

# 警惕“情绪中暑”： 高温天，精神科接诊量上升

本报记者 王璐 通讯员 刘明辉

连日的持续高温，让身体不适外，心理层面的“高温反应”也逐渐显现。记者近日走访中南大学湘雅二医院了解到，近期该院精神科门诊接诊量明显上升，部分市民持续出现烦躁不安、情绪低落、睡眠障碍及冲动行为等“心理”症状。

中南大学湘雅二医院精神病学学科主任医师、国家精神疾病医学中心副主任周建松接受采访表示，高温干扰人体情绪调节系统，易诱发或加剧情绪烦躁、失眠等问题，需警惕“情绪中暑”高发。

## 高温 + 失眠 + 压力 情绪中暑“击中”中年工程师

45岁的建筑工程师陈先生（化名），正值工程项目关键阶段，7月初连续数日顶着高温在户外工地监督施工，回家后睡眠严重受扰，常在夜间烦躁地来回踱步。几天前，他因图纸修改与同事发生争执并出现过激行为，回到家他又因琐事对家人大发脾气，甚至摔碎水杯。

“我知道这样不对，就是控制不了。”意识到情绪已失控，陈先生来到湘雅二医院精神科周建松医师处就诊。为陈先生检查，排除了甲状腺功能异常等躯体因素后，周建松结合其高温暴露史、睡眠剥夺和情绪变化，初步判断为高温诱发的急性情绪调节障碍。

“我们主要从四个方面进行干预：一是环境调节，建议其立刻暂时停止或尽量减少户外工作，确保空调环境降温；二是调整睡眠结构，包括限制过长午睡、规律作息、睡前温水沐浴；三是进行心理调节，帮助患者理解‘情绪中暑’的生理基础和可逆性，降低其焦虑；四是学会放松技巧，如腹

式呼吸和渐进式肌肉放松法。”周建松介绍。

经过数天休息和配合干预，陈先生情绪显著改善，睡眠质量恢复，重返工作岗位后与同事关系也趋于缓和。

## 哪些人更易“中招”？ 情绪中暑与焦虑抑郁并不一样

“情绪中暑”虽然不是严格意义上的精神病学诊断，但其症状往往表现为“三位一体”：情绪波动（如莫名烦躁、低落）、认知功能下降（注意力不集中、思维迟缓）及行为异常（冲动、失眠、回避社交）。部分表现还会与焦虑症或抑郁症混淆。

“但两者有明显区别。”周建松指出，情绪中暑的症状起伏与外界温度密切相关：一旦进入空调房或温度下降，症状常在数小时至数天内明显缓解；而真正的抑郁或焦虑障碍则常呈持续性，时间更长，不会受环境影响自行好转。

哪些人更易中招？专家归纳出七类高风险人群，需格外警惕“情绪中暑”：

有精神心理基础病史者，如焦虑症、抑郁症患者；老人和儿童，体温调节和神经调控系统尚不完善；高强度脑力劳动者（如企业白领）；暴露于高温作业的户外工作者（如外卖骑手、交警等）；睡眠不足者；社会支持系统薄弱者，如独居老人；有慢性基础病者（如高血压、糖尿病、甲状腺疾病等）。

“这些人群一旦出现连续多日的睡眠紊乱、情绪失控或躯体不适，一定要考虑是否为高温诱发因素所致，及早调整生活环境、必要时寻求专业帮助。”周建松提醒。

## 学会“拆弹”情绪中暑： 从饮食作息到正念训练

如何自我判断和应对“情绪中暑”？周建松建议，可通过“四个判断点”来自测风险：

1. 是否与高温天气同步出现情绪波动？
2. 是否在降温或转入空调房后明显缓解？
3. 是否存在持续性睡眠障碍、注意力难以集中？
4. 是否出现社交退缩、脾气暴躁、反常行为？

如果符合以上因素，尤其出现工作效率下降、人际冲突频发等情况，需认真对待。

在日常调节中，应尽量减少正午暴晒时间、保持凉爽环境、作息规律，睡前避免看手机或饮用含咖啡因饮品。饮食方面应以清淡易消化为主，多补水和电解质，避免暴饮暴食。

对于已经出现情绪波动的人群，专家推荐三种简单有效的心理调节法，每天10分钟即可显效：

**4-7-8呼吸法**：鼻吸4秒、憋气7秒、嘴呼8秒，反复5组，可迅速安抚紧张情绪；

**“5-4-3-2-1”感官着陆法**：依次说出5个看到的物品、4个听到的声音、3个触感、2个气味、1个味道，帮助情绪“回落”到现实当下；

**渐进式肌肉放松法**：从脚趾至面部依次紧绷、放松肌肉，释放身体紧张感。

“情绪中暑不仅是个人问题，更是公共健康议题。”除了个人防护，周建松建议，单位和集体等也应积极构建“情绪中暑”应对机制。在高温预警发布同步加强心理健康提示，设置心理减压空间，推行弹性工作制、提供纳凉点等。多方共同努力，共御高温下的情绪“烤”验。

## 警惕！“脆皮”青年 可能被骨质疏松盯上

“打个喷嚏肋骨骨折”“掰个手腕手臂粉碎性骨折”……近来，“脆皮”青年一词火爆网络，调侃年轻人“脆弱易碎”的体质。然而在这自嘲背后，隐藏着不容忽视的健康隐患——骨质疏松症正悄然侵袭年轻人群体。医学专家指出：年轻人骨骼健康“老龄化”现象日益显著，30岁以下骨密度偏低比例逐年上升。青年期若不筑牢骨骼根基，未来可能面临更高骨折风险。

为何年轻人骨头变“脆”？这些生活习惯正在加速骨量流失：每天清晨一杯冰美式开道，出门上班防晒装备全副武装，中午点份麻辣烫配可乐续命，下午再来杯奶茶回回血，晚上三五好友整点烧烤喝小酒，感觉人生圆满，回家后直接躺平熬夜到凌晨。如果你也中招，那就需要重视了。

其实骨质疏松并非简单的“缺钙”，而是骨微结构破坏、骨脆性增加的全身性骨病。人体正常骨骼如致密的蜂窝，而骨质疏松的骨骼则像被虫蛀的朽木，轻微外力即可断裂。可怕的是，它如同“静默的小偷”，早期无明显症状，多数人首次发现竟是因意外骨折。“我还年轻，骨头不会松！”错！人的骨量在30~35岁达峰值，青年期正是“存骨本”的黄金窗口。若此时储备不足，中年后骨量流失速度将远超常人。

别着急，一份骨质疏松预防套餐送给大家：

**1.饮食均衡、多样性** 骨骼需要均衡多样的营养，尤其是富含蛋白质、钙和维生素D的食物，少吃高盐高糖且没有营养的外卖。

**2.正确晒太阳** 身体需要阳光，每天晒太阳10~20分钟，可让人体获得所需维生素D的70%~80%。早上9~11点为最佳时段，此时不做防晒措施，露出脸和四肢的皮肤（女性脸部可适当遮挡，防止晒斑），上班路上在也不要把自己包裹的过于严实。

**3.改变不良习惯** 少熬夜，戒烟限酒，避免过度摄入奶茶、浓茶、咖啡、碳酸饮料，女孩子千万不要为了追求瘦而盲目的节食减肥，保持健康体重。

**4.坚持适当运动** 人体需要运动改善骨密度。有效运动≥60分钟/次，至少2~3次/周；抗阻训练弹力带、哑铃、平板支撑等；有氧运动骑行、快走、慢跑、太极等均可受益。

**5.自查与骨密度检测** 定期自查特征性表现如不明原因腰背酸痛、全身骨痛；驼背、身高变矮；轻微外力导致骨折。定期进行双能X线骨密度检测（DXA）。

“脆皮”不该是青春的代名词。抓住30岁前的黄金期，用科学运动+营养储备筑牢“骨银行”，才能在未来数十年拥有抵御骨折的“硬核”资本。希望大家重视骨骼健康，远离骨质疏松！

株洲市人民医院 王小莉

## ECMO团队 救回肺栓塞老人

近日，65岁的雷先生顺利康复出院了。就在不久前，雷先生因感冒诱发急性大面积肺栓塞，送医途中心脏骤停。湖南省人民医院ECMO（体外膜肺氧合）团队迅速上机替代衰竭心肺功能，为抢救赢得时间。多学科协作下，介入科微创手术清除肺动脉血栓，为雷先生摆脱性命危机。

通讯员 刘军 摄影报道