

烈日炎炎 你的情绪“中暑”了吗

本报记者 周娟

坐也坐不住,睡也睡不好,无缘无故就想发脾气,一件小事就能引发一场“战争”……天气越来越热了,一些人的心情似乎也越来越糟。调查显示,在炎热的夏季,约有10%的人会出现情绪、心境和行为的异常,容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执等现象,这就是“情绪中暑”,心理专家称之为“夏季情感障碍”。

研究发现,当气温超过35℃,日照超过12小时,湿度高于80%时,外界环境对人体情绪调节中枢的影响就明显增强,人的大脑神经活动易受到影响,常常表现为情绪焦虑烦躁,脾气急火气大,对事物缺乏兴趣等,有些人还会对工作和学习厌倦、记忆力减退、整日昏昏欲睡等。郑州市第八人民医院心理专家霍军建议,正所谓“心静自然凉”,越是天热,越要心静,遇事戒躁戒怒,心平气和。另外,饮食上最好吃清淡、新鲜的食物,生活起居要有规律,充足睡眠保证大脑的休息和心理调节。一般来说,避免“情绪中暑”要注意以下几个方面。



充足睡眠降肝火

一些年轻人常常熬夜到凌晨两三点才睡觉,错误地认为只要睡够8小时,早晚睡都一样。专家提醒,经常作息颠倒、长期熬夜的人,通常情绪不稳定。因为晚上11时至凌晨1时,是脏腑气血流动的时间。这段时间如果不睡,等于强迫肝继续分解工作,能量无法贮藏,造成肝盛阴虚,阴阳失和。

肝火上升就容易疲倦、气虚体弱,精神容易不济,情绪也受影响。养精蓄锐,就是这个道理。良好的睡眠质量,对解除焦虑情绪十分重要。夏季昼长夜短,很多人起床早入睡晚,为了保持充沛的精力,最好在午后小睡片刻,即使不午睡,也应闭目养神休息一会。

之前还应做好充分的准备活动。太激烈的运动会让身体大量出汗,运动消耗性大,心情也易烦躁不安,而和缓的运动,能保持呼吸平缓从容不迫,身体内极细微的血管或经络,才有机会得到足够养分。

平时可以听听音乐散步,保持恬静的心理状态,这样,情绪不会过于激动,更不易发怒急躁。而且,心情烦躁、心境不佳时,散步或听轻快的音乐等方式可以很好地舒缓负面情绪。

营养专家建议,夏季可以适当吃些苦味食品,因为苦味不仅能刺激人的味觉神经,增加食欲,而且还具有清热解毒之功效,对人体健康大有益处。如蔬菜中的苦瓜,果品中的杏仁和柑橘,还有粮食中的荞麦等。此外,带苦味的饮料,啤酒、绿茶、苦丁茶等也是不错的选择。

寝前这四个“最佳饮水时间”要饮用1~2杯白开水,运动或洗澡后也应及时补充水分。此外,可以多吃些蔬菜和水果,既补充了水分,又提供了必要的矿物质和其他营养素。

注重养身也修性

养生专家都强调“身心要双修”,身体不好影响心理,而心理急躁,身体也会慢慢衰弱。酷暑天气,要注意劳逸结合,防止过度疲劳。平时,可以多参加一些有意义的文娱活动,如果条件许可,还可外出旅游,消暑避暑等,这样既使人心旷神怡,又可以锻炼身体。

日常生活中要注意培养好的生活习惯,逐步调节自己的脾气、习气和个性,保持情绪稳定。遇事先忍,情绪外向,呈现出对外界事物浓厚的兴趣,是夏季养生的关键。专家提醒,如果持续出现情绪失控,难以排解,可到正规医疗机构找心理专家寻求帮助。

少吃冰凉多喝水

各式冰品、饮料盛夏最受欢迎,很多人认为酷暑天气吃冰凉食物可以降温,却忽略了此时体内的温度更高,骤然喝下冷饮,极易发生胸闷、胸痛现象。冰凉食品会导致心肺急剧收缩,影响换气功能,体内氧气不足,易导致心神涣散,郁闷不乐。要消暑又镇定神经,不妨喝些菊花茶、金银花茶及绿豆汤等。

专家特别提醒,闷热天气体内水分丢失较多,不要等到口干舌燥时才喝水,少量多次饮水比较好。每天在清晨起床后、上午10时左右、下午3~4时、晚上就

饮食清淡养精神

夏天要多吃清爽食物,太“油”的食物易加速心火旺,造成精神昏沉,使人体产生疲乏感。不过,专家建议,虽说夏季应多吃气味清淡之品,但也不要拒绝荤菜,可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品。关键是烹调时多用清蒸、凉拌等方法,尽量避免对食物进行油炸、煎烤等,甜食及热量高的食物也应少吃。

适度运动放轻松

炎热天气,运动不适宜时间太长,也不能强度过大,尽量从事温和运动,运动

与院长书记面对面 活动反响热烈

上周,“省会医院巡礼——与院长书记面对面”系列报道即将推出的消息在本版一经刊发,即受到了读者的热切关注,热心市民纷纷打来热线电话,畅谈心声。

“每次自己去就诊或是带着家人问诊,都只能和医生匆匆相见,寥寥数语,排队挂号的病人太多了,医生也太忙了。很想听听各医院的领导们谈谈,医院在解决这类问题上,都做了或是准备做哪些工作?”市民王先生接通电话就向记者说出了他最关心的问题。而张女士最想了解各家医院如何进行预约挂号。徐老先生则最想知道各家医院的“特长”,以便需要时有针对性地进行选择就诊医院。

短短几日,已有数十位读者打来了热线电话。带着读者们的心声,本报记者提前走访了部分省会医院,这些医院的院长、书记表示,这样的沟通他们很需要,他们会借助此次活动,对百姓畅谈医院服务理念和服务细节,借助本报健康版面与百姓进行一次无障碍交流。

对于当前医院护理细节和医疗举措,您最关注的内容是什么?您认为加强医患沟通的关键是什么?……本次活动诚邀您的参与,我们将邀请医院院长、书记对您所关注的方方面面,一一解答。

参与热线:0371-67655523
活动邮箱:zzrbj@163.com

医讯速递

郑大一附院新病房楼启用

本报讯(记者 赵佳 通讯员 曹咏 吴静 温廷勇)郑大一附院新病房楼日前正式投入使用,极大缓解了该院“住院难”问题,提高了医院综合服务能力。

郑大一附院新病房楼项目是省重点工程项目,设计开放床位2848张,病区49个,手术室66间以及CT、MRI、B超等检查科室,是目前国内最大、最先进的智能化综合性病房大楼。该楼实现楼宇间的资源共享、功能整合,通过连廊与1号病房楼连为一体,洁净层流手术室、CT手术室、磁共振手术室、一体化手术室气物流传输系统、智能化综合布线、楼宇自动化等新技术的应用,全面体现了现代化医院的设计理念。该病房楼以其现代完善的配套设施、科学合理的流程,可以为患者提供优质、高效、便捷的医疗服务和温馨舒适的住院环境。

当日,该院全国首家神经修复医患互动平台也宣告正式启动。通过该互动平台,专家和志愿者定期对神经患者免费咨询、免费建立档案和免费提供国内外最先进的诊治进展信息,使患者仅仅需要短暂住院时间,即可享受到全疗程的最优化治疗方案。

郑医举办百年院庆学术月活动

本报讯(记者 汪辉 通讯员 潘黎黎)省周围血管外科、介入科继续教育研讨会日前在郑州人民医院举行,来自北京、上海等全国各地的一流专家云集郑州,就相关学术问题进行探讨交流。为迎接百年院庆,郑州人民医院开展百年院庆学术月活动。

当日的研讨会上,首都医科大学宣武医院血管外科博士佟铸等专家先后做了《血管外科的发展》、《下肢静脉曲张微创治疗》等主题讲座,深入浅出的语言,结合病例的临床讲解,让年轻医师们受益匪浅。据了解,今年是郑州人民医院的百年院庆,为提升医院学术层次,该院从本月初起,先后邀请不同领域的全国一流专家进行学术交流。

据悉,百年院庆学术月期间,该院将举办“河南·郑州第二届肛肠外科新技术新业务学习班”研讨会、“危重症患者营养与感染控制学习班”等系列活动。

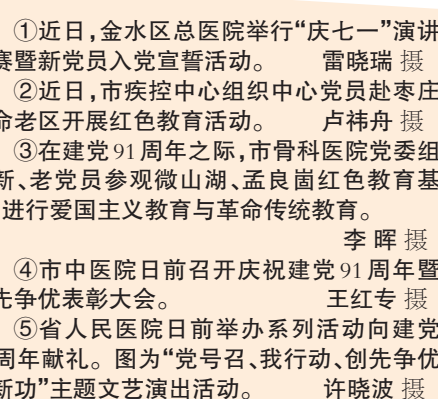
市侨光医院启用新门诊部

本报讯(记者 周娟 通讯员 唐豫)市侨光医院新门诊部、住院部、手术室日前正式开诊。

市侨光医院是我市为落实党和国家的侨务工作政策,于1983年由全市广大侨界侨眷集资5万元筹建成立的。如今已发展成为一座初具规模的一级综合医院。这次新门诊部、住院部、手术室启用后新增医疗面积1300平方米,设有临床和医技后勤等25个科室,新增门诊科室9个,新病房内配有单独卫生间、空调、电视、豪华病床等配套设施,使该院的硬件条件有了质的飞跃,进一步增强了为辖区群众服务的职能。

图片新闻

→郑州大学附属郑州中心医院日前召开第四次党员代表大会暨“庆七一”表彰大会。图为院长郝义彬为获奖者授书。 王建国 摄



男童睾丸脱裂 医生放“鸟”归“巢”

本报讯 还记得那个新闻吗?一男子睾丸脱落,经过手术,睾丸成功入“鸟巢”。没错,郑州就发生这样一起事故,一男孩睾丸脱裂,医生成功把“鸟”放入“鸟巢”。

6月16日晚上,郑州仁济创伤显微外科医院的院长侯建玺突然接到电话,一名男孩因爬树挂掉睾丸,急需治疗。原来,当日,家住南阳邓州市裴营乡的郑旭在爬树下落的过程中,不小心被树枝挂掉一只睾丸。侯建玺接到电话后,通知家属立即采取止血措施,然后把离开身体的睾丸做冷冻处理,马上送往医院。

睾丸脱离身体,这不仅在郑州,在河南都是第一例手术,如何做,是一个难题。

6月17日凌晨,郑旭被送到医院,侯建玺立刻为其手术。据了解,男孩的睾丸已经脱离阴囊,要做手术必须连接睾丸的动脉、静脉血管,还要连接精囊、神经等器官。缝合这种器官,手术所用的线,只有正常头发丝的五分之一,肉眼根本看不见。侯建玺说,如果该男孩不能及时手术,很可能出现睾丸坏死,影响以后生育情况,还有可能导致雄性激素分泌不足或性能力低下等情况。经过手术,男孩不仅生命体征平稳,而且恢复良好。

该院副院长钱聪颖说,暑假来临,很多孩子喜欢爬高上低,一定要注意安全,尽量避免类似损伤。如果出现身体器官离开人体,一定要及时采取安全措施。第一,要注意进行止血,避免生命危险;第二,要注意离体器官的保护,不要随意冲洗,尽量采取冷冻,避免器官第二次损伤,最好是把离体器官装入塑料袋中,冷冻起来,避免感染损坏。如果条件不允许,也可以在塑料袋外围放上冻糕等冰冻食品,降低离体器官温度。当然,最重要的就是及时送到有相关资质的医院进行抢救,避免因医疗条件不具备而延误治疗时机。(周娟)

“膝关节病”千万不能忍

在郑州,越来越多的中老年人都知道云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节炎研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛,上下楼不敢使劲,下蹲困难,积水肿胀,久坐站起时关节僵硬不动步的患者,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要贴敷“仙草骨痛贴”当天病情就能减轻,几天就能大步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛。

仙草骨痛贴:买5送2 买10送5,持报购买另有优惠。

康复热线:0371-53788210
市内送货,外地邮寄,药到付款。
专销地址:郑州市河医立交桥东北角向东南30米新康达尔大药房