

炎炎暑期，须防“情绪中暑”

邵阳日报记者 王朝帅 实习生 王志勇

天气炎热，很多人会发现自己有点不对劲——总是莫名烦躁，一点小事就忍不住发火、毫无耐心，脑子也昏昏沉沉的，学习工作提不起劲。这些表现，很可能是持续高温引发的“情绪中暑”，也就是医学上常说的“暑期综合征”。

近段，记者就此话题进行了调查。

令人焦虑的“暑期综合征”

在市区读初二的小明，被妈妈带到心理咨询室。妈妈告诉咨询师，小明整个暑假完全处于“放羊”状态：每天睡到中午，起床了就是打游戏、刷手机，晚上又睡不着，作息全乱了。“吃饭也没规律，零食饮料随手拿，正餐不好好吃。”小明妈妈担忧。

22岁的小周正在读大四，他一边备战考研，一边投递秋招简历。当看到其他准备考研的同学刷题成果显著、室友也接连拿到实习offer，而自己备考和找工作都不顺利，很是消沉，便整日躲在宿舍刷短视频、打游戏，严重颠倒昼夜生活作息，出现了持续性失眠、心慌气短。

31岁的陈成，是某互联网公司项目主管，他休假后一想到手头堆积如山的工作就陷入强烈恐慌，无法回归职场状态。心理咨询师判定他出现“假期引发的急性适应障碍”，即复合型重度假期综合征。

在某中学工作的教师李红，平日工作很拼，一到放暑假才彻底放松，熬夜追剧、到处旅游，生活作息完全被打乱。临近开学的前半个月，李红突然出现严重焦虑，失眠、心慌、胸

闷，没有精神。心理咨询师说：“这是从‘放纵模式’强行切换回‘自律模式’时，身心产生的巨大抗拒，也是暑期综合征的一种。”

根据中国健康教育中心2025年发布的《国民假日健康白皮书》，超过73.6%的成年人在长假结束后会经历不同程度的身心不适，其中，年轻人比例高达81.2%。

“情绪中暑”造成身心困境

形成暑期综合征的原因不少，主要是习惯颠倒所致，一部分患者没法及时适应生活变化，从而在心理上有了自我怀疑，并越发深陷其中。

国家二级心理咨询师刘丽亚表示，暑期综合征由身体层面与心理层面双重困境造成。她说：“我们平日的工作学习，依赖固定习惯，这让大脑很省力。但在暑期因为天气热，很多人习惯‘晚睡晚起’和‘无节制娱乐’，之后再想回到正常状态，大脑就需要重建习惯。这个过程会消耗大量心理能量，直接导致焦虑与倦怠。”

“特别是面对焦虑、倦怠等情绪，很多人又会陷入灾难化思维：‘我是不是得了什么病？’‘我是不是特别没有用？’，这样会带来无助感，加重症状。”刘丽亚补充道。

给情绪“降降温”

暑期综合征不仅导致生物钟紊乱、注意力涣散及工作学习动力减退，还可能削弱体能，加重身体负担，也容易滋生孤独感，使整体身心状态受损，需及时干预调整。

刘丽亚直言，暑期综合征实际是一个“温柔的提醒”。她说：“它在告诉我们，无论孩子还是大人，都需要科学地管理自己，而不是在放纵与自责间反复摇摆。”

专家建议，暑期综合征患者可以通过以下几个方面走出困境。

一是把所有被打断的日常习惯全部罗列，按照执行难度从低到高分级，划分出入门级（3分钟内可完成）、基础级、进阶级。先只强制完成一项入门级微小习惯即可，不需要附加任何额外目标，然后逐步做到基础级、进阶级。“研究证明，单日完成第一项正向习惯，当天完成后续其他事项的概率提升31%，这样可以依靠行为惯性逐步带动整体状态复苏。”

二是工作日娱乐类软件仅固定在午休时使用30分钟；晚上则开启“灰度模式”，削弱短视频的成瘾吸引力，杜绝睡前无节制刷手机行为。“再开展傍晚20分钟的户外步行、手工、养花、书写等活动，通过持久的愉悦感，逐步缩小工作与娱乐之间的愉悦落差。”

三是无论前一晚什么时候入睡，起床后10分钟内要走到户外接收自然光15至20分钟。自然光能够强效抑制褪黑素分泌，稳步调整内分泌，稳定昼夜节律。“在睡前1小时，不用完全隔绝电子设备，可开启暖光+夜间滤镜，杜绝高冲突、强刺激内容，搭配5分钟躯体渐进式放松，降低入睡门槛。”

在快节奏的现代生活中，学会科学地“放松”，有时比努力“奔跑”更需要智慧。（文中小明、小周、陈成、李红均为化名）

“鞋底大王”不忘来时路

邵阳日报记者 王朝帅 实习生 王志勇 通讯员 颜复叶

8月12日，东莞。来自武冈市邓元泰镇马梓村的翁继勇，又在自家鞋厂里转悠。54岁的他，脚上蹬着一双几十元的布鞋，T恤洗得领口有些松垮。他走到车间里，和工人比划着鞋底的模具，如何把鞋底做得更紧实。

谁想得到，这位在东莞名声很响的“鞋底大王”，年轻时曾睡过桥洞，饿过肚子，甚至还在荒山野岭临时落脚过。

1989年，翁继勇来到胜利油田农场帮人种田。他卷着裤腿，弯腰插秧，蚂蟥叮在小腿上吸血都顾不上拍。一年下来，没赚到什么钱。听说到广西烧石灰挣钱，便扒上火车去了桂平市罗容村。

初到罗容，翁继勇口袋空空，租不起房。他找到一个桥洞，在洞底下铺些干草，作为临时居所。

桥洞里蚊子成团，嗡嗡响个不停，让人头皮发麻。夜里睡觉，旁边的人总说些听不清的梦话，常将他吵醒。那时他想，自己一定要混出个模样。

第一个月工资发下来后，他搬出了“桥洞家”。接着去了柳州、河池搞铸造，活有一搭没一搭，于是又跑到广东。望着那些厂门口挂着的“初中以上文化”的招聘牌子，他怔了怔，低头走了。

打零工的日子，吃了上顿找下顿。累了，他就寻个墙角倒头就睡。有时实在找不到地方，荒山上也躺过。

直到进了一家台资鞋厂，翁继勇的命运迎来转机。

厂里最脏最累的活，别人躲，他抢着干。鞋底打磨时橡胶粉呛得人咳嗽不止，他戴着薄口罩，一干就是几个小时。流水线上他琢磨每道工序，下了班别人打牌，他蹲在老师傅旁边递烟请教。

就这样，他从普通员工一步步做到经理，每月能拿6000元，这在当时已是一笔不菲的收入。

可在6年后，翁继勇递交了辞职信。“辞职？脑子烧坏了吧。”老乡们听了，直摇头。

2007年，翁继勇36岁，在东莞租了1000平方米厂房，雇了13个工人，开起了人生中第一间鞋厂。第一年接到几个订单，全

部延期交货，违约金赔了个干净。年底一算，除了工人工资，自己兜里一个子儿没落。

算完账，他蹲在厂门口抽了一夜烟。天亮站起来，眼睛通红，去找朋友借钱。

第二年，他冒险把厂房扩大3倍，员工加到40多人。生产时，他亲自盯着流水线，把关质量，模具稍有瑕疵立刻喊人重做。此后，厂里的订单慢慢多起来，这年他挣到了第一桶金。

此后的日子像上紧的发条。厂房年年扩，员工年年增。到2026年，翁继勇的东莞总公司加越南分公司，一共17000平方米厂房，320名员工，年产值近6000万元。同行都叫他“鞋底大王”——顾客需要什么鞋底，他就能做出什么鞋底。

给别人做了许多年鞋底，翁继勇自己脚上穿的，却一直是几十块钱的布鞋。

翁继勇很忙，直到女儿上大学，他也没去开过家长会。同学问：“你爸干啥的？”姑娘头一扬：“做鞋底的，你们脚上穿的鞋，鞋底就是他做的。”

翁继勇听了哈哈大笑。他公司里有102个家庭困难的员工，是从武冈老家及邻村招来的。他们在厂里做鞋工后，把一沓沓钱寄回家，盖起了房，供娃娃读书。

除了帮扶同乡，翁继勇每年还会去一趟邓元泰镇敬老院。他和老人们一桌吃饭，夹菜添饭，嘘寒问暖，帮敬老院和村部完善基础设施。镇中心小学教学设备差，他掏钱换；17个贫困家庭学生，从入学到大学毕业，所有费用他全包。疫情期间，他听说村干部和群众戴口罩，二话不说寄了10000个回去；村里扩路捐款，他先拿出5000元，后面又打电话给村党支部书记：“钱不够我全包。”

翁继勇常说一句话：“一个人富不算富，大家富才算富。”他的办公室里挂着块普通的硬纸板，上面写着：不忘来时路。



女孩抑郁失联 志愿者暖心救助

邵阳日报讯（记者 伍洁）7月31日晚，邵阳市红十字水上救援志愿者协会接到一市民的紧急求助电话：“我外甥女患有抑郁症，今天外出很久未归，外出时有轻生情绪，家人联系不上，麻烦你们帮忙找找！”会长曾庆雄接听电话后第一时间下达紧急救援指令，集结队员开展搜救工作。

不到20分钟，全体救援人员集结到位，驾驶冲锋舟在资江两

岸搜寻，终于在西湖桥下发现情绪失控的女孩。当时，女孩独自蜷缩在桥下角落里，低声不停哭泣。因女孩患有抑郁症，队员们没有贸然上前惊扰。他们先是温柔开导，待女孩情绪稍有好转、状态逐渐平复后，才将她护送到等在路边的家人身旁。

随后，队员们再三叮嘱女孩家人，要全程贴身看护、悉心陪伴，密切关注孩子的心理状态和情绪变化，做好心理疏导与日常照料。



8月12日，有市民反映，双清区大坡路铁路涵洞下道路凹凸不平，过往的机动车行驶摇摇晃晃容易刮上洞壁。市民希望有关部门能将此段道路修复平整。邵阳日报记者 伍洁 摄

你问我答

管道堵塞 污水外溢

近期，有市民向12345热线反映，大祥区城北路红星大厦居民楼内，一下水管道堵塞，污水外溢。

记者答复

接到市民反映后，市12345热线工作人员向大祥区城北路街道办事处派发了工单，社区党支部书记第一时间找来专业人员，于当天清理完毕。

（邵阳日报记者 王朝帅 实习生 王志勇 通讯员 李雯）

垃圾乱堆 无人清理

近期，有市民向12345热线反映，大祥区红旗路与大安街交叉口以西的吴家园6栋门口，堆积了很多垃圾，一直无人清理。

记者答复

接到市民反映后，市12345热线工作人员向大祥区城管局派发了工单。已有专人第一时间前去清除。

（邵阳日报记者 王朝帅 实习生 王志勇 通讯员 李雯）

树倒拦路 影响通行

近期，有市民向12345热线反映，大祥区火车南站三和大酒店门口的人行道上，有一棵大树倒下挡住了路面，影响市民正常通行。

记者答复

接到市民反映后，市12345热线工作人员向市城市管理局派发了工单。该局派人现场进行处置，消除了安全隐患。

（邵阳日报记者 王朝帅 实习生 王志勇 通讯员 李雯）

公交车上遗失物品

近期，有市民向12345热线反映，他在大祥区学院路邵阳工业职业技术学院站台，乘坐26路公交车前往邵阳学院，下车后发现自己一个黑色双肩书包遗落在车上，书包里装有贵重物品。

记者答复

接到市民反映后，市12345热线工作人员向市城区公交部门派发了工单。公交司机接到通知当即为主失找到了书包。

（邵阳日报记者 王朝帅 实习生 王志勇 通讯员 李雯）

整治“飙车炸街”，不能止于“路上见”

王朝帅

7月30日晚，新邵县公安局交警大队按照全市统一部署，开展夜间机动车“飙车炸街”集中整治行动，在城区主干道、城乡接合部等重点路段设立5个固定整治点位，共查处各类交通违法行为90余起——全市各地交管部门也重拳出击，全力整治“飙车炸街”。

“发现一起、查处一起、教育一起”，路面执法的雷霆之势值得点赞，但也有个问题值得深思：为什么“飙车炸街”屡查不绝？

一位交警一言以蔽之：“路面执法能解决看得见的问题，但根子不在路上。”

电动摩托车出厂时设计时速有限制，车架强度、制动系统全部围绕这个安全阈值设计。但一些人为追求刺激，私自解除限速，造成许多事故。有的“鬼火少年”在飙车过程中受伤落下病根；有的甚至失去了性命。“鬼火少年”的懵懂无知，非法改装电动摩托车的黑色产业链，是造成这一问题的根本原因。目前，非法改装电动摩托车有两个途径，一是到经销店或修理店非法改装，二是在网上买零配件自己改装。

当交警在路口设卡拦截，改装窝点却在暗处照常接单；当路面执法一次次将非法改装车查扣，新的改装件又源源不断地从线上平台流向市场流到“鬼火少年”手中。一方面是“查了扣、扣了再改”的拉锯战，另一方面是“鬼火摩托”的屡禁不止。

整治“飙车炸街”，路面严查是必要手段，但绝非治本之策。真正有效的治理，应当是一场从“道路上见”到“源头上治”的溯源工程。既要用科技赋能精准打击，也要追溯改装源头、斩断黑色供应链；既要严查路面违法，也要联动网信、市场监管等部门，对电商平台违规销售改装件、非法改装窝点实施全链条打击；既要依法惩处，也要加强对青少年的交通安全教育和心理疏导，在“堵”与“疏”之间找到平衡。

整治“飙车炸街”的最终目的，不是“查了多少车、罚了多少人”，而是让一些青少年能真正了解其中的危害，并将非法改装的黑色产业链彻底根除，维护好道路交通安全。

街谈巷议