

幸好，我们还有李清照

翻开中国古代文学史的灿烂篇章，你会发现，无论是“关关雎鸠，在河之洲”的朴实深情，还是“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的浪漫热烈；无论是“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”的雄浑壮阔，还是“杨柳岸，晓风残月”的温柔婉转；无论是“天生我才必有用，千金散尽还复来”的万丈豪情，还是“此生谁料，心在天山，身老沧州”的悲哀沧桑，绝大多数出自男性作家的笔下。漫长的封建社会里，多少女子的才情被“女子无才便是德”压抑为了一口口不起涟漪的枯井。女性作家数量寥寥，大多只是以有限的几篇甚至一篇作品一露峥嵘，所写题材也常常限于闺阁之内。

幸好，我们还有李清照。

作为中国文学史上最伟大的女性作家，李清照多才多艺，能书善画，诗词文造诣都很深，还精于考校金石，又通音律、善博弈、懂教育，乃至医药，是直令须眉汗颜的全才。她的诗词，可与苏轼、陆游、辛弃疾媲美，亦可与陶渊明、杜甫、李白、韩愈、李长吉等前代风格大师比肩。她的一生伴随着宋朝的兴衰破灭，从无忧无虑到颠沛流离，在国破家亡的哀叹中迸发着

爱国主义情怀，可以说，作为婉约派的代表作家，李清照的诗词，既有竹林名士潇洒疏朗的“林下之风”，又不乏纯情少女细腻温柔的“闺中之秀”。

李清照的一生，以南宋高宗建炎元年为界，分为前后两个时期。前期的词集中体现“闺中之秀”，比较真实的反映了她的闺中生活和思想感情。如前段时间热播的电视剧《知否知否，应是绿肥红瘦》，片名就取自她的《如梦令》，语言清新活泼，寥寥数语便将少女天真浪漫、喜爱自然、向往自由的情怀表现得淋漓尽致。

靖康之变，北宋覆亡，丈夫赵明诚又不幸病故，国破家亡之际，开启了李清照颠沛流离的下半生。她的作品多以怀念故土、悼念亡夫为主，凄苦伤感，令人闻之落泪。她写“物是人非事事休，欲语泪先流”、“只恐双溪舴艋舟，载不动许多愁”；她写“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”，七个叠字，道尽了一个弱女子乱世飘零、家国覆灭的仓皇与痛苦，她像一叶孤舟在时代的浪风中无助地飘摇。

当时的宋高宗不顾天下人之望，渡江南逃，李清照有感于此，写下了一首感喟时事的咏史

五绝《乌江》：“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”通过对历史上西楚霸王项羽乌江自刎一事的赞美，表达了她对南宋朝廷一味逃跑，不思抵抗的鞭笞和讽刺，表达了作家深刻的爱国情怀。

虽然日暮途远，才华荒废，然而，李清照并不气馁，而是喊出了“风休住，蓬舟吹取三山去”，向自己的命运挑战，向自己人生的理想扬起风帆，执着向前。任世俗如何看待，任前路有何艰险，她都将坚持自己的信念。这种英雄气概，这种胸襟抱负，这种巾帼不让须眉的意气，就是李清照个性人格中刚烈一面的最好展示，也是李清照超越时代，勇敢追求自己个人幸福的原动力。

腹有诗书气自华。李清照的一生，无论面临多少苦难，从未向生活妥协。她在文学的大海里尽情遨游，以心抗世，以笔唤天，创作了让人们享受无穷的词作珍品。她站在世纪的云端，穿越时空，俯视众生，她是寂寞的，更是高绝的，作为中国文学史上一个特殊的女性形象，她值得我们永远纪念和学习。（王海琳）

向志愿者、志愿服务组织、志愿服务工作者致敬！



冀六医洗报

第8期
(总第160期)
2019年8月1日
星期四
己亥年七月初一
全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com 投稿邮箱: jlyybb@126.com

强化基础能力建设 增添持续发展后劲

我院召开2019年上半年工作总结会议

【本报讯】7月9日，我院召开2019年上半年工作总结会，院长栗克清作了题为《强化基础能力建设增添持续发展后劲》的工作报告，系统全面地梳理了2019年上半年工作开展情况，分析了医院发展当前面临的形势，并对下半年工作做了部署。

栗克清说，半年来，院领导班子团结带领全院干部职工，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的十九大及十九届二中、三中全会精神，有序推进医院各项工作，

在员工服务能力提升、规范执业行为、拓展对外合作、完善现代医院管理制度建设、开展“不忘初心、牢记使命”主题教育等方面都取得了较好的成绩。

他指出，从医院发展的内外部环境和个别人员的工作作风来看，我们依然面临着严峻的挑战，也存在着一些问题和不足，安于现状、不善谋变、律己不严、推诿塞责、标准过低等现实问题需要引起全院干部职工的高度重视和警惕，我们要以“不忘初心、牢记使命”主题教育活动为契机，

紧紧围绕医院中心工作，推进营造安全和谐稳定的就医环境、扎实改进医疗质量、完善治理体系、改善患者就医体验等重点任务。

栗克清要求，面对当下激烈的竞争局面和严峻的市场考验，全院干部职工要同心同德，传承和弘扬“赶考”精神，做到居安思危、牢记使命、终身学习、不骄不躁、遵规守纪、艰苦奋斗，不断攀登医院发展新高峰。

全院护士长以上干部及职工代表200余人参加会议。（崔彦龙）

做有温度的精神科护士

每天一个新故事

妈妈，妈妈，我要你抱抱。这几天，每天早晨一见面，普通精神科一名8岁小患者，都会对护士程雅静说这句话。而程雅静则会迎面抱住他，小康（化名），今天想听什么新故事呢？就这样，他们开始了新的一天。

小康是普通精神科收治的一名抽动障碍患者。小康一直跟随父亲和奶奶生活，后来逐渐起病，上课期间不能专心听讲，经常在课下捣乱，久而久之，老师和同学们也都对小康避而远之。母爱的缺失，同学和老师的疏远，使小康的病情越来越严重。

程雅静得知这个情况后，设计了个性化护理方案。她对小康说，以后，阿姨每天给你讲个故事好不好？小康很高兴，真的吗？可不能骗我。当然是真的了，但是阿姨这个故事可不能白讲，你要专心听，记住了，仔细思考，第二天我可是要提问的，回答正确还有奖励。好的，阿姨，你要说话算数。

就这样，每天早上，程雅静都提前来到病房，耐心地给小康讲故事，只要小康专心听了故事，回答对了问题，肯定会收到一件小礼物，彩笔、橡皮泥等各式各样的小玩意，鼓励着小康一天比一天更能专心听故事，也不在病房里捣乱了。

阿姨，谢谢你对我这么好！妈妈走之后，再也没有人对我这么好了，老师和同学们也都不喜欢我，只有你们这么关心我，像妈妈一样，我能叫你妈妈吗？小康眼圈红红地对程雅静说出了心中憋了多少天的话。程雅静笑着说，当然可以啦。

有一种爱是无私的，那是母亲对于孩子的爱，还有一种爱是普世的，那就是护士的爱。我们精神科护士，用一张微笑的脸，一颗温暖的心，一个最美丽的笑容，一声轻轻的问候，一刻静静的聆听，给了心理障碍患者最朴实的爱。（秦园园）

更像一个大家庭

走进医院，第一眼就看见了漂亮的花园，感受到环境非常好，不是人们所想象精神病院的样子，如此幽静、舒适的环境，非常适合心理障碍病人的治疗。

参加牵手工程，也不是单纯的心理讲座。进入病房前，护士姐姐特意提醒我们，不要对病人进行拍照，这一个细节触动了我，因为抑郁症病人本就是脆弱人群，谁也不能侵犯他们的隐私权和肖像权，护士姐姐的这句话充分体现了医院的人文关怀很到位，把病人当家人一样看待。

据介绍，病房分为封闭式、半开放式等，根据病人的病情入住，布局合理。参观过程中，我仔细观察了病房的卫生，发现病床都干干净净，上面只有一床叠好的被子，虽然我不知道这被子是病人叠的或者是护士叠的，但是充分体现了医院优良的环境及对病人的关怀，给病人营造了家的感觉。

普通精神科是封闭式病房，但病房楼道与护士站是半开放的，方便病人随时找到护士。我们进去时，病人们正在跟着视频做操，对我们的到来好像很好奇，时不时扭头看我们。参观结束时，有位女病人看到我们出门，也想跟着出来，一位护士姐姐就叫了声她的名字，叫她回去。一个名字，一个特别小的细节，却让我看到了医务人员对患者的尊重，有家的温暖。

听心理讲座，我懂得了一些道理，人们对未来的迷茫是非常正常的，但不应该过度焦虑，而是应该珍惜当下。专家给我印象最深的一句话就是，昨天的太阳永远晒不干今天的被子。确实如此，人生不应该局限于过去，迷茫于未来，而应活在当下，我在未来学习中会以积极的心态面对的。

整体感觉就是，我所看到的省六院，更像一个大家庭，病人可以在这里写字画画做手工，解压游戏许心愿。我所看到的省六院，真好。（王欣宇 牵手工程卡号 000912）



素描 管正作

有奖征文

“我所看到的省六院”

主编：栗克清 副主编：王淑玲 编辑部主任：赵向辉 美术编辑：马克谨

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

栗克清为全院党员讲党课

【本报讯】7月2日，院党委组织召开全院党员大会，总结“不忘初心、牢记使命”主题教育活动开展情况，传达中纪委印发的《关于贯彻习近平总书记重要批示精神深入落实中央八项规定精神的工作意见》，并开展了专题党课教育。

党委书记王淑玲主持会议，并对院党委近期开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育工作开展情况进行了简要总结。

院长栗克清为全体党员上了一堂党课，从开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动的重大意义，什么是中国共产党人的初心使命，为什么要特别重视初心使命，新时代怎样做到牢记初心和使命，省六院院的初心和使命等五个

方面，引导全院党员进一步认识主题教育的重要性。他要求各党支部准确把握活动的目标要求，积极开展活动，要求全体党员通过开展主题教育，进一步坚定理想信念，在理论学习上要有新收获，进一步弘扬奋斗精神，在干事创业上要有新思路。

党委副书记、纪委书记南凤池传达了中纪委印发的《关于贯彻习近平总书记重要批示精神深入落实中央八项规定精神的工作意见》，并作了总结讲话。他说，希望全体党员认真领会党课内涵，牢牢把握“守初心、担使命、找差距、抓落实”的总要求，以实际行动推动医院精神卫生事业高质量发展。（赵静）



6月28日，党委书记王淑玲、党委副书记、纪委书记南凤池向党员赠送政治生日礼物。当日，院党委组织开展“不忘初心、重温入党誓词”特色主题党日，青年党员代表吴宇飞发表入党感言后，全体党员进行了党员应知应会知识测试，院领导为本月入党的30余名党员举行了集体政治生日仪式。（郝铮 摄）



7月2日，党委书记王淑玲与退休老党员杜振英交谈。当日，为纪念建党98周年，充分体现党组织对离退休老党员的关怀，院党委开展了走访慰问活动，先后慰问两名老党员，陪老党员聊家常、讲政策、谈体会，并送去了节日的祝福。（刘春琳 摄）



7月11日，第三党支部党员指导老年公寓工作人员心理知识。当日，为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，响应院党委号召，为群众提供志愿服务，第三党支部组织党员走进金秋老年公寓，了解工作人员和疗养者心理方面需要解决的问题，帮助他们制定心理护理方案，并予以心理卫生知识宣教。（边慧晶 摄）

我院召开2019年上半年质量与安全分析会

【本报讯】为持续提升医院质量与安全管理水平，改善患者就医体验，7月16日，我院组织召开了2019年上半年质量与安全分析会。院领导、护士长以上干部及各辅助科室和临床科室质控员共计100余人参加。

14个院级质量与安全委员会，分别汇报了2019年上半年质量与安全工作开展情况，对工作中存在的问题提出了改进措施。医院全面质量与安全委员会通报了医院日常统计学评价指标、医疗安全（不良）事件统计分析、科级质控小组工作、全院质控奖励与扣罚情况等，并对数据反应出的发展趋势、工作中可能存在的风险等进行了分析，同时公布了2019年下半年质量与安全重点工作。

会上，院领导为第二季度6S管理考评优秀科室颁发了流动红旗，获得流动红旗的科室分别是临床心理一科、临床心理二科、放射科和感染控制科。

院长栗克清做总结讲话，肯定各处科室上半年质量与安全管理工作成绩的同时，对2019年下半年工作提出了更高要求。一是充分发挥各质量管理委员会作用，全面整改，狠抓落实；

二是充分发挥科室质控的作用，加强科室质控，狠抓环节质量；三是全面推进三级公立医院绩效管理，加强内部管理，抓内涵建设。

他强调，医疗质量与安全是医院发展永恒的主题，医疗质量与安全关系到医院的未来和发展。有了医疗质量与安全，才能有稳定的工作秩序，才会有医疗技术的进步；有了医疗质量与安全，才能不断提高医院的社会声誉，不断增强医院的核心竞争力，才会有医院的长足发展。（刘帆）

我院第九期品管圈进行中期汇报

【本报讯】7月15日，我院组织第九期品管圈进行中期汇报，品管圈圈员、河北省第六期精神科专科护士培训班学员100余人参加。

第九期21个圈组，结合活动计划制定和活动开展过程两个方面，对主题选定至对策拟定/最适宜追踪等多个步骤的实施情况做了详尽汇报。

汇报结束后，7位评委根据步骤实施质量、圈员品管圈知识掌握和质量管理工具运用等，对各圈组在前半程活动中的表现做了点评，并针对各步骤中存在的突出问题，提出了改进意见和建议。

评委根据各圈汇报情况，现场打分，麻豆圈获得第一名，彩虹圈排名第二，润心圈排名第三。（刘帆）

我院开展医院感染防控知识培训

【本报讯】为进一步提高员工感染性疾病的识别和处置能力，扎实开展医院感染管理工作推进年活动，7月8日，我院邀请河北省医院感染质量管理与控制中心主任邢亚威进行了感染性疾病暨医院感染防控知识培训，全院各临床科室、辅助科室及相关职能处室200余人参加。

培训中，邢亚威结合精神科病房工作特点，从常见传染病的预检分诊、诊治中的常见风险点、造成院内交叉感染的原因、临床医生在医院感染防控工作中的主导地位、经呼吸道及血液传播疾病的防控、医务人员分级防护要求等方面进行了详细、具体、深入的阐述和讲解。

副院长赵素银在讲话时说，近期各地发生的几起医院感染事件再次给我们敲响了警钟。此次培训

非常及时，希望参加培训人员将培训内容传达到科室每一位员工，贯彻落实到每一个环节，牢固树立预防为主、医院感染防控意识，进一步夯实科室过程质控，规范质控行为，有效识别、管控、预警、防范医院感染风险，切实保证医疗质量和医疗安全。（郭艳坤）

相关阅读：

精神科院感防控三字经

抓院感，重规范，强意识，新理念；强培训，对全员，讲知识，要实干；建制度，有重点，高风险，是关键；勤督查，不畏难，多层次，不偷懒；好预防，到床边，看问查，数据显；求改进，不怠慢，保安全，任在肩。

栗克清赴新疆调研我院援疆工作

【本报讯】7月11日至13日，院长栗克清赴新疆焉耆、图木舒克市等地调研我院援疆工作情况，看望援疆人员。

在新疆生产建设兵团第二师焉耆医院（下称焉耆医院），栗克清看望援疆人员，并进行了座谈。焉耆医院党委书记刘根立介绍了医院基本情况，对我院的无私帮助和支持表示感谢。

栗克清指出，援疆工作是党中央的重大决策部署，内地支援新疆发展建设体现了民族团结，省六院做为河北唯一的精神卫生三甲专科医院，在援疆工作中就要起到表率作用。

栗克清还说，希望省六院的援疆同志，把新疆当成“第二故乡”，紧密结合当前开展的“不忘初心，

牢记使命”主题教育活动，传承省六院光荣传统和优良作风，把初心落到实处，沉下心来，俯下身去，用心、用脑、用情做好援疆工作。

栗克清表示，省六院希望进一步加强与新疆兄弟医院的联系、沟通与合作，像“走亲戚一样”加深相互合作的深度与广度，进一步推进援疆工作。我们必须结好亲，结实亲，深入贯彻新发展理念，深入细致做好下一步工作，推动开展远程医疗服务。

同时，在新疆兵团第三师图木舒克市，栗克清还实地考察了图木舒克市精神关爱康复医院的筹建工作。

党委副书记、纪委书记南凤池陪同调研。（李建峰 马克谨）

我院两名专家赴新疆短期技术帮扶

【本报讯】根据省卫生健康委安排，7月18日，我院派出储耀辉、李健两名专家赴新疆巴州开展为期两个月的短期技术帮扶工作。17时，医院领导、赴疆帮扶工作人员家属及各科室职工40余人为他们举行了欢送仪式。

党委书记王淑玲，副院长、党委副书记刘波，党委副书记、纪委书记南凤池、副院长赵素银参加欢送仪式，并对帮扶人员提出要求，给予鼓励。

王淑玲说，新疆之行路途遥远，任务艰巨，你们去帮扶不仅代表省六院，也代表全省精神卫生机构的形象，希望你们不忘初心，牢记使命，顺利完成帮扶工作，同时也要注意自己身体，平平安安地回家。

储耀辉代表帮扶团队表示，感谢院领导的信任和祝福，赴疆帮扶既是荣誉，同时责任重大，我们一定不辜负医院重托和领导期望，努力工作，圆满完成帮扶任务。（史玉明）

简讯

7月4日，结合院党委开展的“不忘初心，牢记使命”主题教育活动，老年精神一科在康复科康复师张彬的协助下，组织医务人员围绕“守医者初心 担健康使命”主题，与住院患者同绘一幅画，表达自己对祖国的美好祝福。最后，大家还齐唱了《没有共产党就没有新中国》。（边慧晶）

7月8日，省第六期精神科专科护士培训班在我院顺利开班，共有来自甘肃、新疆、辽宁、河北的学员36名。省护理学会秘书长康琳、我院院长栗克清、副院长赵素银出席会议。据悉，截止目前，我院共培养专科护士151名，范围覆盖全省12个地市（含定州）以及安徽、山西、辽宁、黑龙江、云南、甘肃等多个省份。（张贤峰 马克谨）

我院严格落实全省药品集中采购工作要求

【本报讯】按照省卫生健康委和省中医药管理局《关于做好全省药品集中采购中选药品临床配备使用工作的通知》和省医疗保障局《关于跟进落实国家组织药品集中采购和使用试点工作医配配套措施的通知》要求，我院严格落实相关要求。

医院领导高度重视，严密部署落实国家组织集中采购和使用试点工作。药械科、医务处、财务处、医保办等部门积极配合和落实此项工作，最终有包括4种精神科药物在内的共6种药品，9个品规的药品进行了采购或价格下调（详见微信消息），与前一年同种药品最低采购价相比平均降低42.87%，最高降低了83.3%，药品价格明显下降。（陈彬）

工作开展后，我院专门组织全院医务人员召开会议，学习《关于落实河北省紧跟国家组织药品集中采购和使用的实施方案》；药械科就4+7带量采购、执行国家采购政策的意义、如何引导和鼓励患者优先使用中选药品等进行了详细解读；院办室面对全院发布通知，保证所有人熟知并执行相关政策；药械科严格落实《处方管理办法》、《医疗机构药事管理规定》、《医院处方点评管理规范（试行）》及相关诊疗规范、用药指南，加强处方审核和处方点评，和对中选品种处方量下降明显的医生，进行专项约谈等方式保障患者的合理用药。（陈彬）



预约诊疗
业务咨询
友情联络
信息交流

请扫描二维码
关注医院微信
公众账号：
河北省精神卫生中心
开心工程
免费咨询
心理咨询站点

- 第一站：保钞职工医院一楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周四下午。
- 第二站：秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周三下午。
- 第三站：暂停。
- 第四站：兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点 时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
- 第五站：博鑫社区二楼会议室“开心工程”进社区示范点 时间：每周五下午。
- 第六站：康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点 时间：每周二下午。
- 第七站：阳光佳苑B区院内江东区居委会二楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周二下午。
- 第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点 时间：每周五下午。
- 第九站：城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点 时间：每周四下午工作期间。

- 一版责任编辑：崔彦龙
- 二版责任编辑：王宝军
- 三版责任编辑：赵向辉 宋和平
- 四版责任编辑：马克谨

夏季“情绪中暑”是怎么回事？

副主任医师 徐涛

大家都知道，夏季要防止中暑，其实，不仅要防止身体中暑，还要防止“情绪中暑”。往往，在气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%等情况下，人体易处于易激惹状态，“情绪中暑”发生的比例会明显上升。比如，因一句刺耳的话，一件不顺心的事，便无比气愤，或出口伤人，或挥拳相向，行为不能自控。

小何、小赵原先是同班同学，工作后平时关系也不错。前两天，给小何搬家时，因为点琐事在饭桌上就打起来了，情绪激动，相互辱骂，拳脚相向，翻桌子、摔碗。多年的情谊闹掰了，过后都非常后悔。小何说，本来是好事，自己当时心烦气躁，头脑一热，就拍了桌子。小赵说，自己平时性格还是比较随和的人，这次自己给小何帮忙，出了一身汗，很累很辛苦，心情变得非常烦躁。当时小何说话还不领情，自己情绪就变得非常激动，无法自控，结果就闹翻了，还动了手。他们这样情绪失控，行为大失水准，就是出现了“情绪中暑”。

情绪中暑的主要表现是什么？

“情绪中暑”的人，常常有烦躁不安、情绪低落、爱发脾气等表现，从心理学上讲，就是焦虑和愤怒情绪。

所谓焦虑是指个体主观上预料将会有某种不良后果产生或模糊的威胁出现时的一种不安情绪。焦虑是一种不愉快的情绪反应，通常由忧虑、紧张、失望、不安、恐惧、焦急、羞愧等感受交织在一起。生活中，每个人都会有焦虑的体验，但是如果有的人因一些小事就烦躁不安、忧心忡忡、四肢颤抖、饮食乏味等，甚至影响工作和生活，就必须进行心理干预，否则会导致一系列的心理和行为问题，在心理上推垮一个人，并严重影响人际关系。

愤怒是指人对于一些不良刺激产生剧烈而不愉快的情绪反应。青年人年轻气盛，有时候激情似乎难以控制，容易愤怒，相互之间遇到一点矛盾和冲突，便口出恶言，甚至打人致伤，做出违法犯罪的行为。

哪些人容易“情绪中暑”？

一般来讲，有的与性格、气质有关，如胆汁质气质者容易产生激怒情绪；平时性格就比较急躁的人员，在夏天就更容易出现。

阳气比较旺盛的人，比如血气方刚的年轻小伙子，容易出现情绪失控。此外，女性在月经前更容易发脾气，更年期的女性和男性也属于更容易发脾气的人群。

有一些躯体疾病的人，如甲状腺功能亢进者，有动脉硬化或高血压、心脏病等疾病的老人，以及长期受肿瘤等慢性疾病折磨的病人，更容易对生活失去信心，忍耐能力也会差一些。

“情绪中暑”有什么危害？

中医上讲，夏季容易发脾气与肝火旺有关，而当人犯怒或抑郁时，破坏了正常舒畅的心理环境，肝失条达，肝气就会横逆，故而导致肝郁脾虚，胃口不佳，即所谓“怒伤肝”。

“情绪中暑”会影响身体健康，发脾气对肝脏、心脏都有损伤，是导致高血压、冠心病的重要原因，对精神损耗也极大，很容易造成情志上、心理上的影响。还会加速细胞衰老，影响身体代谢和毒素的排出，容易出现肌肤问题。严重情况下，生气还会影响身体的免疫系统，造成心肌缺氧，出现晕倒、休克等特别严重的病情。

“情绪中暑”后怎样调整 and 应对？

身体中暑首要的处理措施是快速降温，迅速脱离高温高湿环境，促进散热。“情绪中暑”也是同样道理。

及时制怒。当相互之间刚产生怒气时，要引导他们用理智强迫自己不要冲动，采取静默方式，令其头脑冷静下来。说话前先数5个数，有统计显示数完之后有百分之六十的冲动行为就不会发生了。

逆向思维，换位思考。愤怒时，人容易顺着激情的指向去考虑问题，于是越想越气愤，进而做出失去理智的事情来。对此，应劝双方设身处地地思考问题，把他们的思维从愤怒的指向拉回来，从相反的方向考虑考虑，想想恨得是否合理，自己的言行是否能解决问题。多从对方的角度考虑一下，可能冲突就会消灭于无形。

转移环境。双方赶快离开引起愤怒的人和事，换个环境，待心情平静后再去冷静地处理问题。

正当消泄。以适当的途径使压抑在心头的怒气发泄出来，从而避免怒气的进一步发作。可以给他人打电话，倾诉、表达一下情绪。学会自我放松。如果能够学会呼吸的放松，肌肉的放松，想象的放松等放松方式，便会明显降低焦虑体验。

做其他自己感兴趣的事。尤其一些年轻人，可以参加一些体育活动，会“忘却”焦虑。凡事尽最大的努力，把注意力从担心失败转移到

积极行动、争取成功上，并且百折不挠，这样可以使情绪处于振奋状态，使过度的焦虑转为适度的焦虑，从而既有助于成功，也有助于健康。

尽量减少剧烈运动。人在生气的时候心率加快，血压上升，如果此时进行运动，会加剧这些症状，出现危险，尤其一些患有高血压、冠心病的老年人。

怎样预防“情绪中暑”？

现代心理学、生理学和医学的研究成果表明，情绪对人的身心健康具有直接的作用，所以我们要有一个良好的心态。

学会包容。严于律己，宽以待人，人与人之间难免会出现矛盾，平时养成宽容的心胸，不要为小事斤斤计较，学会宽恕别人的过错，才能赢得尊重和友情。

保持积极的生活态度。保持自己的健康和平安，保持与人交往，保持自我实现，保持积极的生活观念，以最大的热情去拥抱生活。

保持心态平和，对自己有信心。有些人的“情绪中暑”可能是长期不良情绪积累后的一个集中爆发，是对未来的焦虑和无力感促使其出现情感的爆发和冲动行为，所以要树立自信心，正常评价自己，相信自己的能力。

心烦意乱时，可以听听轻松的音乐，或静坐沉思，降低“心理热度”。要学会心理调适，有情绪问题时，多向朋友、亲人倾诉，努力做到静心、安神、息怒。

保证作息规律的前提下，尽可能增加睡眠时间，户外活动时尽量减少太阳暴晒，过度的光照会增加“情绪中暑”的机率。

老年人不要过早产生衰老感，努力良好地适应新的生活，实现老有所用，活到老学到老，因为自身较高的价值感会降低不良情绪对自己的影响。

注意合理饮食。对于肝火旺的人及肝病患者而言，夏季的一大任务就是健脾。莲子既能健脾又能养心，是一种非常平和的药物，莲子心则可以清热降心火，因此夏天可以多服用一些。夏日饮食要以清淡、易消化的食物为主，少吃荤，忌辛辣食物，多喝水，这些都有助于清心解暑。



7月10日，涞源县上庄乡卫生院，主任医师储耀辉为居民解答睡眠健康知识。当日，省卫生健康委组织开展了世界人口日健康宣传活动，我院派出送精神卫生服务下乡队伍，向当地居民和直播网友传播心理知识，共义诊、心理咨询20余人次，测量血压80余人次，发放宣传材料2000余份。（赵向辉 摄）

