

# 莫让高温“蒸坏”情绪

“一到夏季,就觉得自己特别容易失控,常常因一点儿小事就和别人较劲、争吵。还有就是,稍微有一点点不顺就灰心丧气,对自己特别没有自信”,每到盛夏时节,总有不少人按捺不住胸中的“怒火”,还常常饱受心情低落、甚至行为失常的困扰。对此,精神卫生科专家提醒,要重视疏导这些不良情绪,积极从起居、饮食、心理等多方面调节,以免导致严重的心理疾病。



夏季“情绪中暑”高发

据一家省级医院精神卫生科主任王学义介绍,随着炎炎夏日的到来,“情绪中暑”的现象也越来越多地发生在人们的周围。所谓“情绪中暑”,是指盛夏酷暑时,人们在夜间睡眠缩短,食欲差,加上出汗多,体内钙、镁、铁等电解质代谢发生紊乱,影响大脑神经系统活动,对心理和情绪产生负面影响,“这种因高温引发的情绪烦躁、爱发脾气、心境低落、行为失常,并固执地重复一些行为的行动,心理学上称之为情绪中暑”。“高温天气对人们的情绪影响不可忽视,一向言谈举止温良、性格温和的人,也可能因为夏季睡眠不

足,食欲变差,身体不能得到足够的休息和营养,脑内神经递质逐渐失调,而情绪变差。在与以前遇到同样事情的情况下,不能承受,情感崩溃,脆弱敏感,或者是情绪不稳,情感爆发,出现一些从来没有的行为,造成不小的误解或者是无法挽回的结局”,王学义表示,情绪中暑的典型表现为负面想法增多,情绪急躁,容易冲动。有关研究数据显示,正常人中约16%的人会因为高温而乱发脾气,约有10%的人会出现情绪、心境和行为异常。

## 三类人易“情绪中暑”

那么哪些人更容易出现“情绪中暑”呢?王学义指出,以下三类人群更应注意情绪被高温扰乱——

心里有许多烦心事又不善于沟通和表达的人,高温环境下一些小事就容易导致情绪失控,这类人的性格一般内向;

平时工作和生活压力较大的人:长期处在相对紧张的情绪状态,炎热的外部环境很容易诱发他们一直压抑的负面情绪,比如城市的工薪阶层和办公室人群;

平时情绪易于波动、心理调节能力较差的人,在高温环境下容易

感到烦躁不安,多见于年轻人。

## 防治需从身心两方面入手

首先尽量不要在高温环境下工作时间过长,避免或减少出汗过多。如果不得不在高温环境下工作,就注意工作间隙饮食搭配合理,既要补充足够的动物蛋白质,也要补充充足的维生素,不能顾此失彼,保证工作和炎热环境中多消耗的能量都得到补充。

同时,心理方面的调节也不可忽视。最重要的是放松心情,俗话说:“心静自然凉”,经常听听舒缓的轻音乐,在音乐背景下,重新梳理心事,构建起属于自己舒适心境。也可以静坐沉思,闭上眼睛想象比如森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境,给自己的情绪吹风纳凉。遇到不顺心、不如意的事情,切忌暴跳如雷,最好是努力先冷静下来,暂时回避、暂缓处理,正如俗话说——“退一步海阔天空”。

此外,可以经常参加游泳、跑步等一些调节身心的活动,疏解内心压力,增加机体抗热能力。调节好生活节奏,早睡早起,参加晨练,从一点一滴改变自己的心理状态。

(刘伟)

# 狂犬病疫苗接种有了新方法

以前被动物咬伤或者抓伤后,伤者需要立即接种人用狂犬病疫苗,原有程序是在第0,3,7,14,28天分别接种1剂,共5剂。由于接种次数多,周期长达一个月,很多人忘记或者耽误了接种后续针次,导致免疫效果受到影响。而且多达5次接种,耽搁的时间和往返产生的交通费、误工费对伤者来说也是不小的负担。如今,这种情况有望得到改变,一种新型狂犬病疫苗接种方法——“2-1-1”正式引进我市,将极大方便接种者。

这种“2-1-1”接种方法于1984年在欧洲诞生,1992年世界卫生组织就将其和现有的5针程序一起作为预防狂犬病的两个经典程序。截

至目前,包括英国、法国、德国在内的多个发达国家均已采用此程序,国内外已经使用超过1亿针次,没有免疫失败的病例发生,与5针法相比,并无不良反应增加,实际使用证明是安全有效的。

2010年国家食品药品监督管理局批准采用“2-1-1”免疫程序,接种者只需来3次,打4针,接种周期缩短了7天,节省了来回两次的交通费、误工费和大量时间,更有利于完成全程接种获得高效保护。而且“2-1-1”产生抗体迅速,对就诊时间比较晚、严重咬伤者更加适用。据悉,我市卫生疾控部门已经开展此接种程序全面替代以往的5针法。

(小艳)

# 夏季应预防冰箱性胃肠炎

夏季不少人习惯于在冰箱中长期储存大量食物,又不定期清洁冰箱。殊不知,食物在冰箱中保存时间过长,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物即食用,细菌就会入侵胃肠从而引发“冰箱性胃肠炎”。

专家建议,冰箱中保存冷藏食物要把温度控制在4摄氏度以下,

时间最好不要超过24小时。食用时一定要加热,一般当温度超过70摄氏度时细菌才能被杀灭,所以必须把菜肴烧熟烧透后再吃。另外,对于一些冷饮或饮料,不能吃得太快,特别是自制力差的孩子和身体虚弱的老人,更要少吃生冷食品。

(综合)

# 戴红色太阳镜易患白内障

夏季最好不要戴红色镜片的太阳镜,否则白内障等眼病就会被招上身。

专家解释说,人体有自我保护的本能反应,眼睛遇有强光时,瞳孔会自然缩小,由此通过的紫外线强度也会减弱。虽然太阳镜没有隔离紫外线的作用,但戴上后瞳孔因为光线不强,收缩的幅度会小很多,这时在紫

外线的“入侵”面前,眼睛门户大开,其伤害可想而知。临床上常有一些病人,因为佩戴不合适的或劣质的太阳镜引发白内障等相关疾病。因此,大家应选择正规厂家生产的太阳镜,颜色可选择中等深度的绿、灰、茶色等,最好不要选红色,因为红色镜片对紫外线的吸收效果最差,最不能保护眼睛。

(家庭医生在线)

# 拎包小技巧 防治鼠标手

你知道吗?拎包也是健身的好机会。

一只手拎着手提包,另一只手放在脑后。然后,随着手提包的自然下垂,身体向同一侧弯曲,最后将手提包慢慢上提,直到躯干恢复正直。

此动作左右侧交替进行。这个小方法能有效锻炼腰部和手部的力量。

另一个小方法是两只手拎包,

两腿开立,与肩等宽,目视前方,双臂侧举,掌心向上,然后腕部用力向内侧收,此后再让手背向上,腕部用力向上提。这样能够有效锻炼腕部肌肉,对防治鼠标手很有好处。

(燕赵)

# 缺水或会导致突发性耳聋

突发性耳聋是指突然发生的原因不明的感觉神经性耳聋,人们通常称之为“耳中风”。专家指出:近10年来,我国突发性耳聋的发病率明显上升,而“耳中风”可能与不能及时补水有关。

有人经常不活动,突然大量运动,不注意及时补水,还有人在高温环境下工作,大量出汗而忘记补水,这都是“耳中风”的高危群体。

“夏季运动后不注意喝水或工作时人处于脱水状态会使血液流动变慢,容易形成血栓,堵塞血管,造成神经系统信息不畅,后果就是突发性耳聋。”专家表示。

人的血液就像河流一样,如流动过缓或水量不足,可能就无法带走泥沙造成沉积,甚至断流;血液也是如此,如人的机体血液中水缺失首先就是神经系统信息无法反馈,表现在耳朵这个器官上就是“耳中风”。

因此,无论有无突发性耳聋史,人们工作和运动都要及时补水,以凉白开为最好。遇到听力骤然下降要及时就医。突发性耳聋若能在一



周内就医,七成患者可明显好转,听力能恢复到接近原来的水平,若耽误治疗,一周后疗效明显下降。

(综合)



昨日,市一医疗单位组织全体职工踊跃义务献血。据市中心血站工作人员介绍,目前天气炎热,市民上街献血者偏少,血液采集稍显困难,爱心团体踊跃献血缓解了目前采血困难。 记者 王映 摄

# 糖友下肢发冷当心血管病变

下肢发凉、怕冷,皮肤苍白、水肿……一旦糖友出现这些症状,可千万要引起重视,因为这可能预示着将会出现糖尿病足。近日,有关专家提醒,糖尿病下肢血管病变的早发现、早诊断非常重要,否则就有可能造成更大危害。

据河北省一家医院糖尿病科主任贾黎静介绍,很多糖友发病早期会感到患肢轻度发凉、怕冷,皮肤苍白或青紫、水肿等症状。活动后患肢出现疲乏无力、痉挛、疼痛等症,休息1-5分钟后症状迅速缓解或消失,可以继续行走,而在行走相同距离后再次出现上述症

状。这些都说明已经有了下肢缺血的表现,应尽早到医院诊治,以免贻误病情。

如果病情进一步发展,由于动脉狭窄或闭塞严重、侧支循环不足,使患肢在休息时也感到疼痛、麻木和感觉异常,常需站立或抱足而坐,彻夜难眠。在肢体慢性缺血、组织营养不良基础上可以发生经久不愈的缺血性溃疡或干性坏疽,合并感染时有湿性坏疽,最终导致截肢,甚至危及生命。

贾黎静提醒糖友,在没有出现下肢血管病变时就要积极预防。积极控制血糖是防治糖尿病下肢血管

病变最基础的措施。

首先,饮食上忌食甜食,少食面食,多食五谷杂粮和蔬菜,从而可以延缓糖尿病下肢血管疾病的发生。

其次,在饮食疗法的基础上,配合适当的运动疗法,维持正常体重,肥胖者设法减轻体重。

再次,对于血糖控制不佳的糖友应在医生的指导下合理应用降糖药物,绝对禁止吸烟,若已有血管阻塞应设法去除。

最后,每天检查足部情况,若发现水泡、皮裂磨伤、鸡眼、胼胝、足癣、甲沟炎等应及时处理及治疗。

(赵强)