

天热心烦,动不动就想发脾气

炎炎夏日 “心理中暑”带来坏心情

□本报记者 张婍

心情烦躁,爱发脾气,一颗心怎么也静不下来……炎炎夏日,持续高温不仅造成身体不适,还会诱发“心理中暑”。专家提醒,特殊人群更易“心理中暑”,学会“心理消暑”,才能健康度夏。

天热心烦 动不动就想发脾气

“我的脾气本来挺好,但入夏以来,不知道怎么了,每天都气冲冲的,等个红灯都觉得烦。”出租车司机刘师傅很苦恼。他说,气温越高,心情就越烦躁,尤其是碰上堵

车、有人变道插队等情况,心里的火蹭一下就上来了,不由自主地狂按喇叭,有时候还会和其他司机吵架。

近日,记者随机采访多名市民,大多数人表

示,一到夏天,脾气就会变坏。市民杨女士有一个7岁的孩子,原本教育孩子很有耐心的她,最近总是发脾气。“天热,心里本来烦躁,一看他写个作业磨磨唧唧,忍不住就生

气。”市民王女士对此深有同感,她告诉记者,前天,因为一点小事,她对孩子发了很大的火,冷静下来才意识到自己小题大做,但当时就是压不下心里那团火。

心理消暑 有效降低“心理热度”

市中心医院神经内科主任医师时新艳告诉记者,一到夏天,很多人会出现情绪、心境和行为的异常,主要表现为心情烦躁、爱发脾气、思维紊乱、记忆力下降、不能冷静思考等,这些是“心理中暑”的典型症状,又称“夏季情感障碍”。时新艳解释道,当气温超过35℃、日照超过12个小时、湿度

高于80%时,气候条件对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强,导致情绪和认知行为出现紊乱。另外,一到夏天,人们出汗多、睡眠不好、食欲变差,影响体内电解质代谢,进而影响大脑神经活动,导致情绪和行为出现异常。在炎热的夏季,长期处于紧张压力下的办公室白领,心理承受力脆

弱、情绪波动大的人,高血压、糖尿病、哮喘等疾病患者,最容易出现“心理中暑”,要特别警惕。

对于调理“心理中暑”,时新艳建议,要借助心理暗示保持平和的心态,听听舒缓、轻松的音乐,或者闭上眼睛想象森林、蓝天、大海等令人感到凉爽的情景,可以有效降低“心理热度”;要避免在

最炎热时外出,不要在封闭空间呆得过久,通过空调等降低室温,尽量增加休息时间;适当喝点凉茶、冷饮,少喝酒,特别是烈酒,少吃刺激性食物,避免滥服补药,这样做都对舒缓情绪有益。夏季出汗多,要多饮水,同时多喝些菜汤,适当补充盐分,有助于预防电解质紊乱引发的神经心理紊乱。③1



百姓点击

从电动车上摔下来 两岁娃娃遭罪

本报讯(记者 赵江波 通讯员 高艳红)日前,卧龙区一两岁男孩从电动车上摔下来,牙床被磕破,嘴唇被撕开一个大口子,鲜血直流,被家人紧急送往市口腔医院就诊。

据孩子的爷爷说,当天傍晚,大人们在厨房做饭,娃娃爬到电动车上玩耍,不慎从电动车上跌落,正好磕在电动车的挂钩上。医生对患儿实施了手术,磕开的牙床被缝了近20针。医生提醒广大家长,照看孩子时,要保证孩子在家长的视线内。若不慎发生意外,导致牙齿损伤脱落,应尽快找到脱落的牙齿,用手捏住牙冠部位,用凉开水或自来水冲洗后,将脱落的牙齿放在生理盐水或牛奶中,到专业医院进行脱落牙齿复位。③1

篮球联赛 激战正酣

日前,市第六届男子篮球冠军联赛在市体育中心灯光篮球场上演第二轮精彩对决。图为汇博医疗队比赛现场③1

本报记者 高嵩 摄



中国人寿工业路客户中心 贴心服务客户

本报讯(通讯员 王娟)中国人寿工业路客户服务中心秉承“成己为人、成人达己”服务理念,贴心服务客户,受到客户一致好评。

该中心始终坚持服务至上,为客户提供优质服务。针对二星级以上客户,该中心提供全球紧急救援服务、国际旅行救援服务、国际医疗救援服务、国内医疗救援服务,让客户真正畅行无忧。此外,该中心为三星级以上VIP客户赠送生日礼物、提供免费体检及郑州高铁车站VIP候车服务等服务项目。

今年上半年,该中心共接待临柜客户2.37万人次,受理客户新承保业务3387万元;满期金、生存金、红利领取、养老金、婚嫁金等保全业务达1.23亿元;死亡金、伤残金、医疗费用等理赔金额达1.27亿元。③1

河南省优秀新闻栏目

行风热线

替百姓说话 为政府分忧

中共南阳市纪律检查委员会 市委宣传部 主办
南阳广播电视台 南都晨报社 媒体联动

6月14日,市民政局副局长武胜乾带队值班行风热线节目,回应残疾人补贴、低保申请等市民关注的问题。

行风关注

2019年,我市在全市范围内全面推行惠民殡葬,免收全市城乡居民基本殡葬服务费用。各县市区结合实际情况制

定相应的惠民政策。市、县两级规划建设城市公益性公墓,用于解决市、县建成区无地居民亡故后的骨灰安葬问题。今年,各县市区要建设8至10个农村公益性公墓示范点,用3年左右时间实现公益性公墓全覆盖。

行风反馈

1.宛城区失能特困供养人员护理补贴分几个等级,分别是什么标准,每月什么时候能领到钱?

市民政局回复:根据《南阳市民政局

南阳市财政局 南阳市扶贫办关于提高2019年最低生活保障标准、财政补助水平及特困人员供养标准的通知》,照料护理标准依据特困人员生活自理能力和服务需求分档制定,一般分为3档,宛城区全自理人员每人每年不低于240元,半自理人员每人每年不低于960元,全失能人员每人每年不低于3120元。宛城区的照料护理补贴按季度发放。

2.镇平县贾宋镇低保存折初始密码是多少?

市民政局回复:自2008年开始,为了方便广大群众领取和资金管理安全,我市实现了救助资金社会化发放,所发放的低保救助资金通过本人提供的银行账号进行拨付。银行账号是本人开的,密码只有自己知道。如果忘记密码,本人带上自己的身份证去银行柜台解除密码即可。③1

6月17日 南阳市文化广电和旅游局
6月18日 南阳市交通运输局

