



的哥突然成了“路怒族”，原来是“情绪中暑”

医生：类似病患扎堆

文 / 龚振岳
上周出租车司机毛师傅由妻子陪着，找到医生——

最近几天，毛师傅的情绪有点失控，开车一遇到堵车，马上变身“路怒族”，不是破口大骂就是长按喇叭，整个人像打了鸡血一样亢奋，但收车之后回到家又冷静下来。

这些情绪变化，妻子看在眼里。夫妻俩一交流，决定看医生。

余姚市第三人民医院心神障碍科的吴旭东医生告诉毛师傅，这样的情况，近段时间比较常见，属于“情绪中暑”，有个专门的名称，叫做“夏季情感障碍综合征”。而一周时间里，到他这里求诊咨询的类似病患就有 16 人。

“情绪中暑”很正常，但千万不能忽视

毛师傅告诉医生，进入夏季，车内外温差较大，并长期处于封闭、久坐的环境，白天生意又比较清淡，导致“情绪中暑”。

平时，毛师傅觉得自己算不上是一个安静的人，但也不至于如此冲动。

吴旭东医生告诉记者，近期高温天比较多，“上周高温那几天，我接诊了 16 个类似的病人”。

吴医生说，当气温超过 35℃、日照超过 12 小时、湿度高于 80% 时，人容易情绪失控，出现烦躁、焦虑等问题。这种“情绪中暑”，医学上叫“夏季情感障碍综合征”。

“一般来说，像出租车司机、白领、中青年等都是‘情绪中暑’的高发人群。”吴医生说，他们日常处于较大的工作压力环境下，情绪很难得到宣泄，加上夏季炎热的天气使人情绪

烦躁，思维紊乱，更易诱发情绪失控。”吴旭东说，夏季高温，睡眠时间缩短，食欲不振，使人容易产生疲劳感，提不起精神。这也是造成“情绪中暑”的一方面原因。

避免“情绪中暑”，医生支了三招

“情绪中暑”会影响工作和生活，那么我们该如何避免呢？

吴旭东提出了三点建议：一是要学会情绪表达和发泄，遇到不顺心的事情，可以找朋友和亲人谈谈心，聊聊天，当负面情绪积累较多时，要学会释放自己，可以唱唱歌、跑跑步发泄一下。

二是要做到物理降温，白天尽量少出门，室内保持通风，补充足够的水分，多吃清火的食物，可以喝喝菊花茶等。

三是要保证充足的睡眠，休息不好，会严重影响第二天的身心状态，中午有条件一定要午睡一会，夏季尤其重要。

健康身边事 >>

高考后“迷”减肥,17 岁男生“减”出心肌炎

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 汤雪

高考结束，很多考生都在享受假期，可 17 岁的小炜却因为胸痛住进了长沙市中心医院心血管内科，检查后发现有病毒性心肌炎，追问缘由，可能是减肥不当所致。

“他 3 年前患过心肌炎，感冒引起的，但当时都治好了，现在不知道怎么又犯了？”小炜妈妈很疑惑。医生经过仔细询问后得知，原来高考结束后，小炜就开始实施减肥计划，每天长跑、不吃晚饭，长此以往，造成身体抵抗能力下降，在感冒、腹泻等病毒感染的情况下，就可能引发病毒性心肌炎。

“所谓病毒性心肌炎，主要是由于病毒感染所引起的心肌局限性或弥漫性的急性或慢性炎症病变。”长沙市中心医院心血管内科

主任医师陈然介绍，病毒性心肌炎主要传播途径是上呼吸道感染或肠道感染。在发病早期，症状与感冒类似，有发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状；而病毒感染 1—3 周左右，会慢慢出现乏力、心慌气促、胸闷甚至是呼吸困难等症状。细菌感染、剧烈运动、过度劳累、睡眠不足等，都是导致患心肌炎的高危因素。

“爱美之心人皆有之，青少年减肥一定要适当，应采取适当控制饮食和适量运动的健康方式，切莫通过过度节食、过度运动、吃减肥药等方式。”陈然提醒，若市民感冒持续 2 周以上，并感觉到胸闷、心悸、气粗、呼吸困难、自摸脉搏不正常等，请迅速就医。

“三伏六贴”冬病夏治

今日女报 / 凤网讯 (记者 李诗韵 通讯员 陈双) 7 月 7 日至 8 月 31 日，湖南中医药大学第一附属医院开展冬病夏治“三伏六贴”。该院治未病中心主任李晓屏表示，今年医院的“三伏六贴”是在原来的基础上增加头伏开穴贴、中伏加强贴、末伏加强贴，以达到稳固阳气，强化祛寒功能，



增强疗效的目的。

注意注意，一波狂拽酷炫的特工团队惊现星城长沙！

今日女报 / 凤网讯 (记者 王静) 注意注意，高能预警，星城长沙居然拥来了一大批亲子特工！这样的盛况，你们见过吗？

7 月 9 日，暑假伊始，30 余组亲子家庭就在凤网小编们的带领下，在新长海广场售楼中心开展了一场新奇有趣、互动性十足的“亲子特工嘉年华”活动。家长孩子们在现场过铃铛阵、踩趾压板、玩魔法沙画……在经过一轮轮“特工课程”的挑战后，大家不仅顺利拿到了“亲子特工学院结业证书”，还抱回了不少给力奖品。趣味十足的游戏也吸引了一批又一批来访者，活动现场热闹非凡，欢声笑语不断。一位家长告诉记者：“这样的活动非常具有挑战性，也培养了我与孩子的默契。孩子刚放暑假就能参加到这么有趣的活动，很开心！”

据悉，作为星沙 CBD 核心和一站式时尚街区的新长海广场，首批 10—50m² 临街旺铺开盘在即，感兴趣的朋友，可以前往新长海售楼中心或拨打电话 86385888 咨询。



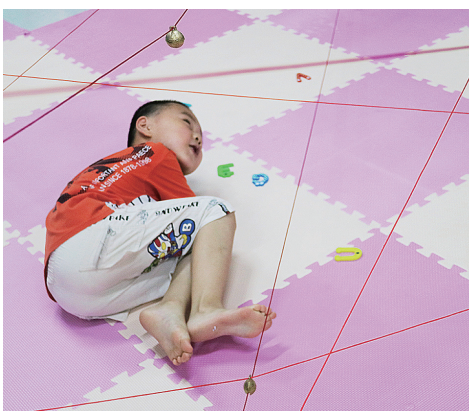
“小特工”们怀抱赢得的给力奖品快乐合影。



亲子特工搭档们酷翻全场。



和爸爸一起游戏，动力无限，在趾压板上也能健步如飞。



“小特工”身手矫健，在“铃铛阵”中穿梭自如。



大手握小手，一起 DIY 魔幻沙画。