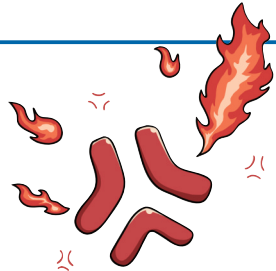




资料图片

看完后,您还敢“认真地”生气吗?



现实生活中,很多人易生气、爱生气,或火冒三丈、咬牙切齿,或怒发冲冠、暴跳如雷,总是把生气作为发泄的一种方式,殊不知70%的疾病都和情绪,甚至是生气有关。生气后,身体的各大器官会发生惊人变化,老话儿常说“病由心生”,现在的人也经常说“肺都要气炸了”“心痛得无法呼吸”等是同样的道理。

据内蒙古自治区人民医院精神卫生科心理治疗师高艺方介绍,心理和生理本是同根而生的“孪生兄弟”,生气不仅会带来强烈的生理变化,而且其产生的激素比任何情绪都复杂,且具

□呼和浩特晚报记者 于亚军

生气后,可诱发心绞痛和心肌梗塞

据高艺方介绍,研究发现,生气时心脏血流比平时增加了一倍,心脏的收缩力加强、心跳加速,大量的血液涌向心脏,心脏则需要加倍工作,这时就会出现心率不齐、心肌缺血、胸闷、心慌甚至诱发心绞痛和心肌梗塞。

生气后,最先伤的就是肝脏。所谓“气大伤肝”,如果经常生气,就会出现肝病,甚至是肝硬化。也有研究显示,生气时肝脏要比平时大一圈。而在中医看来“怒伤肝”,生气导致肝气郁结、肝胆不和,很多人生完气后都会出现两肋疼痛和肝区疼痛。

生气后,免疫系统会罢工

生气会损伤免疫系统吗?“没错,人的情绪是由大脑分泌的多巴胺控制着,作为激素,多巴胺会影响身体其他很多激素的分泌。我们生气时,大脑会命令身体分泌一种皮质激素,这种激素如果在体内积累过多就会阻碍免疫细胞的运作,让身体抵抗力下降。所以生一次气,免疫系统罢工6小时毫不夸张。”高艺方说。

很多人在最生气时肺部会疼,这是因为生气也真的会伤肺。人在情绪激动时,呼吸就会变得急促,甚至会出现过度换气的现象,这时肺泡就

会不停扩张,没有时间收缩,所以很多人肺部会疼,这也是为什么常会有人在生气时说“肺要气炸了”。很多人常说的“心痛得无法呼吸”,其实不是心,而是“肺痛得无法呼吸”。

生气时,肠胃功能会紊乱

高艺方表示,生气时,胃也会生气。这是因为胃部血流量减少,供血量不足,胃肠蠕动困难,引发胃肠“消极怠工”。生气还会引起交感神经兴奋,导致胃肠血流量降低,蠕动减速,食欲不振,引起肠胃功能紊乱、胃溃疡等。

很多女士生气后乳房会出现肿块,这是由于情志内伤导致的肝郁痰凝造成的,也和生气有着密不可分的关系。另外,生气导致的气血瘀滞、肝脾失调,也是导致乳房肿块发生的重要原因。

生气时会令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素过多。甲状腺是身体中参与新陈代谢的重要器官,当你感觉到热血沸腾的时候就是甲状腺受到刺激了,久之就会引发甲亢。

生气时,皮肤会长色斑

美国研究人员对5000名脸上长色斑的女性研究显示,当她们处在情绪的低谷时,任何药物对色斑的治疗都显得不尽如人意,而当其中一些

女性的人际关系得到改善时,她们的色斑可以不治自愈。

研究人员分析认为,当人生气时血液大量涌向脸部,这时的血液中氧气少、毒素增多,而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围不同程度的深部炎症等皮肤问题。

“最后提醒大家,能不生气就不生气,心胸要开阔一些,天大的事最后都能解决,生气无济于事,还伤人伤己。可以通过转移注意力,先让脾气过去再处理问题。”高艺方说。



医生简介:

高艺方,内蒙古自治区人民医院精神卫生科心理治疗师、应用心理学硕士、国家二级心理咨询师、积极心理

学幸福力讲师。接受过认知疗法、精神分析疗法、沙盘疗法、积极心理学取向团体心理辅导等培训,从事心理治疗工作6年。



资料图片

阳春三月,春暖花开。随着春季到来,花粉等过敏原增多,可能给过敏性体质人群的出行和生活带来不便。医学专家提示,通过做好健康防护,避免直接接触过敏原,选择使用抗过敏药物等方法,能够有效预防和应对春季过敏问题。

“花粉症”危害不容小觑 发病率逐年上升

花粉是各类植物的雄性生殖细胞,“花粉症”是指人体吸入花粉后产生过敏反应的一系列病理、生理过程。

北京大学人民医院耳鼻喉科主任医师王旻介绍,每年春季公众关心的“花粉症”在临床上多表现为过敏性鼻炎,发病时表现为鼻内发痒,引起喷嚏连连,伴有严重鼻塞和大量清水鼻涕。眼

“花粉症”与感冒有区别 提前应对有妙招——

专家提示春季预防过敏问题

睛过敏的患者则眼睛发痒、结膜充血,部分患者还会出现皮肤瘙痒,严重者可诱发支气管哮喘。

“过敏性鼻炎等‘花粉症’疾病是常见病、多发病,对患者的生活质量影响很大。”王旻表示,过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力,还有可能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%至40%的患者会发展成严重哮喘。临床数据显示,当前,我国过敏性鼻炎发病率逐年上升,部分地区人群患病率达40%。

“花粉症”有特点 北方地区更高发

有部分患者认为自己在北方更容易过敏。王旻表示,这是因为各地区植被不同,故过敏亦有差异。引起“花粉症”的所谓“花”并非公众平常认为的美丽鲜艳、靠昆虫传播花粉的“虫媒花”,而是花朵平淡无奇、靠风传播花粉的“风媒花”。春季,一些树木的花粉在空气中增多,如柏树、杨树、柳树、榆树等,由于这些树木在北方地区较多,所以花粉症在北方地区更高发。

除了地区特性外,“花粉症”还有季节性、反复性、速发性和家族性等特点。患者过敏高峰与空气中花粉浓度高峰一致,过敏症状每年都会

生,并急性发作。患者常有家族过敏史。

区分“花粉症”与感冒 多措并举提前预防

怎样做好预防,提前应对?中国疾控中心环境所专家表示,一般接触到过敏原才会引起发病,因此避免吸入或接触过敏原是春季预防过敏的关键。建议“花粉症”患者在花粉、飞絮飘散期做到以下几点,包括尽量避开过敏原环境、减少户外活动,佩戴口罩、护目镜;外出回家后注意洗手、洗脸,必要时稀盐水清洗鼻子、眼睛,更换沾到过敏原的衣物;室外过敏原浓度高时,减少开窗时间,及时清理或喷水湿化室内飞絮,使用空气净化器等。

“花粉症”如何同感冒区分?虽然两者都有打喷嚏、流涕、鼻塞等症状,但与感冒有所区别的是,“花粉症”没有全身症状,多在早晨发病,用药后症状会很快缓解。专家表示,患者可在过敏季节到来前提前两周使用抗过敏药物。若因过敏出现皮肤发痒、发热、咳嗽、哮喘等症状,应迅速离开诱发环境并及时服药,症状持续严重的要到医院就诊。

(据新华社 顾天成 沐铁城)