



烦躁易怒、焦虑不安、没食欲…… 情绪真敏感 高温也能影响它

烦躁易怒、焦虑不安、吃什么都不香，一点小事也能“炸毛”……气温飙升，情绪也变得异常。是的，你有可能是情绪中暑了。进入三伏天以来，南京的最高气温时常超过35℃。据了解，当气温超过35℃、日照超过12小时，气象条件就会对人体下丘脑的情绪调节中枢产生影响，人容易情绪失控，频繁发生摩擦或争执，这就是所谓的情绪中暑。

天气太热，白领无心化妆

“做我们这行的，就怕两个季节，冬天和夏天。”在一家快递公司工作的快递员小袁说，最近天天在大太阳底下跑，有时一两天都联系不上客户，或者遇到很难缠的客户，心里都会极其烦躁。不过，再怎么也不会和客户发生冲突，“一般就是找个没人的地方骂两句，或者回去和同事互相抱怨。”

南邮研二的成同学跟着导师做实验，虽然学校食堂靠得很近，但中午就是吃不下东西，“有时，我既不想讲话，也不想动，一回到宿舍，就想倒在床上睡大觉。这天犹如桑拿一般，叫人精神怎能不‘萎靡’？”

高温天，在服装公司上班的白领小张甚至放弃了化妆。“天气太热，没心情折腾，涂涂防晒霜就冲出门了。”

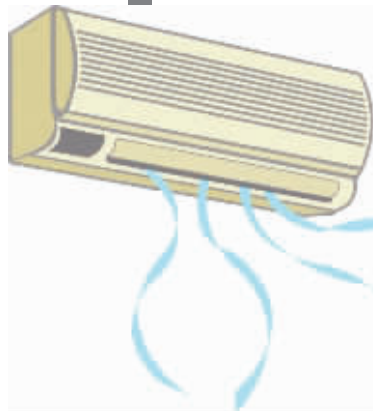
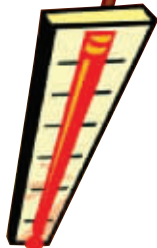
情绪中暑，这几招可缓解

人的情绪与外界环境有密切联系，当遇到持续高温天气和外界大环境变化时，人体这一小环境也会发生变化。一般来说，低温环境有利于人的精神稳定，而一旦温度上升的幅度增大，不仅给人带来身体上的不适，还会对心理产生负面影响。

南京中西医结合医院亚健康防治专家徐大成说，情绪中暑的症状主要是情绪烦躁，常会因微不足道的小事发火，对什么事都提不起兴趣。

如何缓解“情绪中暑”？徐大成认为，除了静心，还要保证睡眠，多吃清淡的食物，“适当泡点玫瑰花茶，或者菊花茶。”

实习生 温馨 现代快报记者 郝多



双休日上班开空调要给钱 物业开价每小时400元

“双休日来公司加班，竟然没开空调，要开就得收空调加时费。”孙小姐在新街口一栋写字楼上班，昨天去公司加班却热得够呛，因为空调没开。物业称，要开空调需提前申请。孙小姐特别不解，公司不是交了物业费、电费么？为何还要交空调加时费？

现代快报记者 张瑜

最近，南京不少写字楼都开始限电，这可把大家热坏了。白领孙小姐的公司在新街口一栋写字楼里，昨天她去公司加班时，却发现空调没开。“我以为是限电呢，问物业才知道是双休日都不开空调，想加班的公司要提前申请，还要按照每小时400元交钱。”孙小姐说，她才进公司没多久，搞不懂怎么回事，最后只能带着工作回家加班了。

到底写字楼是否有权收空调加时费？收这笔费用有没有依据呢？昨天，现代快报记者联系到这栋楼的物业公司。一位工作人员告诉记者，他们大楼从8层到50层都是办公用房，双休日不开空调，如果有公司需要开会、加班的话，需要至少提前一天向物业公司递交申请，并按照400元/小时的标准交空调加时费，收费不分公司大小。“这都是经过我们公司

核算后，也上报过物价部门。”他说。

这位工作人员还表示，为节约成本，平时大楼空调都是从早8点开到晚8点，空调费用都在物业费中，这在签订租赁合同时就明确了，而业主照明等相关电费都按照电表收取。至于空调加时费，他表示平时双休日大楼很少有公司加班，申请的并不多。

随后，记者探访了新街口其他几栋写字楼的物业，多数都表示双休日不会开中央空调，主要就是费用太高。有的物业表示，开启的话要收取空调加时费，有的则明确表示即便有业主申请，他们也不会答应。

昨天，记者就此事咨询了物价部门，相关人员表示，会对具体情况进行了解。

一家专门代租写字楼的房产经纪告诉记者，空调加时费确实存在，想租写字楼的话一定要看清合同，了解各项开支，以免届时产生额外的费用。

博士自制解暑茶 送给环卫工

快报讯(记者 赵丹丹)昨天，南京鼓楼环境卫生服务有限责任公司的保洁员们，拿到了特别的消暑用品，这是南京中医药大学博士生会的学生们，专门为他们配制的中药解暑茶。

据南京中医药大学博士王宁介绍，药茶的主要成分是金银花、淡竹叶、佩兰、甘草、山楂和陈皮，具有清热祛暑、生津止渴的功效，特别适合长时间在户外作业的环卫工人。

除了药茶，同学们还制作了300个中药香囊送给环卫工人。

据了解，香囊内是白芷、石菖蒲、贯众、藿香、薄荷、艾叶等几种药物，在户外工作的时候，如果头晕乏力，可以闻一下。

解暑茶怎么做？

市民在家中也可以制作解暑茶。配方为：每300毫升水，加入金银花1克、淡竹叶1克、佩兰1克、甘草0.3克、山楂1克和陈皮0.5克。

不过，消暑茶每次饮用的量不宜过多。一般高温天，准备外出，或者从事户外劳动前，喝一小杯即可。消暑茶和现在市面上比较流行的凉茶一样，并不适合肠胃功能较弱，尤其是脾胃虚寒、有慢性肠炎病史的人饮用。

对于一般市民来说，如果出汗过多，可以在白开水中少许放些盐饮用即可。

“闹脾气”的空调多了 维修时要多长个心眼

快报讯(记者 朱蓓)夏天到了，空调成了每家每户必不可少的“避暑法宝”。使用频率增加，发生故障的可能性也随着增加。昨天，记者从江苏省家电维修热线中心了解到，进入夏季以来，空调维修方面的消费纠纷明显增多。

“6月1日到7月10日，不到一个半月时间，家电维修投诉共342起，空调占了80%。”江苏省家用电器维修协会秘书长徐学录告诉记者，乱收费、虚报故障、伪造服务项目等，是反映最多的问题。

徐学录表示，空调属于国家规定的三包商品，三包有效期为3年，在三包范围内的修理，费用应由厂商承担。“过了三包期的空调，找人维修，消费者要多长个心眼。”

维修空调小贴士

1. 维修服务项目一定要问清楚，并在维修单据上写清楚，不清楚的可以咨询江苏省家电维修热线400-8815-315了解；
2. 空调出现故障先查看插头、插座是否完好，查看遥控器电池，开机功能是否在制冷状态；
3. 空调开机时间不要太长，温度定在26℃最好，有故障要多向几家维修单位咨询；
4. 空调使用8年以上要查看线路是否老化，外机温度一般在60℃以上，老化电路在高温下，可能发生自燃。

“锦绣前程”暑期班第一期全部爆满 第二期开课:7月25日

◆小升初衔接班、新初三、新高一精品、新高三冲刺班成暑期报名热点 ◆暑期班在梳理上学期难点、疑点的基础上全面讲授新课程，让学生开学后成绩进入班级前列

咨询电话: 84543121、83231539、86644701 报名上课地址: 中山北路101号(军人俱乐部旁) 中心网址: www.njjxqc.net

南京锦绣前程教育培训中心 办学许可证: 教民 13201042X00021

热烈祝贺2013年南外录取乐灵273名学员

咨询电话:

84706100 84706659 18913962250

上课地点:

总部: 上海路40-1号, 五合商务大楼二楼

(鼓楼区第一中心小学南10米)

分部: 江东北路200号七楼(新城市广场南200米)

江宁上元大街395号, 恒通大厦12楼

大厂高关路271号, 南化电大五楼

更多课程介绍

欢迎登陆乐灵网站: www.njll.com.cn



图为2013年南外录取乐灵部分学员合影