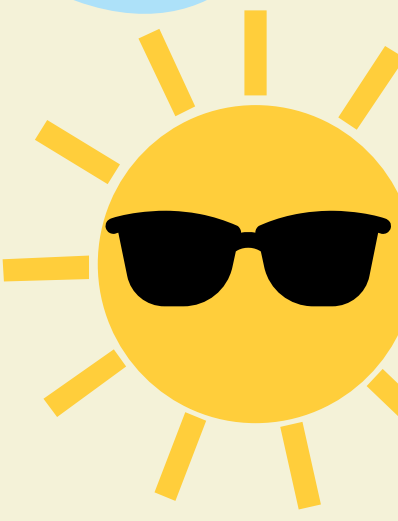


# 炎夏心情警報 情緒中暑防曬指南



Summer

地球越來越發燒！夏日氣候越來越熱！不但要擔心身體中暑，也要關心情緒中暑，進而影響身體健康。情緒中暑的醫學名稱為夏日季節性憂鬱症，人體的體溫和情緒調節中樞同是下丘腦，高溫會連帶影響情緒調節。加上夏日常見的睡眠不足、食慾降低、排汗增多，更加速代謝失調，進而影響大腦神經活動，使人體出現情緒異常。

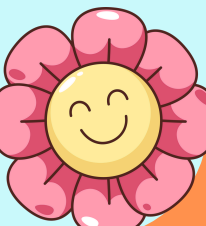
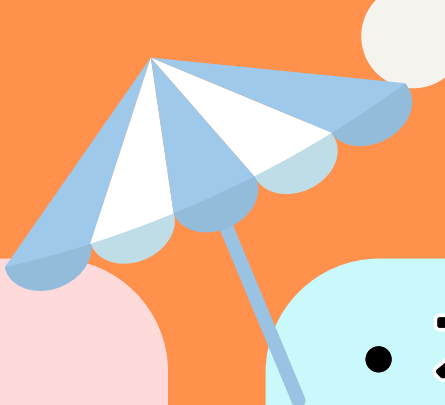


## 情緒中暑現象

- 容易睏倦、疲勞
- 食慾不振、消化不良
- 固執地重複一些行為
- 沒有原因地出現煩躁、火氣大
- 無精打采，提不起勁
- 容易生悶氣、沒有原因的哭泣
- 健忘、記憶力下降、思維紊亂

## 情緒中暑防曬指南

- 不長時間曝曬在烈日、高溫或密閉環境
- 情緒轉移，聽輕音樂或郊外踏青移轉不順心
- 多飲水調節體溫，改善血液循環
- 選擇降火食物和飲料，如綠豆、西瓜、綠茶
- 睡眠充足，及時調節睡眠障礙
- 規律運動，幫助睡眠與紓解情緒
- 清淡飲食，少吃辛辣食物



本府員工協助方案專線  
提供安心諮詢服務  
可來電0800-028-885

資料來源  
啟新健康世界

