

《情绪也让人中暑》阅读理解试题及答案

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/58192.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

情绪也让人中暑

炎热的气候不仅对人体生理影响很大，对人的心理和情绪也有负面影响，这就是心理学家常说的情绪中暑（也称夏季情感障碍症）。

情绪中暑的症状主要有以下三点：一是情绪烦躁，常会因微不足道的小事，与家人或同事闹意见，而自己觉得内心烘热，头脑糊涂，不能安下心来思考问题，经常丢三落四忘掉事情；二是心境低落，对什么事情都不感兴趣，觉得过日子过得没劲，对同事和家人缺乏热情，此种情况清晨稍好，下午变坏，晚上更甚；三是行为古怪，常会固执地重复一些生活动作，如反复洗澡、洗脸、洗手，甚至擦洗鼻子。

造成情绪中暑的内因，归根结底，还是人体对环境的适应性差。因此，在炎热的高温环境中，应尽可能地增加休息时间，并注意饮食调整，增加营养，重视夏季的养生之道。要根据夏季天气炎热和昼长夜短的特点，及时调整安排好自己的工作、学习计划，避免在最炎热的时候外出，同时也不要再在封闭的空间中呆得过久。居室要注意通风，并且要尽可能地收拾得空旷些避免拥挤感，从而达到白居易用诗描写的效果：眼前无常物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。

当然，防治情绪中暑，心理调节也非常重要。要特别注意静心养生。《内经》主张，在炎夏之时要无厌于日，使志无怒，持此态度，方可静心、安神、戒躁、息怒。俗话说：心静自然凉。故越是天热，遇事越要心平气和。在心烦意乱时可以听一段空灵的轻音乐，注意培植浪漫情绪，想象绿林、蓝天、大海等令人凉快的东西，让自己的意念遨游于冰山雪峰或寒冷刺骨的呼啸北风中，畅思遐想千里冰封，万里雪飘的诗情画意，以忘却热浪袭击，降低心理热度。正如《摄生消息论》中所言，宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。此外少想烦心的事，多想愉快的事，保持幽默愉快的心情，同样也有利于忘却夏日的炎热。一旦发现身边的人有情绪中暑症状，要耐心开导，用温情细语给他（她）的心里送上清凉，有条件的话，应该陪他（她）到海边、湖边、河边或公园、森林等凉爽之地去走走，习习凉风和迷人景致会使他（她）暑热顿消，心静如水。

为了提高自己的心理调节能力，平时就要注意情绪锻炼。要学习点辩证法，懂得用一分为二、变化发展的眼光看问题。要学会倾诉，尤其是有苦恼时，不要闷在肚里，可向亲朋诉说一番，甚至大哭一场。当心理调节能力得到提高后，人生的许多艰难困苦都会在冷静中得到克服，区区炎热天气，又何足道矣

1.文章第 段的作用是：

2.文章第 段说明的内容是：

3.文章第 段说明的内容是：

4.文章第 段说明的内容是：

5.指出文章的结构方式。

6.假如你发现自己的一位亲友有情绪中暑倾向，你将如何科学引导他走出误区？

7.指出文章的结构方式

参考答案：

1.统领全文

2.情绪中暑症状

3.情绪中暑原因

4.预防情绪中暑方法

5.总分

更多 阅读理解 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发