

○本期话题

你的情绪“中暑”了吗？

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 王婧



夏日高温的来临，让很多人选择躲在空调屋里避暑，躲过了生理上的高温，却未必能逃脱情绪“中暑”！什么是情绪“中暑”呢？怎样预防情绪“中暑”呢？近日，就相关问题，记者采访了烟台毓璜顶医院心理科主任医师张鲁诚。

诊断：实质是焦虑

公司白领小李告诉记者，“最近心情莫名的烦躁，每次一听到加班，心里就觉得有股火往上窜。和同事之间最近也经常会摩擦，有时候发完火就觉得很后悔，但是就是觉得控制不住自己的情绪。”

有关研究显示，正常人中，约有16%的人在夏季会发生情绪“中暑”，尤其当气温超过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，生理中暑和情绪“中暑”的比例都会急剧上升。

张鲁诚告诉记者，夏季情绪“中暑”是一种焦虑状态。我们常说的焦虑是每个人都会有的一种情绪反应，焦虑情绪持续时间较长就会变成焦虑状态，严重的会出现焦虑症这种心理疾病。

诱因：压力过大

据张鲁诚介绍，在夏季因为情绪“中暑”来做心理咨询的人很多，各个年龄段都有，但主要在二十到四十岁之间。他们均表示，酷热天气让他们对事物缺少兴趣，对人也缺乏热情，很容易烦躁，情绪不稳定，容易发火。

张鲁诚分析说，随着生活节奏的加快，人们的压力越来越大，初、高中的学生面对学习升学压力；大学生面对就业压力和一些情感问题；三四十岁的中年人面对家庭责任、子女的教育、人际关系等问题。在高温之下，压力较大的人属于情绪“中暑”的易发人群。

“夏季气温较高，很多人又经常熬夜，造成睡眠不足。而睡眠和焦虑实际上是相互影响的，焦虑会引起失眠，失眠又会加重焦虑，更容易出现烦躁、易怒。”张鲁诚告诉记者。

措施：放松心情

对于如何预防情绪“中暑”，张鲁诚告诉记者，首先，最重要是心理状态的放松，注意情绪的调整，把情绪放的平稳一些。要有意识地保持乐观、宽容的心态。其次，适当参加一些体育活动，比如游泳、散步等运动，这样不仅可以增强耐热能

力，而且有利于疏解内心压力。在饮食上要保持清淡，荤素搭配。最后，要学会情绪转移，做一些自己喜欢的事情，比如听音乐，遇见不愉快的事情时可以用其他事情来转移自己对这件事情的注意力。也可以找朋友多聊聊天，学会适当的情绪宣泄。

张鲁诚还建议，在炎热的夏季，要注意劳逸结合，做好自我的时间管理。根据夏季昼长夜短的特点，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。

○相关链接

食物“灭火”计

绿豆：有清热解毒、明目降压、安神等功效。绿豆汤是常用的清暑解毒剂，常吃绿豆汤还可消暑养胃。

西瓜：性味甘寒。西瓜可缓解中暑、发热、心烦、口渴等状况。但胃寒、腹泻的人不可多吃。

黄瓜：含维生素A、C及钙、磷、铁等成分，而且含钾特别丰富。

丝瓜：丝瓜做汤喝，有消暑解热、利尿、消肿的功效。

苦瓜：有清热解毒、清心消暑、明目降压的作用。据研究，苦瓜含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质，有降糖功效。

木瓜：含蛋白质、维生素B、C、G及蛋白酶、脂肪酶等，有清热、解暑、助消化、健脾胃的效果。

草莓：草莓不但好吃，还有药用价值。中医认为它有去火功效，能清暑、解热、除烦。

大豆：大豆在滋阴、消炎的同时还能补充因为高温而大量消耗的蛋白质。

○健康速览

只吃六分饱延寿20年

据英国《每日邮报》报道，英国科学家通过动物实验推算，少吃40%可使人延寿20年。英国伦敦大学健康与老龄化研究所的研究人员一直都在寻找影响寿命的基因和生活方式，他们通过小鼠实验研究发现，小鼠的食量减少40%，其寿命可延长20%—30%。

与此同时，在与人类享有60%共同基因的果蝇等动物身上，科学家们也得出了类似结论。主导该研究的马修·派珀博士表示：“按照该比例推算，人类少吃40%，可延长20年的寿命。”他说，只吃六分饱，对心血管疾病、癌症、神经元退变等老年性疾病，有一定预防效果。他也表示，该结论有待进一步研究证实。

爱旅行的人受欢迎

澳大利亚一项针对882名成人的调查称，在社交网站上，个人资料中填写“旅行”的人普遍更受欢迎，一半以上的调查对象认为热爱旅行的人更性感。进一步调查还发现，接近96%的人希望自己的另一半爱冒险。冒险程度越高越受欢迎，比如喜欢去鲜为人知的地方旅行的人就比仅限于观光旅游者高。

研究者分析认为，爱旅行的确是一个很有吸引力的品质，它能展示一个人的诸多优点，比如有充足的物质基础、有良好的规划能力、有探索未知环境的意愿、喜欢改变和挑战等等。每个人都希望自己结交的人阅历丰富，并从中受启发。