

情绪,正在改变你的人生轨迹!

◎心理

情绪、心态对一个人的影响有多大?一辈子!它或许正在改变你的人生轨迹!

英国广播公司(BBC)拍摄的纪录片《人生七年》,记录了14个孩子的49年成长历程。其中,有2个同样出身中产家庭的小姑娘,长大后几乎经历了类似的变故,遭受了许多不幸,比如穷困、离婚、失业等,但却活出了完全不一样的模样。

其中一位叫苏(sue)的小朋友,小时候长得普普通通。但在面对人生的不幸经历时,她总是更乐观地面对。

35岁经历了离婚,42岁时遇到了热切主动的老公“格兰”,或许是她自己比较乐观,也或许是老公“格兰”的优良品性影响了

她,总之她的人生越过越好。苏(sue)珍惜和孩子们相处的时光,也同时一直积极寻找机会提升自己。家庭的原因让她没有上过大学,但最后她通过努力获得了大学管理员的职位。30多岁的时候,哪怕已经是两个孩子的妈,看着依然是一副青春模样。

而另一位小姑娘,林(lynn),小时候长得眉清目秀,可以说是个美人胚子。但在后来采访中,三十几岁的她,看着却仿佛四五十岁一样沧桑。尽管她和她丈夫感情稳定,自己也过得幸福,但看起来似乎她顶着不少压力。在采访中,她对当下的儿童福利教育和经济紧缩情况,一度黯然神伤,脸上透露出一丝丝的愁容和怨气。再后来,她因为被疾病困扰,2014年离开了

人世,那时她58岁。

我们常说“相由心生”,日子过得好不好都能从一个人的脸上直接表现出来。幸福了,脸上的幸福掩都掩不住;难过了,埋怨和苦闷藏在每一条皱纹里。回想下你自己和身边的人,不少人都会有这样的感觉。其实,控制好了情绪、心态,也就控制好了人生。情绪不仅仅改变了你的容貌,更会改变你的健康,改变你的人生。

有负面情绪很正常,但别让负面情绪控制了你!因为时间久了就会出现以下各种伤及身体健康的症状:

1. 伤心脏

北京安贞医院心脏内科中心主任医师刘梅颜介

绍,心理问题和心脏病之间的关系非常密切,他们可以互为因果,大部分的心脏病都与心理相关。心理情绪问题能激活体内的交感神经系统,使心脏的小血管收缩,从而产生相关的症状。

2. 伤肠胃

解放军总医院第一医学中心消化内科副主任医师石卉曾经刊文谈到,胃肠道有一套自己的神经系统,管理胃肠道的分泌功能、吸收功能和运动功能。每当出现情绪问题的时候,大脑分泌的一些物质就会影响胃肠道的正常功能,引起胃肠不适。

3. 伤子宫

北京妇产医院内分泌

科主任阮祥燕表示,大量的临床病例表明,大约有九成左右的女性在患上子宫肌瘤、卵巢囊肿等器质性疾病之前,都伴有心理和情绪的异常变化,比如易烦易怒、啼笑异常等。然而,女性的心理和情绪如果发生异常波动,将导致人体内分泌功能失调,引发雌激素分泌紊乱,从而成为众多妇科疾病

4. 诱癌症

海南省肿瘤医院神经外科主任医师宋少军通过他多年的从医经历总结,心理因素在肿瘤的发生发展过程中具有很重要的作用。研究表明,胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等,与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

其实,老古人早就提醒我们要有个好心态,别被情绪左右。《黄帝内经》有云:“恬淡虚无,精神内守,病安从来?”

国医大师卢芳曾在采访中谈到,良好的精神状态对人体健康有直接影响。频繁生气或者暴怒,一方面无法解决问题,另一方面也对身体不好。他认为,养生首要控制情绪。人的一生不可能完全顺风顺水,当你遇到困境、挫折的时候,要注意控制自己的情绪,努力以乐观的情绪去面对。

我们总觉得是事件引发了情绪,其实是我们内心的想法引发了情绪。事情还是那个事情,看法不一样,带来的情绪就不一样。有时候,心态决定了一切。心大了,所有的大事都小了。(据《健康时报》)

搓手充盈气血

冬天,有些人经常会有一个习惯性的动作——搓手。在中医看来,这是一个非常好的充盈气血的行为。

气血盈,则百病不生,气血亏虚,百病皆生。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季的主气,其致病特点是易损伤人体阳气。人体气血津液的运行,全仰仗一身阳气的温煦推动,阳气受损,则失其正常的温煦气化作用。而搓手这个动作,可通过疏通经络达到调和气血、抵御寒邪的作用。

正确的搓手方法具体为:首先搓手掌,掌心相对,手指并拢相互揉搓;然后搓手背,手心置于另一只手的手背上,用手心揉搓手背,双手交换进行;最后搓手指,弯曲各手指关节,半握拳,把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异,手微微发红,自觉双手发热甚至微微汗出即可。

(据《新京报》)

服这6类药要多喝水

不同药物对喝水有不同的要求,服用以下6类药物需增加喝水量。1. 退烧药:布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药。2. 易形成结晶性沉淀的药物:包括磺胺类药物(磺胺嘧啶、复方新诺明等)、喹诺酮类药物(左氧氟沙星等)。3. 对消化道有刺激的药物:口服双磷酸盐类药物如阿仑膦酸钠,四环素、土霉素、克拉霉素等抗生素。4. 利尿酸药物:别嘌醇、非布司他、丙磺舒、苯溴马隆等。5. 有利尿作用的药物:平喘药(如茶碱类药物)或利尿剂(如呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯)等。6. 肾毒性大的药物:环磷酰胺、阿米卡星、链霉素、庆大霉素等。(据《南方都市报》)



莫名腰背痛警惕大动脉炎

半个多月前,叶先生莫名咳嗽、腰背酸痛、乏力,去医院检查,显示白细胞、中性粒细胞、超敏C反应蛋白等多个指标偏高,吃了3天消炎药之后症状丝毫没有缓解,体温反而高了上去,

用了小剂量激素后,症状明显缓解。究竟是哪里的炎症对消炎药不敏感,对激素却很敏感?最终查出,叶先生患的是大动脉炎。这是一种主

动脉及双侧锁骨下动脉,因此表现为不同寻常的腰背痛。所幸,叶先生的大动脉炎发现及时,如再延误,他可能出现高血压、动脉闭塞,甚至影响到体内各大器官的供血。(据《钱江晚报》)

有龋齿早餐后再刷牙

起床后,是先吃早饭,还是先刷牙?日常刷牙,一是为了清除食物残渣,二是为了清除口腔细菌。细菌繁殖速度快,尤其夜晚睡眠时,可抑制细菌的唾液酶分泌量较白天大大减

少,导致清晨口腔内细菌量惊人,这些细菌会形成新的牙菌斑,并进一步导致龋齿和牙周病。早上刷牙主要是为了在牙菌斑成熟前,将细菌“赶出”口腔。所以,早饭前后刷牙对普通人

区别不大。不过,已有龋齿或易长龋齿的人,最好是早饭后再刷牙。有牙周炎的患者,起床后最好先刷牙清理细菌再吃早餐,餐后好好漱口,清除食物残渣。

(据《快乐老人报》)

降压好药不一定贵

在门诊中,上海市第六人民医院心内科主治医师杭靖宇常遇到患者咨询关于高血压用药治疗的问题,在此作整理归纳。

问题一:现在用了这么高档的药,将来病情厉害了,就没有更好的药物可选择的吧?

答:降压药物是否有效和费用高低没有必然联系。药物选择的主要依据包括:一是患者年龄;二是降压效果,如果患者血压明显高于标准,可能需要不同种类药物的联合使用;三是要考虑心、脑、肾等靶器官的保护;四是最好使用一天一次给药且可持续24小时平稳降压的长效药物。

问题二:我刚开始服用一种降压药,血压控制得很好,但过了一两年,血压又高了,这是不是产生了耐药性?

答:高血压患者须长期服用降压药,目前上市的降压药都经过科学研究,如果长期服用会产生耐药性,则该降压药就不会获批上市。血压出现波动最大的可能是病情发生了变化或季节更替因素影响。应根据血压水平,及时调整降压药的品种和剂量。

问题三:我最近发现有高血压,该用哪一类降压药?

答:高血压治疗药物分为利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂五大类。降压药的选择主要取决于降压效应和不良反应。对患者来说,遵医嘱,使用能有效控制血压并适宜长期使用的药物就是合理的选择。

(据《新民晚报》)

