# 这些病都是气出来的!

我们嘴边常挂一句话“气死我了”。“气死”不是夸张，生活中真有人被气死。容易生气、愤怒,不仅坏了心情,还会引发很多健康问题。俗话说,“不生气就不生病”。生气就像是一场“大地震”,气在心情,伤在身体。你体会到的只是气愤的表面,但生气也许已悄悄“震裂”了你的身体。

## 生气的威力有多大?

1.心内科医生:生气让心肌缺血缺氧

“暴脾气”是心血管的定时炸弹,会大大增加患病的几率。

生气伤心。当人暴怒时,肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增多,血管收缩或冠状动脉痉挛,血液粘稠度增加，容易导致心肌缺血、缺氧,从而引起心绞痛和心肌梗塞，甚至会出现心律失常、心脏骤停,以致引发猝死的可能性。

心脏病早期易生气。脾气暴躁很可能成为疾病的先兆或是导火索。心脏病患者的早期症状同样也是脾气突然变差、容易发怒,而且五六十岁的老年人正是高发人群。

### 2.消化内科医生:生气容易胃出血

胃和情绪的关系很亲密,当人的心情愉快,食欲也会大增;心情不好,想吃也吃不下,所以有“气饱了”这一说。

不同情感反应对胃肠道的影响是有相应研究的。忧郁的、缺乏自信的个性，往往和胆汁反流性胃炎、消化性溃疡的发病有关;亢奋的、暴躁的人容易胃出血;悲哀、应激反应,都会引起胃肠道黏膜的急性出血性炎症。

### 3.肝胆外科医生:生气易患肝病

俗话说“怒伤肝”,愤怒爆发出来伤了肝，但若隐忍着又会导致肝气郁结。

满腹牢骚、经常发怒的人比心态平和的人易患肝病。从中医学的观点来看,脾气不好、容易生气发怒的人，往往会发生肝脏功能失调乃至器质性病变的可能。研究表明,肝脏内分布着丰富的交感神经,气恼忧愁会直接导致肝细胞缺血，影响肝细胞的修复和再生。一个人每月发怒5次,肝病发病几率可增加一倍。

### 4.妇科医生:常生气子宫疾病多

得子宫方面疾病的病人多有性格急躁的倾向。虽然目前没有确切数据显示情绪对子宫疾病影响的比重,不过紧张、发脾气常造成内分泌失调。内分泌失调后，身体各器官都会受影响，而生殖系统和激素关系最密切，因此损害更加明显,如子宫肌瘤、乳腺增生症的发生就是雌激素水平过高所致。

女性本身就比男性更加情绪化，因此更要保持愉快心情，少生气才能收获健康。

### 5.呼吸科医生:生气会导致呼吸性碱中毒

生气到一定程度,真的会出现抽搐、麻木,甚至瘫痪的状态。

正常人1分钟内呼吸15次,而人生气后,呼吸可以达到30次以上。由于快速呼吸，大量的二氧化碳被呼出体外，造成机体呼吸性碱中毒,出现胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸、大汗、面色苍白、面部口唇麻木及手足、全身抽搐等一系列临床症状。

### 6.心理科医生:生气能让人瘫痪

曾有一位30多岁的女性,因为家庭矛盾生气,瘫痪了,不能独立行走。还有一位女性，因和邻居有矛盾,大动干戈,结果出现干呕等症状。这些,都属于癔症。

### 7.乳腺外科:生气是乳房健康的大忌

对女人来说，心态好比吃得好更重要。肝主情志，心情不好是乳房养生的大忌。据乳腺癌流行病学调查,情绪波动大、喜怒无常、焦虑抑郁的人比较容易患乳腺癌，乳房增生性疾病也会更多见。

呵护乳房，不能简单停留在追求外表的美观上，更重要是的维护乳房健康，保持乳房正常的生理功能,减少疾病发生。而最简单的就是首先有个好心情,少生气。

情绪能致病，也能治病。生病保持好的心态,也是一剂“良药”。

不过，人总有七情六欲,不可能不生气。适度的情绪发泄，对我们的身心健康有好处。但总是生气、愤怒,就会带来健康问题。

如果突然生气了,该怎么降低危害呢?

## 如何减少生气的危害?

1.深呼吸

想发脾气不妨先做一组深呼吸,让气息慢慢地随着自己的感觉进入到体内,再慢慢地吐出来。这种深呼吸的自我正向暗示法,一般性的怒火,在5~8次呼吸后可以平息下来。

2.从生气源头解决

遇事用智慧面对,而不是情绪。要了解自己为什么会生气,有时可能会是很小的事情,只是一直积攒着没有得到排解,最后形成了大问题。我们有怨言时,只要和他人进行简单的沟通,或许就能化解。

若真的无法避免自己的怒气出现,就要进行一些保养,例如泡脚、按摩头部等，以减少对身体的伤害。

(据《人民日报》)

# 湿发做按摩会引湿气入经络

现代医学认为，沐浴可促进机体体温调节,改善血液循环和神经系统的功能状态，加速各组织器官的新陈代谢。而中医历来讲究养生，对于洗浴用什么水、什么时候洗、时间长短、洗后的注意事项等都颇有讲究。

广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁指出，根据洗浴的方式方法不同，可分别起到发汗解表、祛风除湿、行气活血、舒筋活络、调和阴阳、振奋精神等作用。需要注意的是，洗浴时人体的毛孔打开,阳气开泄,所以一方面容易耗伤气血,二是容易导致风寒之邪外袭而致感冒、头痛、关节痛等问题。对于素体虚弱、经期产后、饥饿时气血不足的人来说，洗澡洗头更容易感受风寒。

“然而,头发打湿后做头部按摩，有些一做就是半个小时，其实对身体并不好。”唐梁提醒,头为诸阳之会，打湿头发后进行按摩，会导致湿气一起进入经络，加上时间又比较长,就更不利于健康,很容易导致头颈部湿气重而出现头痛、头晕、头重、感冒等。唐梁说,如果要做头部按摩，最好是先洗完头后吹干头发再做，或者在不洗头的情况下做更好。

一般来说，洗头要速战速决，一般先洗澡后洗头,洗完后赶紧吹干头发,经期产后、体虚之人更要注意,这类人最好用生姜、艾叶熬水洗头。

(据《广州日报》)

# 防肝病 洗完的筷子小头最好朝上

筷子洗完了你会怎么放? 大头朝上还是小头朝上?很多人没有关注过。其实,从预防肝病的角度来讲,最好小头朝上。

筷子用久了会有些裂缝、小毛刺,这样难免有食物残渣残留在上面。一旦筷子上的食物残渣发霉了,即使100℃的消毒柜也束手无策。所以建议洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,否则在筷子篓里潮湿加上炎热就很容易发霉,进而感染黄曲菌,分泌黄曲霉毒素。

在我国肝炎是患肝癌的第一大原因,而第二大诱因黄曲霉毒素容易被忽视。建议竹筷子半年就更换一次,或选择树脂材料的筷子,表面光滑,不容易有食物残留在上面,金属材质的筷子也是不错的选择。

(据《健康时报》)

分类广告
收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700
声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

草延神医鼻炎膏
★天然植物草本无刺激★
免费试用·免费送货
咨询电话:15184766658(微信同号)

商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

招商加盟

高价回收

房产销售

出售19中斜对面富邦商院24楼300m²电话15690919792

出租转让

恒大雅苑商业房出租
上下2层,单层2300m²,可分租,设施完善。毗邻万达广场和恒大影院，有固定消费人群,适合各种业态。可面议
15661217834 18686033633

市中心中山路城发大厦写字楼招商合作
现成办公室,紧邻青城公园北门,交通便利,宜各大中小规模公司办公室，可做月子会所
15661217834 18686033633

电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人
奉献社会旧城北门6304944

处理顶账房
二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938

出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455

公告声明
●玉泉区鑫岩超市遗失营业执照正本，统一社会信用代码:92150104MA0N64NB83声明作废。

出租通道街1、2、3楼(能开酒店宾馆),4000m²15690919792

内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所营院零星维修项目招标公告
中国人民解放军内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所拟采用公开招标的方式择优选定“内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所营院零星维修项目”项目的承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)、中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)、内蒙古军区招标网(http://www.nmgjqzbw.com)上发布的招标公告。
注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。
联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703
中国人民解放军内蒙古军区呼和浩特第二离职干部休养所
2018年05月25日