

“我不想打骂孩子，不想划伤自己”

陪孩子做作业时崩溃，年轻妈妈拿刀划自己！

医生：高温天要警惕情绪中暑

上蒸下煮的三伏天，宁波开启了“集中供暖”和“集中加湿”模式。宁波大学附属康宁医院情感障碍科高赫医生提醒：市民在高温天气，要警惕情绪中暑（心理中暑）。如果有持续情绪波动，建议及时就诊。



1 “好像心里总憋着火，想要爆发出来”

32岁的朱女士近日来到高赫的门诊。当她步入诊室时，高赫的心一下揪起来了——朱女士的左臂有近20道深浅不一的伤痕，看上去都是新近划伤的。有几道伤痕较深，缝合线也没有拆除。

“我实在没办法了，我也不想打骂孩子，也不想划伤自己的。我这样做，对不起孩子啊！”朱女士在诊室失声痛哭。朱女士的伤是怎么来的呢？高赫从她的讲述中，了解到事情的大概。

朱女士的丈夫在宁波工作，她则在外省老家。这个暑假，她带着两个孩子来宁波。一家人对这个团聚的假期是憧憬。可是，现实却远不如期待中美好。朱女士和丈夫之间，距离没了，美也跟着没了，常因生活琐事起冲突。朱女士坦言，每次吵架后冷静下来看，她自认问题主要出在自己身上。明明是很小的事情，非要大做文章。她也不知道怎么会变得这么蛮不讲理，好像心里总憋着火，想要爆发出来。

天气炎热，白天丈夫出门后，朱女士和孩子也很少外出，主要在出租屋做作业。她陪孩子做作业时，也全然没有了平时的耐心。孩子字写得潦草，或者计算错了，就忍不住火冒三丈。骂是常事，还经常会动手，打得

孩子哇哇大哭。这时候，朱女士就会把自己关进房间，忍不住用小刀划伤自己，好像只有这样，才能慢慢平静下来。

她痛苦地说：“我真的不想这样的。孩子都是我的心头肉。我陪孩子们做了几年作业，以前偶尔也有发火的时候，但从来不会这么失控，以前很少会打骂孩子。孩子也看到了我手上的伤，很害怕。我觉得很对不起他们。”

询问病史时，高赫了解到，朱女士5年前就曾在当地医院就诊，医生认为其有抑郁症状，但没有发展到抑郁症的程度。之后，她零星吃过几次抗抑郁的药物，并没有规律服用，也没有规范就诊。

朱女士提到，她发现每年夏天，自己特别容易烦躁，脾气也不好。入秋后，随着气温下降，情绪就不大容易波动。今年夏天，脾气坏到自己也觉得不可思议。

结合朱女士的表现、病史、检查等情况，高赫认为，朱女士目前情绪低落、兴趣减退明显，符合抑郁症诊断标准。而且，她最近的情绪波动和高温天气有较大关系，也就是常说的情绪中暑。不过，情绪中暑更多的只是通俗表述，体现情绪和高温两者间的关系，不作为单独的疾病列出。目前，朱女士在接受系统治疗。

2 气温超过26.7℃，精神科住院人数增加7.3%

高赫说，从情感障碍科的门诊情况来看，精神、心理问题的季节性还是相当明显的。春季，躁狂症、精神分裂症的患者发病较多。入夏以来，门诊中不少患者反映，高温天情绪波动大，特别容易烦躁。可以说，朱女士口中的“烦躁、难以控制脾气”是一种比较普遍的现象，在原来就有焦虑症、抑郁症的患者中表现得更为明显。

高赫介绍了一组业内的研究发现，当气温超过26.7℃时，精神科的住院人数增加了7.3%，情感障碍、焦虑症、躯体形式障碍等疾病均有增加。同时，65岁-74岁患者，精神分裂症、妄想障碍患者的死亡率也增加了。

高赫说，高温影响精神心理的具体机制目前还不清楚，普遍认为

可能和这些因素相关。

首先，气温的升高引起血液温度升高，进入大脑的血液温度随之升高，从而影响大脑的温度和功能。她打了个比方，这类似于温度过高时，手机和电脑的运行会明显变慢。大脑运行时会产生热量，并通过血液流动带走热量，血液的温度变化可能会影响大脑冷却的效率。

其次，体温升高可能会影响大脑的氧气运输，从而影响大脑的运行。

另外，高温环境下，血脑屏障的通透性增加，病原体和有毒神经化学物质更容易进入大脑。

最后，夜间高温会导致睡眠障碍，表现为慢波和快速眼动睡眠减少、睡眠中断，进而影响情绪变化。

3 “上蒸下烤”的高温天，怎样避免情绪中暑？

高赫介绍，情绪中暑的常见表现有：烦躁易怒、频繁与周围人发生争执、坐立不安、头脑反应慢、注意力不集中、记忆力下降、情绪低落、兴趣减退、食欲下降、消化不良、困倦乏力、入睡困难、多梦易醒等。

“上蒸下烤”的高温天，怎么避免情绪中暑呢？高赫建议，市民要避免长时间暴露在高温环境中，户外活动、工作时做好防暑降温和防晒工作；注意及时补充水分，出汗过

多时注意补充盐分；多进食水果，可以补充钾类；规律作息，保证睡眠质量和时长。学习情绪管理技巧也对在高温天调控情绪波动大有裨益。

如果在服用精神类药物的话，要注意监测药物浓度和不良反应。如果情绪中暑症状明显，出现了持续的情绪波动，或者有自伤行为、消极意念，务必及时就诊，寻求专业人士的帮助。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

宁波银行专栏

宁波银行：绿色信贷支持新能源企业发展

宁波一家专注于新能源资产投资、智慧电站运营、碳汇资产管理及供应链交易服务的光伏科技企业，自2021年成立以来，业务突飞猛进，已建及在建电站近100MW（兆瓦）。

宁波银行余姚中心区支行在走访中了解到，企业因发展较快，流动资金出现缺口，但企业成立年限不长，主要资产为太阳能电站，无房地产类抵押资产。

根据企业资产情况、经营情况及资金使用计划，宁波银行创新担保方式，为企业量身打造了总额为5000万元的授信方案，可用于一般中长期贷款、流动资金贷款、开立银行承兑汇票、商业承兑汇票贴现等业务，有效匹配了客户流动资金及日

常票据结算需求。

在宁波银行支持下，这家企业自2021年投建分布式电站以来，并网电量实现量级增长，在余姚区域已有较高的市场占有率，同时迅速拓展周边市场，已成功布局到杭州、绍兴、嘉兴、湖州、温州等地。

宁波银行始终秉持“专业创造价值”原则，在收到企业的融资需求后，第一时间分析企业的行业特点、销售、负债、资产等基本要素，精准定位企业的痛点、难点及核心需求，高效地为其量身打造专属融资方案，同时为企业增值增值服务：一方面通过信贷产品组合、绿色金融政策，帮助降低企业融资成本；另一方面，利用自身渠道优势，为企业业务合作和拓展牵线

搭桥，获得企业高度认可。

这是宁波银行发展绿色金融，支持新能源企业发展的案例之一。

2024年上半年，宁波银行制定了2024年至2028年绿色金融发展战略，明确2024年、2025年绿色贷款增幅不低于全行各项贷款增幅，2028年末全行绿色贷款余额较2023年增长100%以上。

宁波银行以“绿色、安全、可持续”为原则，通过制定《宁波银行股份有限公司绿色金融授信政策》，形成“重点-适度-审慎”三级绿色金融产业合作规划，持续加大对绿色经济、低碳经济、循环经济的支持力度，重点支持国家鼓励的节能环保、清洁能源、基础设施绿色升级改造产

业，严控对“两高一剩”企业的授信。

宁波银行还建立了绿色金融考核评价体系，从绿色金融业务发展、绿色信贷资产质量等维度进行评价，科学引导分支机构发展绿色金融业务，逐步实现绿色办公、绿色运营、绿色发展。

数据显示，截至2024年6月末，宁波银行绿色贷款余额430.45亿元，较年初增加44.48亿元；累计发放碳减排贷款11.7亿元，共计可带动碳减排量19.53万吨二氧化碳当量。同时，2024年上半年，宁波银行新发行8只绿色债券，发行金额63.57亿元；投资65只绿色债券，持有余额26.36亿元。