

这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,我们倾听。
拍的照片、画的漫画、写的博客、绝活展示,尽管发来。



请拨本报热线 **67659999**
请加上本报 **QQ407659842 990158**
稿件、图片请投入本报邮箱: **cjy@zzwb.sina.net**

因为两毛钱,搭上一条命

天热火气大,情绪中暑的事儿时有发生
遇到事儿,大家都克制一点

“早立秋,凉飕飕,晚立秋,热死牛。”“秋后一伏热死人”。
虽然过了立秋,天气依然很热,高温时人的情绪容易冲动。
昨日,网友讲了几件“情绪中暑”的故事,专家建议喝莲子心
泡茶预防情绪中暑。

QQ主题聊

本周群主 詹莉莉



我有问题

颍河路从伏牛路到西三环 这个路段为啥没公交车?

昨日,家住颍河路华山路往西的一新建小区业主刘先生称,颍河路从伏牛路段到西三环都没公交车,出行很不方便,呼吁家门口也能开趟公交车。

昨日上午,记者从文化宫路颍河路口一路往西,在颍河路口伏牛路附近偶尔会见到站牌,但没有任何线路信息。

状况一直延续到颍河路西三环。市公交总公司运营处的负责人说,此前,207路从石羊寺出发,经过西三环到颍河路沿线,但是客流太少,就把线路延伸到秦岭南路。

另外,在西三环和颍河路口,由于路口太窄,公交车无法调头,存在安全隐患,所以就再增加线路。 晚报记者 张华

涨了5毛钱?再也不进你的货!

阿丑:天热心烦,吵架的事情也跟着多起来。大家最近火气大吗?俺早上就吵架了,因为5毛钱而引发的争吵。

我在金水区开了家烟酒店,骑车去批发雪糕出了一身汗,以前都是22块钱一箱,今天批发商竟要22.5元。

“前天还是22元啊,怎么今天就涨价5毛?”

谁知对方慢条斯理地说:“前天你见我了吗?”

我说:“见不见你,都是22元。”

这时候几件雪糕已经从冰库里搬出来,他还叨叨着说22.5元。

我一恼,说:“不要了,以后不来进你们的货了!”便甩手而去。

35℃以上易情绪中暑

“几年来,我们心理专家发现一个规律,一到夏天天热,前来咨询心理问题的人就会多起来,我们叫它‘情绪中暑’。”

河南省心理学研究所所长王春龙说,“情绪中暑”是因为高温影响了人体下丘脑的情绪调节中枢所导致的。

尤其接连几天都是太阳暴晒,或桑拿天,情绪中暑的比例会激增。

“基本都是为一点家庭琐事争吵,情绪很容易失控,患者表现为情绪烦躁、思维紊乱、乱发脾气、行为失控等。”

人们在夏天发生易动肝火的现象时,应有意识地加以干预和控制。

王春龙建议,如果与他人有争吵的“苗头”,最好克制自己少说一句,或者马上脱离这个可能会激化的环境,医学上称为“安全距离”,这个时候回避并非示弱的表现,而是避免因为小事就吵架。

莲子心泡茶可去心火

河南省中医院专家说,暑为夏季的主气,中医认为,暑为阳邪,侵入人体常见多汗伤津、唇干口燥、大便干结、尿黄心烦等症,如果不及时施治,会出现身倦乏力、短气懒言等症状,甚至猝然昏倒,还可导致死亡。

夏季要慢养心,不能累心。心跳慢下来,呼吸频率降低,心脏得到休息,对养生有利。

天热时,可以找些轻松的事情做,比如游泳、散步等,或做一些“静”的事情,如看书、看电视、听舒缓音乐等,别找太剧烈的活动来做,那样会让自己的情绪过于“饱满”。

另外,为减轻高热、高湿的情况,必须多喝水。

饮食上,食物的种子多是去心火的,最常见、效果最显著的就是莲子心,莲子心性味苦、寒,入心、肺、肾三经,清心火,平肝火,泻脾火,降肺火,消暑除烦,生津止渴,有降血压的作用,每天可以取10~15根莲子心冲水代茶饮,能很好地预防“情绪中暑”。

乘公交被挤掉鞋,愤怒大姐堵住车门

“夏天到了,随着气温节节攀升,人们的火气似乎也越来越大,因为一点小摩擦而大动干戈的事情多了起来。”

王女士说,前几天她在火车站乘公交时,眼瞅着车上还有几个空位,乘客们都蜂拥上车,一位中年大姐的高跟鞋被挤掉了。

结果大姐恼羞成怒,转过身去就对后面推搡的人骂了起来,因为不解气,她随后竟然用自己健硕的身躯堵住车门,就是不让后面的人上车。

少找两毛钱,他气得突发脑溢血

网友“庭院深深”给网友们讲述了一个耐人寻味故事:

前几天,我跟伯父一起吃饭,他告诉我说:“邻居张大爷去世了。”

张大爷身体健康,每天早起打太极拳,怎么就突然去世了?

“都是天热火气大给闹的!”伯父说。

原来,邻居张大爷前几天去菜市场买菜,因为菜贩少找了他两毛钱,便与对方发生争执。

争吵过程中,张大爷语速太快、情绪激动,本身患有高血压的他,突然晕倒在地。

后来被送到医院抢救,诊断为突发脑溢血中风,没有抢救过来。



读者活动



运动日里感受击剑魅力 成年人也可以报名体验

8月8日是全民运动日,参与本报体验击剑魅力的10多位小读者在季文川教练的带领下进行了两个小时的击剑运动。孩子们都说,感觉不过瘾,好想再来一次。季文川教练介绍,来参加体验的小读者中有两名身体素质和性格特点非常适合击剑运动,已和家长协商,如果各方面都满意,考虑征召这两名孩子加入我市中小学生击剑队,将来代表郑州参与教育部的中小學生击剑全国赛。

由于很多成年读者打来电话要求参与体验,季文川教练决定再增添10名孩子和10名成年读者参与体验。如果您想体验一名剑客的潇洒与奔放,赶快拨打本报热线6765652,13838049296报名吧。 晚报记者 王梓 文/图

昭元宠爱
高尚儿童摄影会所

刘FAN 10
寄语:快乐就好
网络热度: ★

新鲜代言
晚报 Baby

免费报名

郑州晚报《昭元·宠爱儿童摄影》魅力联合
Tel:0371-6393 5063 6381 8189 昭元宠爱儿童摄影(经七路与纬三路交汇处)