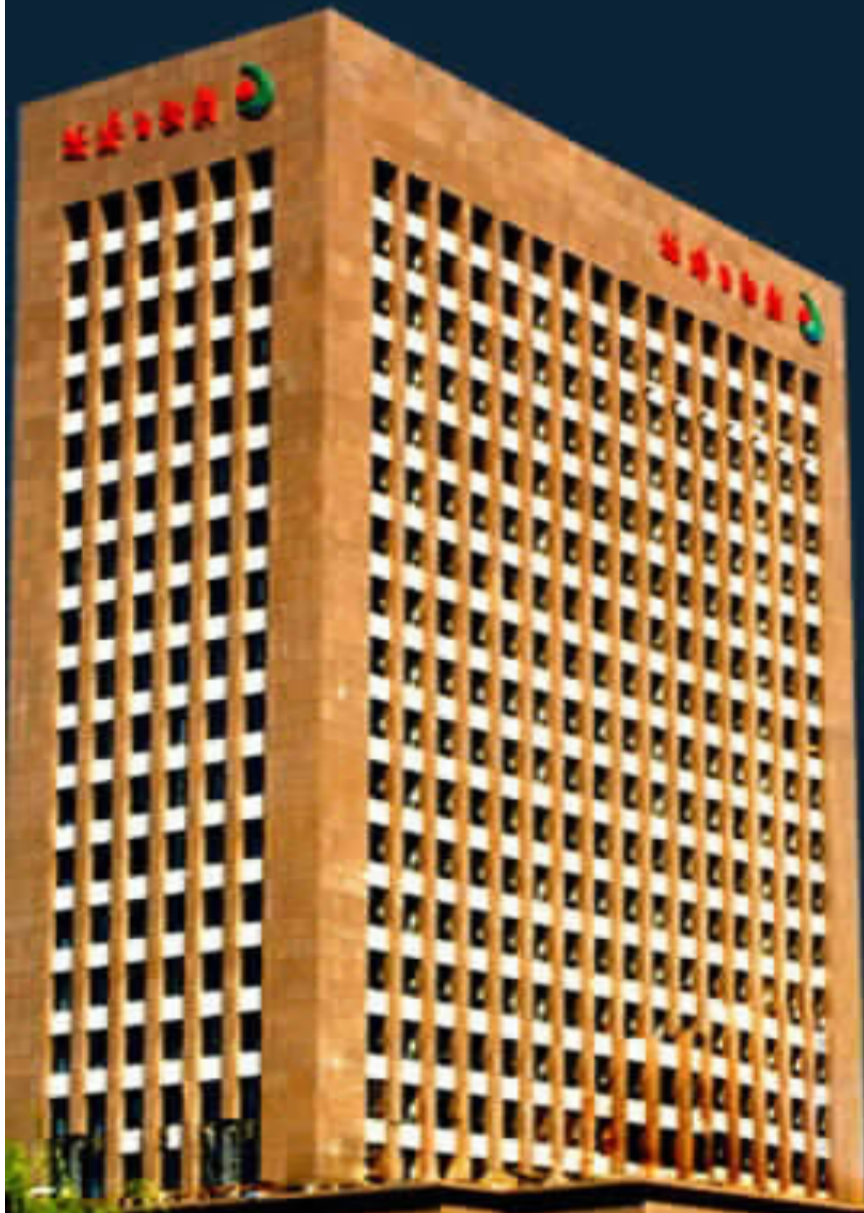


洛阳网

——洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN



- 全省成立最早的专业新闻网站，洛阳最具权威性、影响力最大的网上新闻发布中心、网上资讯服务中心和对外宣传窗口
- 与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动，共同构成洛阳日报社强大传媒网络
- 看新闻、搜信息、查地图、找工作、抽大奖、交朋友、上网校、新闻报料、网络直播、论坛灌水、网上K歌、图铃下载……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求
- 每天15万人次的点击率、炫美动感的多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台
- 洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载，一册在手，风尚随行，让“阅读”成为“悦读”的享受
- WAP网站
(<http://wap.lyd.com.cn>)用手机直接访问，随时随地轻松掌握最新资讯

广告热线：0379-65233618

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层

健康提醒

三伏天要当心“情绪中暑”

一年中最热的时节是三伏天，人们除了要注意防止身体中暑外，还要当心“情绪中暑”，“情绪中暑”对身体的伤害常常不易察觉。

高温高湿天人易“被激怒”

人的情绪与外界环境有密切联系，一般来说，低温环境有利于人的精神稳定，盛夏酷暑，人们夜间睡眠缩短，食欲差，进食量少，加上出汗多，体内的钙、镁、磷、

钾、钠、锌、铁等电解质代谢发生紊乱，影响了大脑神经系统的功能活动，对心理和情绪产生负面影响。其症状表现往往为情绪烦躁、思维紊乱、爱发脾气、心境低落、行为失常，并固执地重复一些行为行动。心理学上称之为“情绪中暑”，也称“夏季情感障碍症”。

五类人要当心“情绪中暑”

按照人的个体差异，通常更易

“情绪中暑”五类人一是长期处于紧张压力下的人；二是不善于与人沟通的人；三是平时心理承受力差，情绪波动大的人；四是争强好胜者；五是患有其他疾病者。

“情绪中暑”可预防

随着“伏天”到来，“情绪中暑”的不适症状将会进入高发期，大家应该注意调整情绪，预防“中暑”。

一、吃好三餐。饮食要清淡，不宜大量进食冰冻食品，以防寒凉伤害脾胃；少吃辛辣食物，多吃一些西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜和西红柿等，这些都具有解暑清热功能。二、保证睡眠。三、尽量减少活动。四、学会情绪转移。遇到不顺心的事，多做深呼吸，让自己冷静下来。不要钻牛角尖，少想烦心的事，保持幽默愉快的心情，远离“情绪中暑”。

(北琬)

