

2020夏日 民生聚焦

烦躁扑面而来,脾气“一点就炸”?医生提醒,“夏季情感障碍综合征”最易在高温天发生

注意生理防暑之余,请当心“情绪中暑”

■本报首席记者 唐闻佳

这几天的副热带高压确实有点狂。上海中心气象台昨天10时40分发布高温黄色预警信号,下午更是升级为橙色预警。热浪翻滚之下,一出门就如同进了烤炉,开个电扇像打开了暖风机……

8月以来,“35℃+”的高温以几乎“全勤打卡”的姿态笼罩申城,种种烦躁情绪也随之扑面而来。医生提醒,如此“烤箱天”,不仅要注意生理上的防暑,还要小心“情绪中暑”!

“夏季情感障碍综合征”专门在高温天来袭

近来,张女士所在公司的效益不算太好,大家都有点焦虑。前日,为了一点小事,张女士与老板没谈上两句就“炸”了,而且她一下子感到气透不过来,直到晚上到家都没缓过来。恰好上初中的女儿来征求她的意见,报哪个兴趣班好,张女士瞬间二度“爆炸”,劈头盖脸对女儿一通指责,“不懂事”“没主见”“制造麻烦”……女儿顿感委屈:不就是希望给点意见嘛,至于这么大情绪?张女士也纳闷,自己到底怎么了?一点小

事就心烦意乱,胸口气急,脾气更是动不动就炸……是不是病了?

在上海市精神卫生中心心理咨询门诊,副主任医师倪晓东已接待了不少类似咨询者,其中不乏年轻人。“来之前都在网上做了很多自测表,跑来就问:医生,我是不是得抑郁症了?”倪晓东发现,这些咨询者中大多数是受情绪所累,有抑郁情绪乃至抑郁症状,但并非抑郁症。

研究显示,当气温超过35℃,日照超过12小时,湿度高于80%时,人会处于“易激惹状态”,通俗来说,就是容易出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降的症状,即所谓的“情绪中暑”,专业术语叫“夏季情感障碍综合征”。

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君教授分析:“当持续高温时,人体下丘脑的情绪调节中枢容易失调,同时由于多汗,体内水分丢失,血液浓缩以及钾、钠、氯等元素的流失,导致交感神经兴奋性增加,心率加快,血压升高,产生情绪波动,并且易怒从而导致摩擦或争执。”

极端高温更易引发“情绪小怪兽”,往往表现为身体症状

太阳持续炙烤下,医院的急诊进入满负荷

运行状态。在上海市第六人民医院,急诊迎来夏季就诊高峰,急诊量较平日增长约10%,最高单日达1600人次。市六医院急诊科主任封启明说,近期增加的急诊病人中不少就是“情绪中暑”,患者表现为头痛、气急、无力甚至腹部疼痛。比如,有些就诊者表现很像心脏病,在完成心电图、心电图乃至冠状动脉CT等一系列检查后,才得以排除。

那这到底是不是病了?

医生解释称,“情绪中暑”除了表现为焦躁、易怒、情绪不稳定外,还会伴有头痛、胸闷、心跳加速、睡眠不好等。一些有冠心病、高血压等基础疾病者更容易因外界因素诱发“情绪中暑”。不过,高温也并非“情绪中暑”唯一诱因,快节奏的生活、多方面的压力都可能是导致情绪不稳定的“帮凶”,诱发“情绪小怪兽”登场。

“不止高温,极端天气、环境都可能引发情绪问题。比如,你早高峰挤在地铁车厢里,恰好空调又坏了,那情绪肯定‘一点就炸’,而如果你闭眼想象在明媚的山间,微风荡漾,一列列车穿行而过,心情会顿觉疏朗。”倪晓东分析,身体的症状往往包裹着情绪、心理问题。这属于“心一身反应”范畴,比如,演讲前,你往往情绪紧张到连饭也吃不下,这就是心理因素在胃肠上起反应了。因此,现在已经有了“心身医学”研究领域。

适当调低空调温度,给情绪“降降温”

“情绪中暑”易感人群包括:在室外高温作业的重体力劳动者,年老体弱者,生活压力较大者,遇事紧张、情绪波动较大的个性脆弱者等。

与身体中暑一样,情绪也要“降降温”。倪晓东介绍了一些生活小妙招。比如,酷暑天避免前往拥挤的环境,室内座位适当拉开距离,这也符合保持社交距离的疫情防控之需。

“别小看温度对情绪的调节作用:空调调低1摄氏度,情绪可以跟着降降温。”倪晓东说,饮料也能发挥类似作用,上海市精神卫生中心急诊有一个饮料角,会给“120”随车医生、患者家属等免费提供饮料,一来解暑,二来随着清凉饮料入口,身体也随之放松,这也给情绪提供停顿机会,让人更好接受人际沟通、问题处理。

医生同时谈到,睡眠不足、熬夜者也是“情绪中暑”的易感人群。张雅君提醒,短暂的烦躁情绪、胸闷等症无需过度担心,会随高温天的结束而“自愈”,但如果一周三次以上出现胸闷、心脏轻度不适等情况,并持续一个月以上,同时影响到了生活、学习和工作,就要及时就医。

贴士

如何给情绪“降温”?

1. 重视饮食起居。酷暑天增加休息时间,饮食宜清淡,少吃油腻、多饮水,以调节体温,改善血液循环。多吃“清火”的食物和饮料,如新鲜蔬菜、水果都有良好的“清火”作用;少吃辛辣食物,少饮烈酒,不抽烟。
2. 避免在最炎热时外出,也不要再在封闭空间里待太久。居室注意通风,有助于散去环境里的热气,减少空气污染,使人产生凉快感,特别是早晚室外气温相对较低时宜开窗通风,中午室外气温高,宜将门窗紧闭,拉上窗帘,启动风扇、空调。
3. 注意心理调节。俗话说“心静自然凉”,不要生闷气,遇到不顺心的事,要学会情绪转移,少想烦心的事,多想愉快的事,保持幽默、愉快的心情。
4. 适当运动。夏日里,建议在清晨或傍晚天气较凉爽时运动,以半小时为宜。
5. 炎炎夏日里,与人说话也建议放缓语速,心平气和,提高双方的理解度,情绪触礁时来自言语中的小小小曲。

■本报记者 何易/周辰

昨天午后,申城气温再度突破35℃。而在没有遮挡、直面烈日的高架道路上,温度计实测显示周围温度为58℃。这样的高温天里,保障城市高架道路畅通离不开交警的及时疏导和暖心帮助。

记者了解到,本市入伏以来,交警总队高架支队四大队已查处违反禁止标线等各类交通违法行为8000余起,救助突发疾病的驾驶员5人。

昨日15时10分,虹翟高架西侧天山西路上匝道发生一起单车抛锚,记者跟随交警总队高架支队四大队民警朱益超赶往现场处置。抵达现场后,只见一辆打着双跳灯的沪牌小客车停在道路中央,朱益超一路小跑过去了解情况。得知车辆抛锚无法行驶后,他急忙叫上同事一起奋力将车辆推到高架的导流线上。“车辆如果占据上匝道,将会影响正常车辆上高架,所以当务之急是要把车道空出来。”朱益超边说边将头盔摘下,面颊晒得发红,汗湿的短发闪闪发光,汗珠滴在路面上几秒便蒸发不见。

回到大队的朱益超脱下骑行服,里面的衣服又因为出汗而湿透了,他总结道:“一进一出,就是一身汗。”而他当班时,通常要反复进出大队好几次。因为除了处理此类突发状况,朱益超还给自己定下了“小目标”——每天驾驶摩托巡逻60公里,以反复巡逻配合定点执法为主,在见警率、管事率上做好保障,快速处理交通事故,高效疏导交通拥堵。

天气持续炎热,一些驾驶员火气也变大了,因违反规则而被拦下时,往往很不耐烦。对此朱益超也有办法,他拿出一叠图纸,这是被叫做“益超手绘图”的交通违规图解——针对中环沪嘉立交、沪太立交、虹梅立交3个立交段交通违法,事故多发等特点绘出高架道路图,上面不仅按比例画出了高架道路的车道设置情况,更是细致到高架道路周边对应的特定建筑物。现在只要拿出这套图,朱益超连比带划,将交通规则解释得明明白白,让驾驶员在受处罚时心服口服,有的临走前还竖起大拇指:“你这个交警是模子,这堂课真的印象深刻。”

坚守58摄氏度路面,高架交警每天骑摩托巡逻60公里



①烈日下,120急救队队员流下巨大的汗珠。 本报记者 袁婧摄

②120急救小组以最快的速度将一位因车祸受伤的病人送至医院。 本报记者 袁婧摄

③高架四大队民警朱益超在虹翟高架西侧天山西路上匝道处置单车抛锚事故。 本报记者 张伊辰摄

制图:冯晓瑜

酷暑下奔忙的救护车,出车率比二季度上升14.58%

■本报记者 王晨

37℃!处于三伏天末伏时段的上海,昨天迎来第20个高温日。滚烫的马路上,“滴滴滴滴”疾驰的救护车也正悄然刷新着纪录。就在8月17日,上海的救护车出车数就达到1316次,创下历史新高。8月的前19天,上海中心城区救护车的日均出车达1155次,比今年二季度同比上升14.58%。烈日酷暑下的救护车,太忙了!

医护人员特地提醒,中风、心梗、血栓等心脑血管疾病,并非只在冬天易发,夏季高温时同样易发,老年人,高温天更要当心!

时间就是生命,最便捷的路径早已刻进脑海

昨天上午7时45分,急救医生陈良果、驾驶员施伟仁、急救员何佳超和护士洪佳玲

就已分别从松江、徐汇华泾和闵行吴泾赶到华山路1576号的上海市医疗急救中心南区分中心。等待他们的,将是熟悉又陌生的12小时工作时段。

8时12分,第一单来了——斜土路嘉汇广场,有老人抽搐、晕倒。一分钟不到,救护车已经载着这四人小组发动了,陈良果首先拿起手机打给求救者:“病人现在情况如何?呼吸心跳正常吗?有呕吐吗?人在户外还是室内?现在天热最好让他在室内先平躺,呼吸保持通畅,我们很快到。”9分钟后,陈良果在一楼的一处办公场所见到了病人,此时他已恢复了意识。一番检查之后,老人的心跳血压都正常,且并没有神经系统症状,陈良果舒了一口气。

“可能是短暂性的脑缺血,先送你们去医院,改天最好到神经内科详细查一下。短暂性脑缺血是脑梗的先兆,千万不能掉以轻心。”一边安抚着老人的妻子,陈良果一边把老人抬上担架,送往邻近的中山医院。8时26分,第一单任务结束。

“如果暂时没有任务,我们一般会先往站里开,不过……”洪佳玲的话音未落,新任务又来了。宛平南路的上海市第一社会福利院,一位88岁的老人出现不适且血压偏低。正值早高峰,零陵路是单行道,尽管前方缓慢挪动的车辆纷纷给救护车腾挪着位置,但施伟仁还是一踩油门借着急道上的非机动车道超了上去,“时间就是生命。我们会在确保安全的情况下,走最快、最便捷的路线到达目的地。”而这些最便捷的路线,早就刻在了施伟仁的脑海里。人行五年的何佳超告诉记者,和施伟仁搭档那么久,就没见他用过导航。

抓住最佳抢救时间,一分钟也别耽误

“前天下午就手脚不能动了,为什么不早点打120?脑中风的最佳抢救时间是四个半小时。”十点出头的这一单,让陈良果有些

“胸闷”。

电话那头的崔奶奶已经79岁,两天前发现82岁的老伴李爷爷出现了明显的中风症状,但由于怕麻烦,崔奶奶只去社区医院配了一些治疗中风的药物给老伴服用。没想到昨天感觉他症状更严重,这才拨打了120。

“老先生你手脚抬一抬看看。”一边给李爷爷检查,陈良果一边继续给他俩普及知识,“这次求救真的晚了,以后万一出现手脚不能动、流口水这种情况,一分钟也别耽误,马上去医院,子女不在身边,就找亲戚朋友帮帮忙。千万不要怕麻烦!”

中午11时,车载信息屏突然安静了下来。“要不抓紧吃个饭去?”施伟仁熟练地把车停在一家小面馆门口。葱油拌面、辣肉拌面……也就五六分钟,四个人已经齐刷刷地吃完了。一个月前才到南区分中心轮岗的洪佳玲说:“多数时候,饭刚上来就来了任务,只能匆匆扒两口,或者打包在车上吃。”在她看来,虽然跟救护车比较辛苦,但她还是很喜欢这份充满未知的职业体验。

为引才聚才育才育才鼓与呼

(上接第一版)

廖国勋详细介绍了新时代上海人才发展战略调研的有关情况,说明了着力强化高层次人才队伍建设的总体考量、主要原则和突破方向。他说,持之以恒厚植人才优势是提升上海城市核心竞争力的重要举措。我们要深入贯彻落实习近平总书记考察上海重要讲话精神,以更高站位、更广视野、更长远的思考,坚持海纳百川、开放包容,集聚、培育、激励和成就来自五湖四海的人才,为建设“五个中心”提供强力人才支撑,更好服务全国改革发展大局。要推动人才引育工作更加符合经济社会发展需求,更加符合城市发展方向,拿出

具有前瞻性、突破性、带动性的政策措施,努力把上海打造成为天下英才最向往的地方之一。希望市政协和政协委员们持续关心支持人才工作,提出更多真知灼见。董云虎指出,做好人才工作是上海构筑战略优势、打造战略品牌、实现战略目标的第一选择和最优路径。上海奋力创造新时代发展新奇迹,迫切需要培养造就大批德才兼备的高层次人才,努力打造天下英才的“聚集高地”、顶尖人才的“用武高地”。要树立全球视野、瞄准战略需求,在“高端引领、分层集聚”上下功夫,着力建造吸引高层次人才竞相涌入的“强磁场”,构建门类齐全、梯次合理、充分满

足发展所需的人才体系。要深化机制改革、优化人才配置,在“协同育、靶向用”上下功夫,着力为建设全球城市和具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市开掘“活源头”,让各类人才各得其所,让各路高贤大展其长。要强化服务意识、营造良好生态,在“容得下、留得住”上下功夫,着力构筑支持创新创业创造、实现理想抱负使命的“梦工厂”,在人才争夺战中抢占先机。市政协要充分发挥专门协商机构作用,围绕高层次人才队伍建设中的重大问题持续调研、接力建言,努力提出高质量的对策建议,积极为引才育才育才育才鼓与呼,为上海构建具有全球竞争力的高层次人才制度体系凝聚共识、汇聚智慧。市政协副主席方惠萍主持通报会,副主席周汉民、张恩迪、徐逸波、金兴明、黄震出席。

上海“一江一河”迈向世界级滨水区

(上接第一版)

创新探索,分区进行天际轮廓色彩管理

规划中还有一个亮点,是对空间景观有了更精细的标准要求。比如:黄浦江两岸建设规划要求打造更具特色的空间景观,不仅对于沿岸的天际线划分了不同的评价体系,还专门在区域色彩方面提出了要求。

规划提出,优美的黄浦江天际轮廓线应聚焦结构性、美观性与可识别性,并从曲折度、地标建筑、韵律感、层次感、可见度、协调感六大角度构建评价体系,为后续分级分类管控提供技术支撑。

苏州河的滨水景观规划形成“两级三类”天际线

管控区段,“两级”为重要管控区段和一般区段,其中重要管控区段分为历史建筑区段、高层建筑区段、绿化区段“三类”。

规划对于黄浦江和苏州河两岸的空间色彩更是提出了分区落实色彩引导,并与上海的城市规划管理体系相衔接,划定黄浦江色彩管控分区——一般控制区、整治提升区、整体塑造区、严格控制区。整体塑造区多为待建设区,比如北外滩、前滩、徐汇滨江等区段,加强建筑颜色设计引导;整治提升区针对区位较重要地段而言,如陆家嘴,应当对部分色彩严重不协调的建筑表皮进行微型整治改造。

据悉,苏州河在色彩管理的基础上,形成色彩管控18条重要原则,主要有协调、补缺、更新、向阳面、沿街面、色彩与体量等。