

遇到一点小事就“炸毛”或是患上了“情绪中暑”

专家：神经症患者等高危人群要学会自我减压

过了夏至，天气越来越热，虽然远没到“桑拿天”那么夸张，但这种“上蒸下煮”的感觉着实不好受，各家医院收到的中暑病人也多了起来。不可忽视的是，“情绪中暑”的人也越来越多。心理医生提醒，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。

■ 朱世玲 苏洁 记者 李皖婷



案例：柔顺女生一点小事就“炸毛”

供职于一家传媒公司的小杨最近新改了QQ签名“炸毛期，勿扰！”啥是“炸毛”？小杨说这个网络新词比喻一个人因为生气头发都炸飞了，她觉得这个词很形象地描述了她现在的状态。

持续高温使得她心情一直都不好，原本是通情达理的性格，最近却总会因为一点小事能跟家人、孩子、同事甚至是客户杠上。小杨不知道的是，自己其实是“情绪中暑”了。

“炎热的夏季，除了要防止生理中暑，还

要警惕‘情绪中暑’。”合肥市一院急诊科主任杨静表示，持续高温不仅会给人的身体带来不适，还会对心理和情绪产生负面影响。

最近医院里因为开车出现摩擦导致受伤的病例也在增多。因为天气变热，人容易心浮气躁，开车时也就多了份莽撞，特别是午后，人精神欠佳，开车时容易走神，极易诱发交通事故；在事故发生时，若不冷静处理，又会引起争执，再次点燃情绪，导致情绪失控诱发二次伤害。

解析：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，而自己则觉得内心闷热，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

安徽省精神卫生中心心理咨询中心专家介绍，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与相关医生沟通，监察控制病情变化，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。



身边的科学真好玩(第4辑)大树,永远的依靠

出版社:安徽科学技术出版社

定价:15元

内容简介:树,是人类的朋友。我们知道最多的是,它可以给我们提供乘凉的树荫,让我们吃到好吃的果子,给我们提供生活住所所需要的材料……它的作用数不胜数。大树到底是什么?我们用大树做了些什么?大树为地球做了些什么?它也是经过漫长的岁月进化而来的,大约在3.9亿年前,地球上才有了大树。

而人们对大树的认知,也就是近几个世纪的事情,很奇妙吧!植物学家们发现大树的生长规律,让我们与大树之间的距离更近了一步。

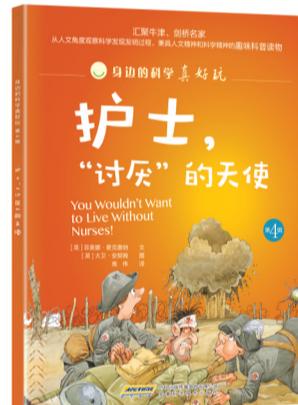


身边的科学真好玩(第4辑)护士,“讨厌”的天使

出版社:安徽科学技术出版社

定价:15元

内容简介:之前咱们这些主题,不都是事物或者发明吗?为什么这里出现了“护士”这一主题。其实,这里说的护士是一种人们生活中不可缺少的职业。救死扶伤不仅是医生的职责,护士的作用更是不可小觑。当你生病住在医院,每天来照顾你的人就是护士——随时监测你的心跳和体温,为你提供药品,关注你的身体变化……甚至是照顾传染病病人,护士也义不容辞,毫无怨言地去做好每一件事。《身边的科学真好玩(第4辑)护士,“讨厌”的天使》会让你对护士这个职业充满敬意,更加了解这个职业给我们带来了什么。



●M.7405男,合肥省直机关处级干部,45岁,1.75米,离单,本科,品貌修养好,综合素质高,沉稳重情,车房俱全,一女在国外。诚觅一位40岁以下,温柔清秀贤惠的知识女士牵手。

●M.7457男,合肥中科大副教授,31岁,1.68米,未婚,博士后,真诚正派,积极进取,住房经济待遇均优。诚觅一位25岁左右,大专以上,清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●M.7901男,合肥市级医院医生,28岁,1.76米,未婚,硕士,英俊儒雅,风度好,车房俱全,独子,干部家庭。诚觅一位25岁左右,大专以上,知性端庄,温柔秀丽,有稳定职业的未婚小姐牵手。

●F.8210女,合肥省广播电视台栏目编辑主持人,28岁,1.64米,未婚,本科,貌美苗条,肤白高雅,温柔聪慧,车房俱全,独女。诚觅35岁左右,1.75米左右,品性好,素质高,有事业的先生缘定今生。

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),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)。