

百病生于气

几个方法压住怒火

“人生就像一场戏,因为有缘才相聚;为了小事发脾气,回头想想又何必;别人生气我不气,气出病来无人替……”这首《莫生气》口诀或许人人都能说上两句,但事实上,又有多少人能真正做到。《黄帝内经》记载:“百病生于气也”,爱生气的人很难健康,更难长寿。

很多人“动不动就发火”

日常生活中,“动不动就火”的现象时有发生:因为抢座位而掌掴别人;因为两句拌嘴话用滚汤浇别人;因为堵车而“斗车”,进而大打出手……一项各国人等待红灯的忍耐时间调查显示,德国人为60秒,英国人为45秒,美国人为40秒,而中国人只有15秒。国人似乎越来越沉不住气,做事儿急,“气焰”旺。

为什么向来以忍让著称的中国人,越来越爱发火了?北京回龙观医院临床心理科教授彭旭认为,是多因素造就的,首先,现代人不仅爱生别人的气,还爱生自己的气:当不了官,生气;赚不到钱,生气;评不上职称,生气……各种闷气萦绕在人的生活中,很多人得不到真正的快乐。第二,被各种人际关系所“绑架”。人作为社会个体,与他人相处是生活的必须,两口子吵架、同事间的摩擦都会影响心情。第三,自身性格使然。有些人本身脾气就暴躁,遇事更是火急火燎;有些人性格内向,爱较真又不擅表达,长期压抑,闷气藏在心中无法宣泄,遇到刺激,就会一发不可收拾。彭旭说,发火一旦成为习惯,就会形成惯性,脾气会越来越来。

大脑和胃肠最先受损

美国爱荷华州立大学最新一项研究表明,脾气暴躁的人相比脾气温和的人早亡风险增加1.57倍。美国生理学家爱尔马教授研究发现,人生气10分钟消耗的精力不亚于参加一次3000米赛跑,经常生气,会引起连锁伤害,一步步给身心留下不同程度的“印记”。最先受伤的便是心和胃肠。

心跳加速,容易心律不齐。心脏是最先受到影响的器官,北京同仁医院心血管病诊疗中心副主任医师马志敏说,生气时,人的心脏收缩力较强,大量血液集中在大脑和面部,使供应心脏的血液减少,造成心肌缺氧。此时,心脏为能补给足够的氧气,只能加倍工作,容易引发心律不齐。

血流量降低,胃肠蠕动困难。供血量不足,马上引发胃肠“消极怠工”。首都医科大学北京中医医院首席专家张声生说,生气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,严重时还可引起胃溃疡。人们常说“气得胃痛、气饱了”就是这个原因。

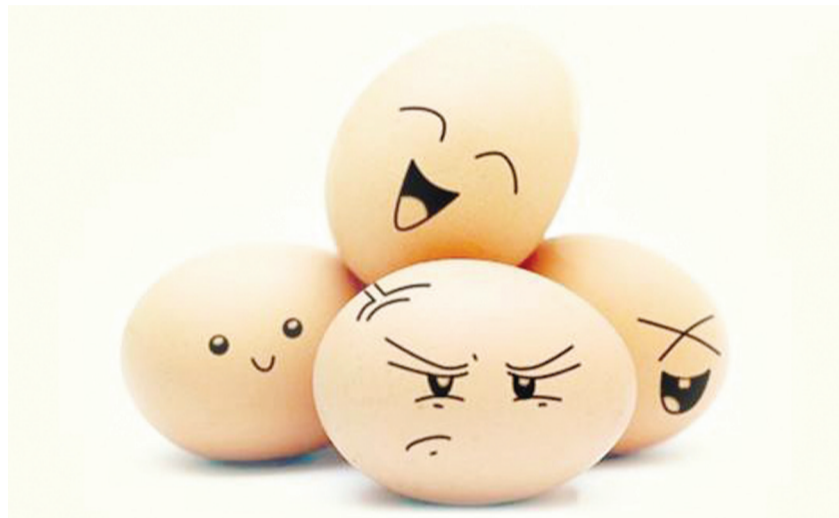
呼吸变急促,肺脏易失常。生气时,因情绪激动,呼吸急促,会出现过度换气,比如有的人会“急的喘不上气”,结果造成肺泡持续扩张,得不到正常放松和休息,导致肺脏功能失常。

患癌风险高。哈佛大学研究发现,免疫力差的人易生病。而仅回想一下自己生气的经历,免疫系统就会“罢工”6个小时,这会增加癌症的患病率。

刺激毛囊,容颜变丑。彭旭指出,生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现气色差、色斑等问题。

细胞衰老加速,大脑反应变慢。经常生气,大脑兴奋与抑制的节律就会被破坏,脑细胞衰老就会加速,使大脑反应变慢。过分愤怒还容易出现头胀、头痛、头晕,面红目赤,甚至引发脑出血。

情绪低落,导致抑郁症。彭旭认为,生气可导致气机不畅,所以也常出现精神心理疾病,如情绪低落、多疑善虑等,甚至发展为抑郁症、自杀。



张声生指出,生气对人的影响远不止于此,还包括失眠、女性月经周期紊乱等健康问题。

几个方法压住怒火

高兴就笑,不高兴就生气是人的本能。既然无法做到一辈子不生气,那我们就尽量减少生气的频率,学着用以下几个方法,浇灭你的怒火,尽量平心静气。

找不重要的东西当“出气包”。生气时,不要在内心抱怨,不妨找个安静或安全的地方哭出来。此外,还可以尝试把气撒在不重要的物体上,比如把废纸撕成碎片,也可以狠狠地抛沙发靠垫。

慢跑。气到无处可发时,可以到公园或者楼下慢跑几步,跑到累了就可以停下来了,让藏在心里的怒火发泄出来。同时

运动还能促进身体分泌多巴胺,让人感到快乐,消除怒气。

做深呼吸。生气时,会感觉一股快速上升的能量,犹如“气火攻心”。此时,先默数十下,然后闭眼做深呼吸、放慢语速,不要急于表达愤怒,给大脑一些时间清醒,调节身心状态。

此外,生气、发怒会加大老年人心脑血管意外风险。生气时,老人不妨多听听相声、看场喜剧电影等。同时,可以在饮食上多下功夫,多吃些有助疏肝气的绿色蔬菜及能去火的苦味食物,如芹菜、白菜、苦瓜、苦菜等。

彭旭提醒,生气是人正常的情绪发泄,但尽量不要超过2分钟。当你觉得生活中生气的事很多,而且它们就像道坎一样,怎么也迈不过去时,就需要咨询专业心理医生了。(综合)

特别累的时候别洗澡

洗澡让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡。长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。长时间

脑力活动时,大脑对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血量迅速降低,从而导致晕厥。

吃饱或空腹不要洗澡。吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周

围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。空腹时,体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,可导致晕倒等意外发生。

酒后不要洗澡。酒精会抑制肝脏功

能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症状,严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

(综合)

洋葱,食物里的心脏支架

洋葱是很多家庭餐桌上的常客,营养丰富,具有很高的食疗价值,在欧美国家被称为“蔬菜皇后”。鲜为人知的是,洋葱还有食物里“心脏支架”的美誉。

这是因为,洋葱在护心方面作用突出:研究发现,洋葱中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的血小板凝集,还可降低胆固醇和甘油三酯水平,

改善红血球细胞膜功能;其富含的类黄酮具有很强的抗氧化功效,有助预防心脏病、脑溢血等心脑血管疾病。

根据表皮颜色,洋葱有紫皮、黄皮、白皮三种。数据显示,紫皮洋葱蛋白质、膳食纤维以及钙、镁、锌、铁等矿物质含量均比浅色的黄皮和白皮洋葱高,但两者胡萝卜素、维生素C的含量比紫皮的高。值

得一提的是,紫皮洋葱富含花青素,这种活性物质具有很强的抗氧化功能,有助保护人体免受自由基的损伤。此外,紫皮洋葱中有机硫化物含量要高于其余两种,因此辣味更重。总的来说,紫皮洋葱的营养价值高于白皮洋葱和黄皮洋葱。

浅色洋葱水分和甜度较高,相对难保存一些,更适合做凉拌菜和蔬菜沙拉;紫

皮洋葱口感更脆,辣味较明显,适合短时间快炒。洋葱要选掂起来很沉,表皮干燥、紧实,没有擦伤的,放在低温、干燥、黑暗且通风良好的地方保存。需要提醒的是,洋葱对胃的刺激较大,胃溃疡病人尽量少吃。

(综合)