

# 高温天气需防“情绪中暑”

本报讯(记者 魏薇)大暑至,一年中最热的时候来了,“情绪中暑”“热怒症”“气象情绪效应”等也成为大家讨论的热点。7月22日,山西省卫生健康委员会举办“时令节气与健康”系列主题新闻发布会。会上,山医大一院精神卫生科主任刘志芬提醒公众,高温天气要注意“情绪中暑”。

入夏后,高温闷热的天气,让人不自觉会情绪烦躁,人们可能更易有精神萎靡等消极情绪的困扰。这一现象被统称为“夏季情感障碍综合征”,也就是大家俗称的“情绪中暑”。具体表现有焦躁易怒,易因琐事发火;精神萎靡不振,注意力分散,工作效能降低;情绪低落,对周遭事物深感不满;甚至还有坐立难安、睡眠质量下降等表现。

“长时间暴露在炎热环境中,会影

响人体情绪调节,导致情绪易波动。同时,在剧烈运动或长时间高温作业的情况下,也会干扰个体的注意力与思维敏捷度,进一步加剧情绪波动、焦虑和易怒等问题。”刘志芬主任说。

因此,专家强调,半夜热醒、辗转反侧难以入眠是“三伏天”的正常情况。公众要保持开放心态,做好心理调节,越是天热,越要静心安神,戒躁息怒,保持心平气和,遇到不顺心的事,更要学会情绪转移,进行“冷处理”。同时也要适当调整自己的饮食和作息习惯。日常饮食以清淡、易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒,少抽烟。选择听音乐、看书等相对平和的活动,适当午睡,夜间减少持续强光照射,这些都能有效预防“情绪中暑”。

除了公众关注的“情绪中暑”,夏季传染病防控也不容忽视。省疾病预防控制中心传染病防控科科长董阿莉也提醒,夏季需警惕肠道及虫媒传染病。

灭蚊、防蚊非常重要。尤其是有外地旅行计划的市民,一定要带好防蚊用品,减少蚊虫叮咬的机会,也能有效降低因蚊虫叮咬感染疾病的风险。

专家提示,暑伏是全年最炎热且潮湿的时段,公众在生活中一定要筑牢健康防线,清除积水蚊蝇滋生地,避免蚊虫叮咬;科学补水,合理设置空调温度,避免室内外温差过大带来的风险;清淡饮食,科学处理剩饭;防控近视,保证儿童充足有效的户外活动,全面做好暑期健康防护。



## 山医大二院南院全面开诊

本报讯(记者 魏薇)近日,山医大二院南院全面开诊,让更多的老百姓在家门口就能享受到省级三甲医院的优质医疗服务。

据了解,山医大二院南院位于晋中市,毗邻山西医科大学中都校区。分为北医疗区和南行政综合区2个区域,共设置临床科室36个、医技科室13个。该院拥有骨科、肾内科、风湿免疫科、呼吸与危重症医学科、麻醉科、重症医学科等多个国家级重点学科。山医大二院院长赵斌表示,山医大二院南院区与老院区就医诊疗享有同质化服务,出诊的300余位专家,均由院本部派出,其中包括享受国务院政府特殊津贴专家14位、省优秀专家29位。

7月27日,稻田书院开展晋阳牺汤文化研讨会暨稻田食府首届牺汤品尝会,游客通过品尝古法现作晋阳牺汤、糍粑,体验独特的饮食文化。

王韵菲 摄

## 汾河二库推出多项暑期活动

本报讯(记者 贾尚志)汾河二库景区近日发布消息,炎炎夏日,景区推出“幸运刮刮乐”、戏水音乐嘉年华等活动,邀请游客走进峡谷,开启一场精彩的清凉之旅。

汾河二库景区“幸运刮刮乐”活动持续至10月30日,游客凭景区门票至游客中心可领取刮刮乐一张,100%中奖。奖品包括游玩项目免单券、5折优惠券、8折优惠券、9折优惠券、观

光车免费乘坐券、泉水、雪糕、雨衣等。

7月19日,汾河二库戏水音乐嘉年华开启。从双喜广场至烧烤区,一个个卡通主题热气球错落有致地分布在沿路,将夏日氛围感拉满。在LIVE演出区装饰精美的舞台上,不同风格的乐队轮番登场,为游客带来视听盛宴。游客坐在烧烤摊旁,听着歌、撸着串,体验着惬意的夏日休闲

生活。小丑欢乐颂、泼水互动、泡沫派对、水枪大作战等活动,带给游客更多欢乐和精彩瞬间。

位于山水间的汾河二库景区是我市的避暑好去处。两岸青山夹道而立,4.6公里的峡谷漂流河道,宛如“水上过山车”。撑一根竹篙,任竹筏在碧波上缓缓前行,游客与远处的飞鸟、近处的水草,组成了流动的夏日画卷。

## 原万通献血屋搬家并更名

本报讯(记者 刘涛)7月27日,市血液中心发布消息,为进一步优化街头无偿献血服务,位于柳巷南路与开化寺街十字路口西南角的万通献血屋搬至柳巷南路43号长风剧场(柳巷店)门口南侧,并更名为“柳巷献血屋”。

柳巷献血屋的服务时间为,周日至周四10时至18时,周五至周六10时至20时。如有任何疑问,可拨打咨询电话14735371630。

市血液中心提示,献血时,要携带本人有效身份证件(身份证、驾驶证等);献血前,注意休息,保证充足睡眠,避免空腹献血,饮食宜清淡。国家提倡献血年龄为18周岁至55周岁;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。

## 太原公积金新增一家签约银行

本报讯(记者 贺娟芳)近日,从太原市住房公积金管理中心获悉,我市新增一家银行可申请办理住房公积金个人组合贷业务。

据介绍,市住房公积金管理中心已与山西银行股份有限公司签署个人住房组合贷款相关协议,完善了相关流程,于2025年7月21日起在与山西银行股份有限公司合作的迎泽分

理处开办组合贷款业务。

个人住房组合贷款是指对按时足额缴存住房公积金的职工在购买住房时,银行同时为其发放公积金个人住房贷款加商业银行住房贷款而形成的特定贷款组合。目前,支持组合贷的银行包括招商银行、民生银行、中国银行、工商银行、建设银行、兴业银行、交通银行等。银

行通过部门协同服务,使住房公积金贷款业务流程进一步优化,办事环节更加精简,业务审批效率大幅提升,有效解决了群众购买住房时办理个人住房组合贷款多头跑、来回跑、办事难、办事慢等问题,同时缩短了开发企业销售回款时间、加快了资金周转速度、节约了运营成本。