



## 心灵港湾

明日入伏。持续高温天气不仅会让身体中暑,而且容易使人产生烦躁情绪,导致“心理中暑”。因此,大家要多吃清淡食物,注意劳逸结合,尽量保持平静、乐观的心态,多与朋友沟通交流,从而缓解心理压力。

## 3【支招】如何预防“心理中暑”

那么,该如何预防“心理中暑”?心理专家为您支招。

### ■心理暗示法

暗示是一种心理现象,有积极暗示和消极暗示之分。心情不佳时,如果对自己采取消极暗示,只会雪上加霜,更加烦躁。这时应该对自己采取积极暗示,告诫自己这是正常现象,乌云总会散尽,雨后总有彩虹。同时,多回想一些以前经历的美好情景和值得自豪的事情,能够缓解心理压力。

### ■目标转移法

如果因为某件事或者某个人感到心情烦躁,注意力无法集中,就不要强迫自己了。这时最应该做的是放松心情,做一些打发时间同时又不会耗费脑力的事,不妨听听音乐、看看电视。只有在心情得到放松以后,人才有精力去做自己该做和想做的事情。

### ■沟通交流法

心理学研究表明,每个人都有与他人交流的需要。有些人不想让别人知道自己的心事,无论是喜悦的还是悲伤的,不愿意把

自己心中的感受说出来,这样不仅对解决问题毫无帮助,而且会加重自己的烦躁情绪,久而久之还可能产生心理障碍。正确的做法是找一位知心朋友倒倒苦水,说出心中真正的感受,在这之后,心理压力往往能得到缓解。

### ■运动释放法

如果说前三种方法是“精神疗法”,那么这一种就是“物质疗法”了。通过消耗体能可以达到消除烦躁的目的。心情烦躁时,不妨到操场上跑几圈,打一场球,出一身汗,心情自然也就得到放松了。

### ■保持理性法

美国著名心理学家埃利斯曾提出合理情绪疗法,并用ABC来表示:A代表诱发事件;B指个体对这一事件的想法、解释和评价,包括理性和非理性的信念;C则代表个体情绪和行为的结果,理性信念往往产生乐观快乐的情绪,而非理性信念则容易产生悲观烦恼的情绪。因此,对日常生活中的事情,要尽可能以积极、乐观的态度去理解,与他人相处时尽可能以善良、宽容待人。

### ■劳逸结合法

根据夏季昼长夜短的特点,应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。情绪低落的时候,可听听舒缓轻松的音乐;或者静坐,闭上眼睛想想蓝天、大海等大自然中令人凉爽的情景,从而降低“心理热度”。高温天气,室内可铺设乳白、淡蓝、浅绿等冷色系的装饰,少用红色等暖色系的,这样能对情绪起到安抚作用。(本报综合)

## 1【现象】高温天情绪易烦躁

18岁的小冉刚参加完高考,最近情绪一直比较低落,总是向家人发无名火,事后又总感到懊悔。心理专家表示,小冉可能患了“心理中暑”。夏日炎炎,不少人出现了烦躁、郁闷、焦虑等情绪,不过专家表示,这种情绪与心理疾病无关,是受外界环境变化而产生的生物学反应,也称“心理中暑”。

“心理中暑”,指的是人在夏季莫名其妙地出现情绪和行为异常,如情绪烦躁、爱发脾气、心情低落等,通常出现在下午和晚上。心理学家和医学家认为,人的情绪与天气关系密切。当气温超过35℃、日照时长超过12小时,天气对人的情绪会造成明显影响,导致情绪和认知行为的紊乱。

除气温变化以外,“心理中暑”还与人的睡眠时间不足和饮食不规律有关。高温天气,人的食欲普遍下降,再加上睡眠质量差和出汗,会影响体内电解质代谢,从而影响大脑神经活动,让人情绪和行为出现异常。

## 2【发病】易诱发心脑血管疾病

心理专家认为,持续的高温天气易催生心理疾病。气温上升幅度较大时,天气对人体大脑情绪调节中枢的影响明显增强,容易导致人的情绪和认知行为紊乱。与此同时,高温天气下,人体难以得到充足的休息,再加上食欲低下,容易导致体内内分泌紊乱,在一定程度上会激发人体的激动、烦躁和焦虑情绪,使精神长期处于应激状态,因此容易引起心理疾病患者的自杀行为。

夏季是心脑血管疾病发病的高峰期,而“心理中暑”是造成夏季心脑血管疾病高发的原因之一。天气炎热,人的心情容易烦躁、紧张,加上夏夜天气闷热,睡眠质量下降,容易导致交感神经兴奋,使心脏的耗氧量增加,如果再加上过度神经劳累等因素,发病危险就更大。另外,高温环境下,心脏等器官的供血相对减少,心脏的负担增加也是心脑血管疾病发作的主要原因。重视定期体检,按照医嘱服药治疗是预防心绞痛、心梗的重要措施。

# 天热易躁

# 当心“心理中暑”

## 职场保健

职场一族或多或少都有腰酸背痛、动不动就觉得累的经历。大多数人会认为这是缺乏运动、年龄增长所致。其实,这可能是身体内部传递出的警示信号——你的内脏衰弱了。

人体经络一旦堵塞,气血便会受阻,内脏也会失衡,长期累积会形成疾病。十二经脉的起点和终点都在身体末梢,其中有六条走到双手,停在十指上。手心上有三条阴经走到大拇指、中指、小拇指;手背上则有三条阳经走到食指、无名指、小拇指,而另外六条通达脚趾的经脉也可以透过相似的经气,在手上得到表里的对应。

如果说双手是一窥健康的门户,那位于手足之端的井穴(几个穴位的统称),就是身体与外界沟通的窗口。

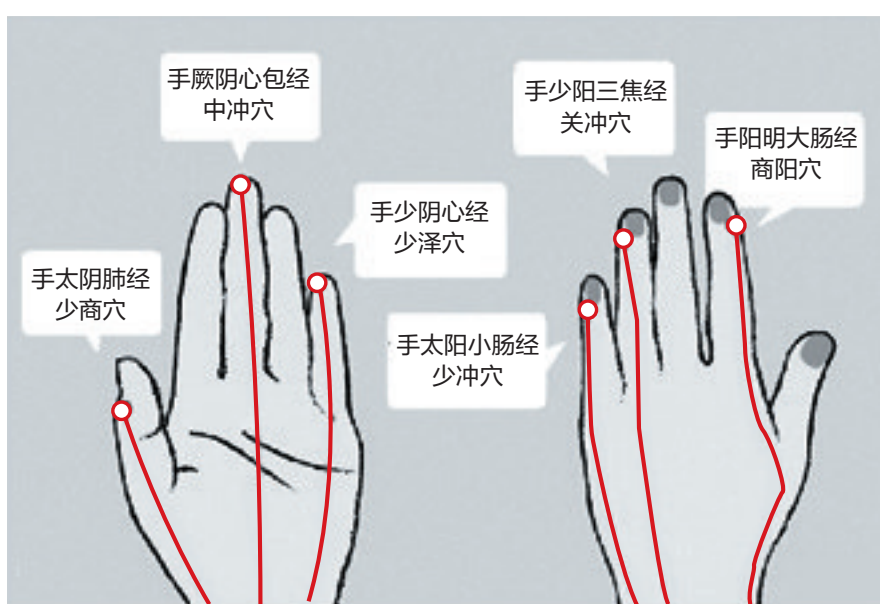
《黄帝内经·灵枢》中,将井穴喻为水之源,是人体精气所出的部位,认为其对于调节脏腑、气血、经脉之气有相当重

要的作用。

连接手指的六条经络及其相应经气为:大拇指的少商穴对应肺、脾;食指的商阳穴对应大肠、胃;中指的中冲穴对应心包、肝;无名指的关冲穴对应三焦、胆;小指的少泽穴对应心、肾;少冲穴对应小肠、膀胱。

井穴有清热、醒脑、安神的作用,中医会通过对其放血、针灸治疗疾病,一般人平时可通过按摩井穴来保养身体,精神不济时,按摩十指井穴也能活络脏腑、重拾元气。

按摩的步骤是:依次按压指甲两侧,然后捏紧指甲上方,接着揉压指甲根部,每个手指按摩约20秒。按摩完十指只需3分钟左右,就能使手部井穴得到有效刺激。此外,指节上也有直接对应五脏六腑的穴位。空闲时随意按揉各个指关节,或用热水袋热敷,也能让身心更为舒畅。(据凤凰健康)



手部经络及养生穴位 (本版图片均为资料图片)

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 健康汇

■最新发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量及其风险评估》显示,我国居民通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的百分比为0.16%,远低于西方发达国家居民的摄入量。反式脂肪酸多来自油脂,世界卫生组织建议应控制其摄入量。

■我国人体器官分配与共享系统将于近期正式上线运行。届时,国家卫生计生委将出台有关人体器官获取与分配管理的暂行规定,将在全国强制使用该系统。

■日本研究小组最新发现,通过检查淋巴结内含有的微量癌细胞,能够判断大肠癌复发的风险。研究小组说,大肠癌复发风险非常高,淋巴结中癌细胞的量可以作为癌症复发的“预警信号”,有助于利用化疗药物等进行早期预防和治疗。(据新华社)

## 健儿经

### 婴儿仰睡谨防睡扁头



为预防婴儿猝死综合征,即婴儿在睡眠中意外死亡,美国儿科学会从1992年起倡导婴儿仰睡的理念,但加拿大研究人员最新发现,仰睡会导致近半数新生儿出现扁头的问题。不过,扁头对婴儿健康并无影响,矫正也很简单。

加拿大罗亚尔山大学研究人员近日在美国《儿科》期刊上发表论文说,他们以440名健康且足月出生的新生儿为对象,研究这些仰睡的婴儿在7周到12周大时扁头的发生率,发现其中205名婴儿(46.6%)出现一定程度的扁头问题。在这些扁头婴儿中,63.2%是右扁头,不过总体而言,其中近八成扁头程度都较轻。

专家表示,总体而言,扁头对婴儿健康并无影响。一些迹象表明,扁头婴儿会出现轻微的发育延迟问题,但通常情况下这种问题到18个月大时就会消失。扁头的矫正也很简单,就是让婴儿头朝两边睡,定时调整。(据新华社)

## 动起来

### 想要延缓衰老 经常锻炼腿脚

树老根先竭,人老腿先衰。经常锻炼腿脚,全身都受益。老人常练下面几个动作,不仅能强健腿力,改善平衡,还能增强体质,延缓衰老。

#### ■踮脚除疲劳

中医传统健身气功八段锦中有踮脚锻炼的内容。可以先双脚并拢,用力踮起脚,然后放松,再重复,连续做数十下。踮脚运动不受场地、时间和器械限制,每次5分钟至10分钟,能有效而快速减轻疲劳。

#### ■晨起干洗脚

每天早上醒后可在床上试试干洗脚。具体做法是用双脚脚掌互相搓,也可用右手搓左脚,左手搓右脚,重点搓涌泉穴。此穴位于足底部,在足前部凹陷处,是人体十二经脉中肾经的首穴。俗话说:“若要老人安,涌泉常温暖。”每日坚持搓涌泉穴,可增强老人防病能力。

#### ■甩腿防抽筋

有的老人因缺钙容易抽筋,平常锻炼时不妨手扶树或扶墙,先向前甩动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直,两条腿轮流甩动,每次甩80下至100下为宜,注意频率不要过快。这种方法有助于预防小腿抽筋、半身不遂、下肢萎缩等症。

#### ■揉腿肚健胃

小腿肚内侧为足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经循行之处,按揉这一部位,可刺激上述经络。此外,由于足太阴脾经与脾胃相关,所以按揉此处,可治疗脾胃疾病。

#### ■扭膝活血脉

两足平行靠拢,屈膝微蹲,双手放在膝盖上,顺时针扭动数十次,然后逆时针扭动数十次。此法能疏通血脉,防治下肢乏力、膝关节疼痛等症。需要注意的是,膝关节本身有病变的患者不宜做这种运动。(据新浪健康)