。另外，高温环境下，心脏等器官的供血相对减少；心脏的负担增加也是主要原因。重视定期的体格检查，按照医嘱服药治疗是预防心绞痛、心梗的首要措施。

如何预防心理中暑

1、打造一个“心理空调机”，为心灵吹风纳凉。

俗话说：“心静自然凉”，常听听舒缓的轻

音乐，或是静坐沉思，闭上眼睛想像森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境，打造一个“心理空调机”，为自己的心灵吹风纳凉。遇到不顺心不如意的事，最好是冷静下来，暂时回避，正如俗话讲的“退一步海阔天空”。

2、有意识地保持乐观、宽容的心态。

美国著名心理学家埃力斯曾提出合理情绪疗法，并用ABC来表示：A代表诱发事件；B指个体对这一事件的想法、解释和评价，包括理性和非理性的信念；C则代表个体情绪和行为的结果，理性信念往往导致乐观快乐的情绪，而非理性信念则容易导致悲观烦恼的情绪。因此对日常生活中的一些事情，要尽可能以积极的、乐观的态度去理解，与他人相处尽可能以善良、宽容服人。

3、注意劳逸结合，做好自我的时间管理。

参加游泳、滑冰等全身运动，不仅可以增强耐热能力，而且有利于疏解内心压力。根据夏季昼长夜短的特点，应及时调整自己的生活节奏，养成早睡早起和午休的习惯，有规律的生活习惯是保证心情舒畅的法宝。

吃3种蔬菜可清热解暑

夏天天气炎热，容易中暑、烦躁，那么夏天吃什么可以祛暑清热呢？小编为大家推荐了三款去暑清热食物，在夏天多吃这些食物，可帮您清热解毒、止咳生津、利尿消肿，有效防治中暑。

1、黄瓜

关键词：清热利尿

黄瓜性凉味甘，起到清热解毒、利水消肿、止渴生津功效。可用于身热烦渴、热毒疮疡、黄疸热淋、小便赤黄等症。

黄瓜的性味偏寒凉，多食易耗损正气，有伤脾胃，故气血不足者、久病体虚者，老人或青少年、孕妇、胃寒腹泻者、四肢不温者均不

宜多吃。生吃黄瓜也不应空腹吃，以黄瓜做汤料最好后下，以免久煮颜色变黄破坏养分。

2、芥蓝

关键词：利水化痰

芥蓝属甘蓝类蔬菜。因为茎粗壮直立、细胞组织紧密、含水量少、表皮又有一层蜡质，所以嚼起来爽而不硬、脆而不韧。

芥蓝的营养价值十分丰富，胡萝卜素、维生素C含量很高，远远超过了莴菜等被人们普遍认为维生素C含量高的蔬菜。最为重要的是，芥蓝中附有丰富的硫代葡萄糖苷，是强有力的抗癌成分，常常食用还有降低胆固醇、软化血管、防止心脏病的功效，其

抗癌抗氧化的效果不容小觑。从中医角度来讲，芥蓝味甘、性辛，有利水化痰、解毒祛风的效果，很适宜夏天食用。

3、丝瓜

关键词：去暑清火

丝瓜嫩瓜及花皆能够吃，且营养丰富，含多种氨基酸、维生素及人体所需矿物质钙、磷、铁，还附有皂甙、葫芦素等防病保健活性成分。

丝瓜不仅营养丰富，其药用价值更高，它起到清暑凉血、解毒通便、祛风、化痰、润肌美容、通经络、行血脉、降血压、下乳汁等功效。

殷江霞

高温天气，老中医提醒“以热制热”

目前，合肥正是酷暑季节。农谚有“小暑交大暑，热得无处躲”的说法。关于这个节气的养生，安徽省中医院主任医师施卫兵建议，要“应时平补，以热制热”。

所谓“平补”，就是通过温补去寒湿，通过滋阴来降热。一些新鲜的蔬菜水果，比如苦瓜、冬瓜、香木梨、番茄、马铃薯、番木瓜、猕猴桃等，都是很好的选择。此外，一些河蟹、河虾也具有较好的滋阴效果。

专家建议，食疗养生中，饮食五味（酸、苦、甘、辛、咸）要适宜，平时饮食不偏食，病时饮食讲禁忌。在饥渴难耐之时，亦应缓缓进食，另外在没有食欲的情况下，也不能勉强进食，过分强食。

小暑前后，空气变得闷热，人体热量无法及时与外界交换，易上火。专家提醒，出现“上火”症状，要加以区分，辨清症状，对症处理，尤其是要防止过度以冷抗热。虽然以

冷抗热在某些时候是对的，比如游泳，到凉爽的地方避开高温，合理地吹空调，喝绿豆汤、吃西瓜等，无疑都是正确的。可是，一旦过度，就不好了。

“过度以冷抗热”的表现主要有：经常吃冷饮，运动后马上冲凉水澡，长时间吹空调等。专家建议“以热制热”更舒坦。比如热毛巾擦身体、洗热水澡、热水洗脚等。

陈小飞 记者 李皖婷

百科

长期使用智能手机易得痴呆症

据韩国专家透露，过度依赖手机的结果会令右脑退化，出现痴呆等症。

据报道，韩国首尔心理医生金大真表示，由于过度使用数码产品，损害大脑将信息转为长期记忆的功能。右脑主要处理直觉、想象及情感思想等，而左脑处理理性推理、线性思考、实况调查等思维。使用智能手机主要运用左脑，倘若长期偏用左脑会令右脑退化，出现记忆力、专注力下降等早期痴呆症的迹象，称为“数码痴呆症”。

专家强调，过度依赖科技产品的情形，对于脑部仍处于发育阶段的青少年影响最为严重，可能甚至连自己的电话号码都记不起来。

摘自《健康时报》

生活

长了痱子 洗澡用温水最合适

如果长了痱子，正确的应对之道是加强皮肤护理，勤洗澡，保持皮肤清洁。

洗澡时用温水最合适，水温太低，皮肤毛细血管骤然收缩，汗腺孔随即闭塞，汗液排泄不出，痱子加重，过热则刺激皮肤，使痱子增多。

摘自《三九健康》

宝贝

睡觉以衣代被 对孩子健康不利

宝宝睡觉时穿衣会妨碍全身肌肉的松弛，影响宝宝的血液循环和呼吸功能，甚至会引起梦魇。如果让宝宝睡觉时穿得太多，醒来后又来不及穿衣，还易引起感冒。如果怕宝宝踢被子，可以选择睡袋，既能让宝宝在里面随便动弹，又能预防着凉。

摘自《家庭医生》

成长

趣味游戏 能培养积极情绪

据英国《每日邮报》报道，很多孩子在幼年期就开始担忧自己的外表，其中，超过30%的8岁到12岁男孩经历过节食减肥。如何帮助孩子建立自信？心理学家琳达·帕帕多普洛斯博士认为，传统的游戏如捉迷藏、跳房子等，能很好地缓解孩子对重量问题的关注，进而预防和治疗焦虑。

帕帕多普洛斯说，那些对自己的形象缺乏信心的孩子可能不愿意参加体育活动，而捉迷藏、跳房子这些有趣的活动能激发他们的积极主动性，不仅对身体发展有重要作用，在培养健康积极的情绪上也发挥着重要作用。

摘自《当代健康报》

老人

保健品充药品 常打“三张牌”

保健品不是药品，对疾病没有治疗作用。可一些保健品推销者常常将保健品故意宣传成药品，欺骗消费者。从消费者投诉的情况看，违法经营者往往会打出下面“三张牌”：

一是“亲情牌”。推销者通过给老人祝寿或赠送小礼物、生活日用品，先与老人增进感情，继而实现推销保健品的真正目的。二是“慈善牌”。推销者与一些慈善团体合作，或者干脆伪造慈善机构的证明文件，向患者“优惠”销售。三是“雇托牌”。推销者雇几个“托儿”，说自己就是吃其所售的“药品”痊愈的。因为有了这样的“先例”，有的患者便放心地购买。

了解了保健品推销者常用的伎俩，消费者特别是老人再遇到类似情况时要多加小心，莫病急乱投医。

摘自《大河健康报》



本期主题

神奇的维C，你知道有什么妙用吗？

维C是多数人最先认识的维生素。维C有什么新妙用，你真的知道吗？

维C能减肥。美国亚利桑那大学在进行快走试验时，给体内维C不足者补充维C后，能使这些人的行走效率提高14%。有一项实验显示，一组补充维C，一组补充安慰剂，同样的运动量，同样长的运动时间，结果补维C组能减去更多体重。这是因为维C能使脂肪更多地作为能量释放，就会有抗疲劳和减肥效果。

英国剑桥大学曾对2万多名40~79岁

中老年人进行了一项前瞻性研究，调查了他们血清中的维C水平与中风发病率之间的关系。经过长达10年的跟踪调查，结果显示，血清维C水平最高的人患中风的几率比血清维C水平最低的人要低42%。同时，维C还能降低罹患高血压的风险。

你或许不知道，维C能让一杯茶的营养价值最高提高13倍。现代研究，茶有助现代人远离癌症、心脑血管病、糖尿病、老年痴呆，提高抗病能力，有很好营养价值。其主要营养素为茶多酚，但茶多酚在人体吸收率

不高。若在茶中放1~2片柠檬片或金橘或山楂，则其中的维C可使人体提高对茶多酚吸收率最高达13倍。

维C还可能增加女性怀孕几率。英国列斯大学曾对215名进行人工受孕女性进行研究，结果发现，在那些增加维生素摄入的女性中，她们卵子四周的液体中均含有丰富维C和维E，这些液体负责给予卵子养分，而其中的维C和维E则对卵子的受精机会起重要作用。

记者 李皖婷