

高温天气,如何“心灵排毒”?

来源:龙都社区 <http://bbs.zhld.com>

跟去年相比,今年夏天仿佛来得略迟,虽然6月初有过几天的超高温,但由于湿度不算太大,并没有给人留下很深刻的印象。进入7月下旬,“伏天”开始名副其实起来。连续多日的湿热,让人不禁有些烦躁。前天的一场暴雨给周口带来一丝清凉,但根据市气象台最新资料分析,阵雨会逐渐停止,而气温也会缓慢回升。这就意味着,酷暑仍未远离我们。日前,龙都网友“胖大海”发帖,诉说酷暑的烦恼,引来网友们热议。

发帖缘起

胖大海:炎炎夏日,最怕的就是空调“罢工”!很不幸,我就遇上了。打电话报修,可工人最早只能明天早上来修。那天晚上,我就只能忍受高温的折磨了。这一晚上怎么熬啊?夜不能寐,头痛胸闷,心跳加速,丢三落四……我比较胖,最忍受不了的就是酷暑了。如果气温很高,我又享受不到空调的清凉,那情绪很快就会焦躁不安,影响工作和生活。

各位有没有什么能解暑的妙招呢?

网友热议

茅山道士:你这大概就是“情绪中暑”吧。当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,人体下丘脑的情绪调节中枢会受到很大影响。因受外界大环境变化的影响,人的心理就容易出现“易激怒”状态。这种情况在夏季多发,这就是“情绪中暑”,又叫夏季情感障碍综合征。

笔尖传承:“情绪中暑”,我还是第一次听说这个名字。

我以前只知道在热天人容易烦躁,不想做事,不想出门,不想面对火辣辣的骄阳……

现在,家家户户都有空调,关锁门,拉上窗帘,打开电视,穿着短裤背心,斜靠在沙发上,一边用小勺舀着西瓜送到嘴里,一边看电视。这大概是周口人夏日生活的常态吧。但最怕的就是停电或者空调出毛病,让人一下子仿佛进了蒸笼,心情烦躁异常。

偷乐乐:上星期有一天,单位电梯出故障,要爬到8楼去上班,痛苦啊!我好不容易爬到8楼,感觉喉咙里有痰,想吐吐不出,难受死了,肺部也在膨胀,身体像是要爆炸,浑身上下湿透。进了办公室,什么也不想干,即便是有空调,也没能立刻平复烦躁的心情。原来这就是“情绪中暑”啊!

圈圈叉叉:自6月开始,我的情绪就如炎炎烈日一样变得火爆,稍微遇到点烦心事,我就会情绪失控,发牢骚,甚至拍桌子。

其实每天早晨起床后,心情还很好,但是到天气稍微热点,就感觉很不自在,即使办公室里有空调,我还是觉得心情很烦躁、很闷,什么事都懒得去做,感觉工作压力很大。

蕪薇:“情绪中暑”主要有以下三点:一是情绪烦躁,常会因微不足道的小事,对家人或同事发火,而自己则觉得心烦意乱,不能静下心来思考问题,经常丢三落四。二是心境低落,对什么事情都不感兴趣,觉得日子过得没劲,缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。三是行为古怪,常会固执地重复一些动作。

衣若熏香:我觉得应该沐浴净身静心以应对“情绪中暑”。因为沐浴让全身温度均衡、血液通畅,分泌出更多让心灵愉悦的内啡肽,有明显的减压功效。当你头发干净、口气清新、指甲修剪到刚刚好的时候,心情也会很好,静下来,神清气和,乐观愉快,不要焦虑、紧张、急躁、激动,让神经系统处于宁静的状态。

低调的幽蓝:夏季昼长夜短,大部分人的睡眠时间都会推迟,这也意味着晚上会有更多时间和朋友小聚。心情烦躁时别宅在家里,选择相对清凉的夜晚聚会,把烦恼和纠结倾诉出来,同时也能得到来自不同视角的建议以达到心灵排毒。

网友支招

我的风格:俗话说,“心静自然凉”。消暑首先要让自己的思想平



酷暑会让人发狂。(资料图片)



烦躁的时候要适时给自己浇凉水。(资料图片)



静心养气,也是抵御酷暑的好办法。(资料图片)

笼,心情烦躁异常。

圈圈叉叉:自6月开始,我的情绪就如炎炎烈日一样变得火爆,稍微遇到点烦心事,我就会情绪失控,发牢骚,甚至拍桌子。

其实每天早晨起床后,心情还很好,但是到天气稍微热点,就感觉很不自在,即使办公室里有空调,我还是觉得心情很烦躁、很闷,

什么事都懒得去做,感觉工作压力很大。

蕪薇:“情绪中暑”主要有以下三点:一是情绪烦躁,常会因微不足道的小事,对家人或同事发火,而自己则觉得心烦意乱,不能静下心来思考问题,经常丢三落四。二是心境低落,对什么事情都不感兴趣,觉得日子过得没劲,缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。三是行为古怪,常会固执地重复一些动作。

衣若熏香:我觉得应该沐浴净身静心以应对“情绪中暑”。因为沐浴让全身温度均衡、血液通畅,分泌出更多让心灵愉悦的内啡肽,有明显的减压功效。当你头发干净、口气清新、指甲修剪到刚刚好的时候,心情也会很好,

网友支招

我的风格:俗话说,“心静自然凉”。消暑首先要让自己的思想平

青春的考古学

森子

周口,是我的“周口店”——青春的考古、发掘之处。我的求学之路从这里开始,跳上诗歌这条贼船也是在这个码头。

23年前,到周师报到第一天,入校门就赶上2号病,校门紧闭,只进不许出,沸腾的热血一下就被冷却了。这是什么地方啊!

经过一段时间的适应后,这个不好的印象很快就淡了。到哪里都可以活,何况我是来学习的,不是来讲条件的,也没想过一辈子在这里。当时学生毕业后基本上是从哪儿来回哪儿去,所以也不担心。

那时,周口有条裤裆街,两边是古旧的店铺,每逢星期天,我都去那里画速写,现在保存下来有二三十张吧。当时,我已经意识到要珍惜在这里的学习生活,尽可能地多记录这里的一景一物,不然有一天离开,会留下巨大的遗憾,对此,我是有切身感受的。当你长期在某地生活时,会因熟悉而感觉疲倦,觉得一切都不过如此,可一旦长久地离去,你便开始自责和后悔了。你会问自己,为什么轻易就放掉了亲身经历的人和事,并在梦境中受尽残缺的折磨。

在周口三年,我画了大量的速写,当我拂去速写本上的尘土,一种亲切感就从心底油然而升。虽然我现在很少动笔画画了,可它们依然在我的回忆中生动。

流经周口城区的颍河,见证了我早晨慢跑、傍晚散步的身影。趴在颍河桥栏上看晚霞绸缎般抖

落在水中,我会想起更早或更久远的事情。激情、沉醉、哀愁,落寞在半小时之内依次上演,差不多就是一个人大半生的内容。

夏日,和同学到河里游泳,颍河是我游过的第一条河。我和同学从南岸下来,趟水走向深水区,没想到主流偏在北岸附近,咕咚一声,我掉入深水区,幸亏反应快,不然后果不堪设想。我冒出头,同学在身后哈哈大笑……然而,有些事情是笑不起的,就在我们游过的桥墩下,河水吞掉了四个年轻人的生命。他们是周师对面卫校的学生,从干里之外的青海来内地读书,两男两女(我记得是这样)手牵手,晚饭后在河边趟水,其中一个掉进桥墩下的漩涡,结果牵下去一串。20年来,我不时地想起他们,他们鲜活的生命就这样付之东流。痛苦、不幸、死亡、意外都是生命的必修课,20年来,他们萦绕于我的脑海,印迹之深让我吃惊。怀念他们,也是怀念那个已经走远的自己。生命的价值在于认识,我还在泥沙中反复地辨认……

即使这样,我还要说颍河之美,转弯时,自然的弧度像一个

孕妇。如果上游没有多处的节闸(水闸、橡皮坝),她将分娩多少渔火、船队和贸易啊!白天,颍河上忙碌着采沙的船只,船家用一张比篮球筐还大的网挖沙;岸边,纤夫用力拉这张网,这是我见过的最原始的采沙方式,非常辛苦,但效益却不高。我画过这些挖沙的人,他们总让我想到列宾的《伏尔加纤夫》。

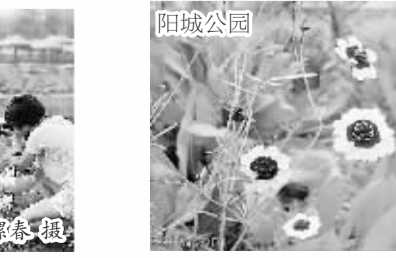
学习生活是自由的。记得有一次,我从新华书店买书后刚进校门,碰巧遇到一位老师和几位同学,老师看着我手里的书,多是美学、哲学之类的,就读说这些书没啥用,关键还是多画,理论多是害人的。当时,我没好意思反驳他,他毕竟是老师,何况还有同学在场。今天,我也不准备反驳他,我确实是读书读坏了,走上了写作的险途,比学画更加艰辛。若是早听老师的话,我早就卖掉很多画了,至少也办个美术班呀,不必为生计而挣扎了。

遭到老师的批评在所难免,受到老师的表扬也在所难免。很多老师让人终生受益、难忘,不在于他们表扬你时很狠,让你除了自信还是自信。这是我今天才悟到的。

那时,七一路上有家咖啡馆,我和同学去过几次,谈论艺术、人生、理想,还准备在那里搞个画展,后来是在别处搞了展览。冬天,下晚自习后,几个同学相约到街上吃元宵。天气太冷了,室内又无暖气,身体热量不够,只能如此加温了。周口小吃最有名的是胡辣汤,胡辣汤的原产地逍遥镇离这里很近。此汤的缺点是你看不清内容,似乎应了板桥先生的“难得糊涂”,其实是真糊涂,这也是早期发明者生活的写照;优点是在生活的这锅粥里,加点牛肉丁、胡椒粉、芝麻油和醋,生活就不仅仅是忍受和接受了,还可以有些许的享受。我们曾经去过当时的地委食堂吃饭,大概三两个月去吃一次水饺,地委食堂有卖烧鸡的,轻轻一抖烧鸡就解体,看着眼馋但吃不起。

我们这期美术班的人年龄都稍大一些,跟学校食堂的师傅混得很熟,经常主动帮厨师干点活儿,美其名曰“帮厨”,打饭时自然得到不少好处,得空儿还可到师傅家看看球赛、聊聊天。在学校食堂吃饭,几个人各打一种菜,再凑在一起,这样吃营养会丰富

画说周口



网上吹风

七中老师勇救落水老人

市民:7月27日下午6时许,周口大闸附近许多市民都在河中游泳,突然一位老人不慎落入河中。老人在河中时隐时现,不停挣扎,随时都有可能沉没。

此时,正在岸上的七中教师王树立和另一位(据说是)十三中的教师先后跳入河中,奋力把落水老人拖上岸。短暂观察后,他们又把老人抬到滨河公园的草坪上。得救的老人向他们表示感谢,周围的人也都交口称赞。

这样的老师,这样的人,我们应该赞扬,我们应该向他们学习!

(以上内容摘自中华龙都网龙都社区、市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网眼看周口

周口市川汇区贯彻落实涉农补贴政策 惠及农户	2011-7-29 09:55
周口市市民王兴亮在西峡县龙潭沟景区勇救落水儿童	2011-7-28 12:09
项城市将启动门头牌匾改造工程	2011-7-28 08:33
河南台商参加2011年淮阳荷花节开幕式	2011-7-29 10:33
老子故里鹿邑县积极打造国家级旅游品牌	2011-7-29 08:47
太康县“八项拥军”活动庆祝“八一”建军节	2011-7-27 12:29

(7月26日至8月2日百度搜索收录有关周口热点新闻)

公示

根据财政部、商务部办公厅《关于2011年开展家政服务体系建设有关问题的通知》(财办建[2011]58号)以及有关业务指导文件精神,2011年财政部、商务部决定在我市开展城市家政服务体系建设试点。我市家政企业申报项目范围是:家政服务网络中心、大型龙头家政企业、中小专业型家政企业等。

- 一、家政服务网络中心(呼叫中心 95081) 天津易盟网络信息技术有限公司周口分公司
 - 二、大型龙头家政企业:(综合类) 北京市易好管家家庭服务有限公司周口分公司 项城市世纪英才家政服务有限公司 周口境外就业服务有限公司 周口为民物业管理有限公司
 - 三、中小专业型家政企业:(专业类) 周口惠尔宝宝生活馆 西华智慧树早教中心 周口心连心信息中介有限公司
- 以上是我市家政服务体系建设项目承办单位,现予以公示,请社会各界进行监督。
- 监督电话:市商务局 0394-8219618 市财政局 0394-8319685

公告

太康县城关回族镇人民政府原使用车辆尼桑豫P60133已于1997年5月30日转手给周永生、紫琅豫P61258已于1997年7月17日转手、桑塔纳豫P63108已于1998年5月7日转手给徐勇。上述车辆至今没有办理过户手续,请以上车主于登报之日起15日内与城关回族镇人民政府联系办理过户手续,逾期不办,所带来的一切后果自负,与城关回族镇人民政府无任何关系。

特此声明! 联系人:胡长青 联系电话:13523385269 0394-6827150 太康县城关回族镇人民政府 2011年8月1日

启事

2011年8月1日,在周口市川汇区李埠口办事处北沙颍河内发现一具无名男尸。经查,死者男性,年龄30岁左右,尸长176cm,发长5cm,上身穿黑色T恤衫(胸前有蓝色英文字母“CLUB”字样),下穿牛仔褲,褲子右后兜上有英文字母“FS”字样,脚穿白色线袜和“蚂蚱公子”牌黑色休闲皮鞋,腰系黑色皮带。死者右侧褲袋上挂有一个钥匙扣和4把钥匙,左右褲兜内有现金776元,右后侧褲兜内有现金17元。死者左手腕带一块“CITIZEN”(西铁城)牌男式手表,银色金属表带。



博文一览