

天气一热,耐心变少了、脾气变大了、焦虑变多了、笑容变少了。有人因为堵车而暴躁,有人因为排队而不耐烦,有人因为睡不好而整天闷闷不乐……这些看似不起眼的情绪变化,很可能就是“情绪中暑”发出的信号。高温天即将来袭,不仅要警惕身体中暑,还需要谨防“情绪中暑”。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员陈双 王鑫
指导单位:湖南中医药大学第一附属医院
指导专家:慢病管理科主任蔡亚宏

天一热就容易“情绪中暑”?

近日,王女士因持续情绪低落、工作效率下降来医院咨询。她向医生诉说,随着天气越来越热,自己总感觉心烦意乱,上班时注意力难以集中,经常盯着电脑半天却不知道该做什么,工作中频频出现失误。

刘叔叔最近情绪波动也很明显,他跟医生说自己最近总感觉心烦气躁,没有耐心,晚上睡不好,白天精神不足,做什么事情都提不起兴趣。前几天,孙子不小心打翻了一杯水,他没控制住情绪,

大声斥责孩子,吓得孩子委屈落泪。

对此,医生表示,高温不仅会让身体大量出汗,也会悄悄消耗人的心理能量。持续炎热的环境容易影响睡眠质量,增加身体疲劳感,降低大脑调节情绪的能力,让人变得敏感、易怒、焦虑,甚至因为一点小事就情绪失控。而这种所谓的“情绪中暑”,并不是一种医学上的疾病,而是一种高温天气下常见的心理和情绪反应。当身体需要防暑降温时,情绪也需要一份“清凉剂”。

情绪也会“中暑”

高温刺激人体应激反应

从医学角度来看,“情绪中暑”是夏季较为常见的一种身心反应。持续高温环境会使人体为了维持正常体温而消耗更多能量,加快新陈代谢和水分流失,容易导致疲劳感增加。当身体长期处于这种应激状态时,神经系统调节功能会受到影响,使人的情绪稳定性下降,对外界刺激更加敏感,因此更容易出现烦躁、易怒等情绪波动。

高温影响睡眠,进一步加剧情绪波动

高温天气容易影响睡眠质量。夜间气温过高会导致入睡困难、睡眠浅、多梦易醒,而睡眠不足会进一步削弱大脑调节情绪、控制冲动和维持专注力的能力,使人更容易出现烦躁、焦虑、易怒、耐心不足等情绪反应。长期睡眠质量下降,还会影响工作效率和学习状态,导致身心俱疲。

多重压力叠加,形成负面情绪恶性循环

夏季本身也是学习、工作和生活压力较为集中的时期。如果高温天气与考试压力、工作压力、家庭矛盾等因素叠加,就会进一步放大负面情绪,形成“高温影响睡眠—睡眠不足导致疲劳—疲劳加重焦虑和烦躁—情绪失控影响生活和工作”的恶性循环。

暑热扰心,应注重“养心安神”

从中医角度来看,夏季属火,与心相应。《黄帝内经》提出“夏气与心气相通”,暑热之邪容易扰动心神、耗伤气阴,导致心神不宁,从而出现心烦易怒、失眠多梦、精神倦怠、注意力不集中等表现。因此,夏季养生不仅要注重防暑降温、清热生津,更要重视养心安神,保持情绪平稳,做到“心静自然凉”,才能更好地维护身心健康。

给情绪“降个温”

保证充足睡眠

医生提醒,夏季应保持规律作息,避免熬夜,尽量在凉爽、安静的环境中休息。午间可适当小憩20~30分钟,帮助缓解疲劳,提高下午的工作和学习效率。

避免长时间处于高温环境

建议合理使用空调、风扇等降温设备,室内温度保持在26℃左右为宜;尽量避开中午高温时段外出,外出时做好防晒措施,及时补充水分和电解质,减少高温对身体和情绪的双重影响。

主动释放压力

当感到烦躁、焦虑时,可以使用听音乐、散步、深呼吸、冥想、运动等方式放松身心,及时释放压力。遇到矛盾和冲突

时,先冷静几分钟,再处理问题。

合理饮食养心安神

夏季饮食应以清淡、易消化为主,可适当多食用绿豆、莲子、百合、冬瓜、苦瓜等清热生津的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣、油腻、刺激性食物,避免过量饮酒和咖啡等刺激性饮品,可少量多次饮水,保持体内水分平衡。

养生重在“养心”

中医认为“夏养心”,保持平和的心态是预防“情绪中暑”的重要方法。日常生活中可以通过练习八段锦、太极拳等传统养生运动,配合静坐调息、舒缓情志,帮助养心安神,调畅气机。遇事保持平和心态,不过度焦虑、不过度急躁,让身心得到充分放松,才能真正做到“心静自然凉”。

冷知识

夏天洗冷水澡更解暑?

不一定。天气炎热时,人体毛孔处于扩张状态,立即冲冷水澡会使皮肤血管迅速收缩,反而影响身体散热,还可能导致头晕、心慌等不适。夏季洗澡建议选择35℃~38℃左右的温水,更有利于身体散热和放松。

天气越热,越要少运动?

错误。夏季并不是不能运动,而是要避开高温时段运动。建议选择清晨或傍晚进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等中低强度运动,不仅能增强体质,还能促进内啡肽分泌,帮助缓解焦虑和烦躁情绪。

夏天吃苦瓜,真的能败火吗?

适量食用有一定帮助。因为苦瓜富含维生素和膳食纤维,中医认为其具有清热解暑的作用,夏季适当食用有助于增进食欲。但苦瓜并非人人适宜,脾胃虚寒者不宜过量食用。

喝冰水伤胃,夏天只能喝热水?

北京大学肿瘤医院大外科主任、胃

肠肿瘤中心首席专家季加孚2024年在接受CCTV生活圈采访时介绍,我们的胃实际上喜欢凉的,因为胃里边有胃黏膜屏障,就像给胃穿了一件“防弹衣”。那么什么能够损害这件“防弹衣”呢?过烫的水!蛋白一凝固就没有功能,因此胃酸就会渗透到胃壁,产生胃炎,浅表性胃炎,再重一点儿叫糜烂,然后在其他作用下,变成不典型增生,轻度到重度,最终可能会导致癌症。喝水要喝常温的或者是冰水,这对胃是有好处的,而过烫的水对整个消化道都会有影响。

出汗越多越好?

据人民网科普,在我们的身体中,会有一些身体代谢产物,如果这部分代谢产物没有通过呼吸系统、泌尿系统、皮肤排出体外,就会在体内形成“垃圾”。很多人平时运动少,到了夏季又长期处于空调环境中,没有什么出汗的机会。因此,人体的代谢废物无法通过汗液流出而积聚于体内。此时适当进行有氧运动,有助于出汗,促进人体新陈代谢。此外,夏天通过运动排汗,是比较好的“祛寒除湿”方式。但需要注意的是,过量排汗则不利于健康。