



高温闷热天气 谨防“情绪中暑”

又是一年高温来袭。你有没有发现一向兢兢业业的自己好像变了个人，脾气变得暴躁，即使在工作岗位上也毫无生气，工作效率明显下降。这是因为，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影响明显增强，人们会在情绪、心境和行为等方面出现异常，容易情绪失控，甚至频繁与人发生摩擦及争执，这就是“情绪中暑”，医学上称为“夏季情感障碍综合征”。“情绪中暑”有哪些表现？如何预防？本期健康周刊带你一起来了解“情绪中暑”的解决之道。 蔡富根/整理



“情绪中暑”有哪些常见表现

“情绪中暑”听着新奇，实际上它是生活中一种很常见的心理现象，而非一类特定的疾病。正常人群中大约16%的人会出现该现象。它的主要表现是情绪波动起伏明显及轻微躯体不适，例如胸闷、心跳加快等。其诱因之一是高温。高温不仅会导致人的食欲减退，摄入的营养不均衡，人体还会因出汗增多、水分大量流失，导致电解质失衡，从而使大脑神经递质发生改变，影响大脑神经活动。此外，蚊虫肆虐也会在一定程度上影响人们的睡眠质量，同样也是“情绪中暑”的帮凶。

“情绪中暑”最常见的表现为攻

击性增强，动不动就会觉得心情烦躁，压不下火，“一点就着”，尤其容易在排队或交通堵塞时与人发生口角甚至肢体上的冲突。

又或是莫名其妙的情绪低落，原本活泼、积极向上的人可能突然“蔫儿”了，丧失了对事物原有的兴趣，与人沟通交流的欲望也大幅减低，做事提不起精神。

“情绪中暑”的另一个常见症状就是茶饭不思，夜不能寐。一到夏天，大家就会因为天气炎热而食欲不振，又或是白天疲倦无力，夜晚却难以入眠，对周围环境的细小噪音往往也变得更加敏感。

如何预防“情绪中暑”？

首先，遇事要心平气和，尽量保持平静心态。要学会情绪转移，在心烦意乱时听听舒缓的轻音乐，或是静坐沉思，所谓“心静自然凉”，打造一个“心理空调机”，为自己的心灵吹风纳凉。想象森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景，想象自己遨游于冰天雪地，里“望雪止热”，降低心理热度。

其次，情绪与睡眠息息相关，睡眠不足不但会导致认知功能下降，更会使人心绪急躁。因此我们要保证规律的作息，尽量不要时而早睡时而晚睡。对于什么时候睡觉，《黄帝内经》中有“夜卧早起，无厌于日”的描述，就是说我们应适当地晚睡早起。但晚睡最好也不要晚于11时，因为从晚上11时开始，肺脏气血开始回流，并储存精气。因此夜间11时之前睡觉有利于积蓄精气，调和阴阳，也有利于情绪稳定。

再次，要注意合理饮食。脾胃运化功能减弱，此时应尽量饮食清淡，避免辛辣油腻的食物，防止上火。同时也应少食生冷，一方面寒凉食物会伤及脾胃；另一方面室内使用空调后温度较低而外界温度较高，进入房间内的寒湿之邪容易由疏松的腠理进入体内，若此时

再贪凉饮冷容易导致进入体内的邪气从寒化，为身体埋下隐患。温度较高，人体代谢增强，此时应当适当补充营养，以抵抗炎热天气带来的影响。

此外，注意调节情绪，养成“慢”习惯。日常生活中，要保持不急不缓的动作，让呼吸均匀有序，“气”自然会“和”，“气”顺了，转化为足够的能量，身心舒展放松，“心”自然就平静了。

还有，适当的体育锻炼可以改善心肺功能，促进血液循环和消化功能。运动可以刺激相应区域大脑皮层兴奋，抑制其他区域的活动，使我们忘记不愉快的事情，心情愉悦起来。

要想彻底消除“情绪中暑”，就要学会通过释放或调节来给情绪“消暑”，也可以找心理咨询师倾诉，避免中暑状况持续时间过长。

“情绪中暑”说到底还是一种情绪紊乱。工作和生活长期处于高压状态的人，应该时不时给自己一个放松的机会，适当宣泄压力，防止日积月累下情绪突然爆发。如果是性格内向、不善沟通表达的人，遇到烦心事更要多敞开心扉，多和自己亲近的人沟通，疏导负面情绪，有助于获得心灵的平静。

“情绪中暑”可诱发心血管病

在中医理论里，对于“情绪中暑”也有自己的解释。

一方面天气多暑湿热，人体易受自然界暑湿之邪的侵袭，暑湿之邪日久生热，暑湿热三邪相互交织，会阻滞身体“气”的运行，使患者出现胸闷心烦、脾气暴躁；另一方面气温升高出汗增多，中医讲“汗为心之液”，汗出过多会伤及心阴使得心火亢盛，《黄帝内

经》讲“心主神明”，亢盛的心火扰乱心神也会使大家的心情波动变大。

“情绪中暑”的人群容易情绪不稳定，行为更容易过激，容易冲动行事。同时，“情绪中暑”还会对我们的身体产生一定的影响。对于老年人和心脏病患者，高温及情绪波动容易导致心跳加快、血压升高，增加心血管疾病发作的风险。

五类人群需警惕“情绪中暑”

“情绪中暑”的易感人群有五类人群。

首先是在室外高温作业的重体力劳动者和年老体弱者，这些人极易出现疲劳，导致情绪低落。

其次，日常工作、生活压力较大者，往往由于自身长期处于紧张状态，被炎热的外部环境点燃情绪“导火索”后，容易将压抑已久的负面情绪一股脑地爆发出来。

第三类是遇事紧张、情绪波动较

大的个性脆弱者，由于自身对环境的适应能力和心理调节能力相对较差，更容易感到烦躁不安。

第四类是过分计较或在乎他人看法的内向且不善交际者，往往疑心较重，又不善于表达。这些人在高温环境下，可能因为一些小事而与人大动干戈。

第五类人群是儿童和青少年，因为孩子们尚处于情绪、情感的发育阶段，高温天气更容易诱发他们的冲动行为。

按摩+药膳，给情绪消消暑

1.按摩劳宫穴。简便的取穴方法是握拳屈指时中指指尖处，即为劳宫穴。劳宫穴既有清心除烦的功效，又可以治疗中暑。日常生活中，我们可以用左手按压右手劳宫穴，持续两分钟，对侧用相同的方法再次持续两分钟。

2.照方配药膳。日常生活中可以多吃百合、莲子等具有宁心安神功效的药食同源的食物，也可以自制荷

菊饮，即干薄荷8克、白菊花12克，既可用沸水300毫升冲泡，加盖闷10分钟每日一次，也可日常代茶饮。大家可以在原谱的基础上根据自身情况酌情进行加减。

如感觉口干舌燥的人群可以加入少许麦冬、玉竹、芦根一类可以滋阴的药物；出现小便黄、口腔溃疡的人群则可加入少许莲子心、淡竹叶等等。