

# 健康快乐 周刊

安徽省供销社旗下品牌

财富增值热线  
400-865-1000

理财最高年利率 **12%**

官方网站: www.dezhong365.com

## 沪深28只新股公告暂缓发行

已启动申购程序的申购款7月6日全部退还

03版

## 天气渐热,小心“心理中暑”

吃夜宵因小纠纷打架、公交车上因小摩擦争吵……人的情绪与气候有密切关系,尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强,导致情绪和认知行为的紊乱,这被称为“心理中暑”,人会出现心烦气躁、郁闷、易怒等症状,由此间接导致了车祸、酒精中毒和打架斗殴的比例大幅度上升。对此,专家提醒人们,连续闷热天气要注意自我心理调节,别让情绪“中暑”了。

吴鹏伟 胡田田 记者 李皖婷

### 吐槽:干啥都没劲,还“一点就着”

黄大爷今年71岁了,以前性格温和,最近却经常为了一些小事情绪激动、脾气暴躁,有时还会随意扔家里东西或想打人。家人觉得奇怪,难道这些失常行为和天气热有关吗?

黄大爷不是个例。记者昨天从省城多家医院了解到,天热了之后,因一些小事而大打出手

被送医的市民不在少数。

夏天酷热难耐,最近又是梅雨季节,潮湿、闷热像个蒸笼,人就会有心烦意乱、脾气暴躁、行为失控、做事提不起精神等表现,这被称为“夏季情感障碍”,也可以说是“心理中暑”。

### 分析:高温天让情绪调节中枢“失灵”

安医大一附院医学心理科主任黄晓琴说,开车族是最易患上“心理中暑”的人群,灼人的阳光、拥堵的路面都是引发“心理中暑”的导火索。

黄晓琴分析,当天气炎热、空气湿度又大时,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,在炎热潮湿的夏季里,人情绪控制能力削弱、易怒,频繁与他人发生摩擦、争执,很容易用

简单粗暴的方法来解决一些小的冲突,言行也就不够理智。

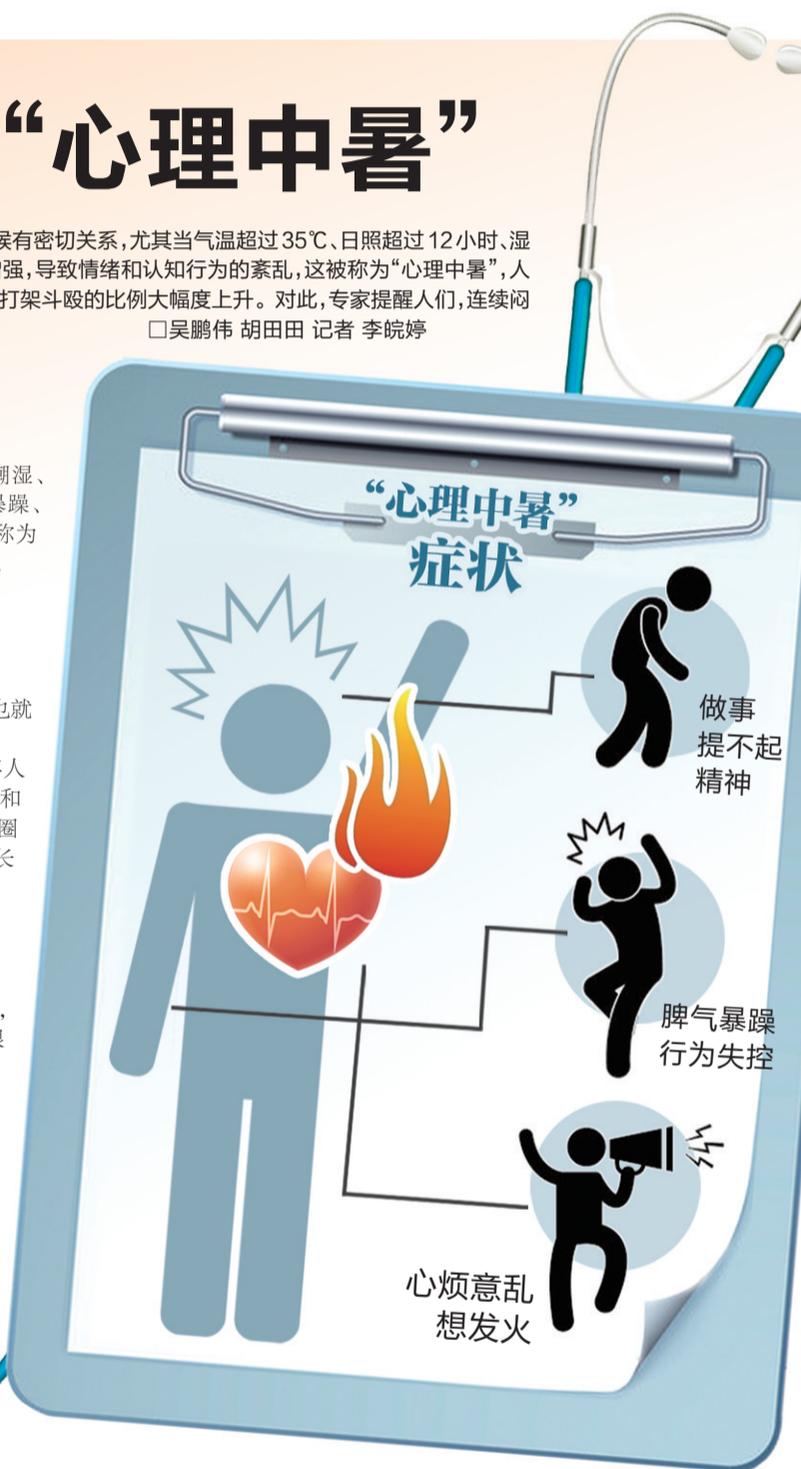
而对于老年人来说,天气炎热时,老年人夜间睡眠缩短,食欲差,身体的不适对心理和情绪产生了负面影响;加上老年人社会交往圈相对较窄,高温天减少了他们出门的时间,长时间闷在家里的老人也容易“心理中暑”。

### 支招:如果想发火,先数“一二三”

如何缓解“心理中暑”?黄晓琴提出四点建议:

一是休息好,中午应午休半小时;二是避免刺激性饮品,少喝咖啡、酒、浓茶等;三是适当食用消暑食品,如绿豆汤、菊花茶、玫瑰花茶等,平时吃菜宜清淡,少吃肉,多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜、番茄、西瓜等;四是学会宽容,和别人发生冲突时,如果想发火,先数“一二三”,再理性处理,行为不要跟着情绪走。

在心烦意乱的时候听听舒缓轻松的音乐,或者做些想象放松训练,静坐在那里,闭上眼睛想想森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景,有助于降低“心理热度”。此外,遵循环境心理学的原理,室内多应用冷色系,如乳白、淡蓝、浅绿等颜色,少用红色等暖色系,也会起到热中求静的心理作用。



## 宣中光:安徽扬子电器创始人二次创业

05版

### 传奇家庭

### 儿童文学里的“母女之花”

04版

### 揭秘

### 曾冲击美国总统宝座的女性

15版

### 养身秘诀

### 知名老中医马骏谈饮食之道

08版

中央媒体看安徽

合肥高新区“2+2”政策体系中的变革与实践

03版