

# 为什么要克制火冒三丈的情绪?

很不幸,保持冷静对于很多人来说是个难题,比如有些人在日常生活中会因为一些琐事而大发雷霆。这,真的不太好!

一项民意调查发现,有1/3的英国人说他们至少有一个亲近的朋友或家庭成员无法控制住他们的愤怒感。为此英国一家报纸总结了人们应当控制愤怒感的十个原因。

## 一、爱发火的人死得早

美国爱荷华州立大学的研究者发现,年龄在20~40岁之间爱发怒的男性在35年后死亡的可能性比情绪冷静的同龄人高出了1.5倍。

科学家认为有多种原因造成压力与生理损伤之间存在着关联。在应激状态下,肾上腺素的频繁释放会损伤DNA,引发危及生命的疾病,如多发性硬化症。

## 二、脾气坏的人睡不好觉

愤怒的情绪会让杏仁核产生更强烈的反应。大脑中的这个部位与生存本能有关。愤怒的情绪会促使杏仁核向大脑和身体的其他部位发出一种高度焦虑的信号,增加四肢和心脏的血流量,让人无法放松下来。

美国马萨诸塞大学的神经科学家发现,暴露于愤怒刺激之下的人比情绪稳定的人更有可能经历失眠的困扰。

英国愤怒管理协会的主任麦克·费希尔认为,在纸上写下愤怒的原因能释放大脑空间,抑制恐惧反应,促使人体放松。

## 三、发怒会造成头痛

兴奋或愤怒的情绪会造成应激激素皮质醇、肾上腺素和睾酮的释放,使身体进入“战斗或逃跑”的状态。



化学物质的激增会促使血液流向大脑,引发大脑周围的血管和神经肿胀。这种压力会造成紧张性头痛。对422名身体健康的成年人进行的研究发现,慢性头痛患者在“愤怒特质量表”中的得分明显偏高。

## 四、发火会引发肺病

哈佛大学公共卫生学院的研究者发现,怀有敌意的人其呼吸系统的功能会减弱。通过对2000多名男性的肺功能进行为期八年的追踪调查,研究者发现,敌意十足的人在简单的呼吸功能测试中的表现明显差于敌意弱的人。

## 五、发怒让人焦虑和抑郁

当我们感到愤怒时,神经递质和激素通过血液输送,进而提高了心率和肌肉张力,让身体处于警觉状态。

频繁发生这种反应会给出下丘脑(大脑的压力控制中心)的神经元施加压力,这就意味着神经元的关闭功能变得艰难起来。快乐激素(血清素)在攻击

性强的人们体内的含量明显降低,这就会导致焦虑抑郁情绪。

## 六、爱发怒的人经常生病

英国南安普顿大学的研究者发现,人体内的皮质醇(在愤怒爆发时由肾上腺素释放出来的激素)含量过多会造成血糖水平不平衡,抑制甲状腺功能,甚至降低骨密度。

当最初释放时,皮质醇会通过免疫系统引发抗炎反应。然而,激素分泌量的长期增加会使身体更容易感染病毒。

## 七、脾气暴躁的人心脏病风险上升

由于肾上腺素的激增,血压上升,心跳加快,发怒的人患上潜在的致命心律失常的风险增加。肾上腺素还会向血小板的释放发送信号,而血小板释放会引发血栓或动脉堵塞;这对于动脉被胆固醇堆积的人格外危险。

哈佛大学的研究者发现,在愤怒特质量表中得分较高的男性患上心血管疾病的可能性比常人高出了3倍。

## 八、减弱消化功能

一旦大脑发出了“战斗或逃跑”的信号,血液供应就会被输送到需要行动的区域(如四肢);这就意味着消化系统的血液和氧气供应量减少了,因而肠道内有益于健康的细菌数量也会减少。

美国加州大学的专家发现,免疫系统受到抑制后,会造成肠道血管内膜功能减弱,有害细菌也就更容易进入消化道。

## 九、长皱纹

巴西科学家发现,压力增强会减少可使用的糖皮质激素的数量,这种激素参与让皮肤丰满圆润起来的化合物(胶原蛋白)的合成。缺乏胶原蛋白会造成皮肤松弛下垂,长出皱纹。更重要的是,应激反应造成的免疫系统功能减弱会增加皮肤下方病原体的炎症反应。

美国罗彻斯特大学的皮肤病学家发现,愤怒感增强会破坏皮肤屏障功能,使过敏原更容易穿透皮肤,造成皮炎和牛皮癣等皮肤病。

## 十、也不要特意克制愤怒情绪

压抑(而不是表达)愤怒情绪反而会增加健康隐患的风险。美国芝加哥大学的研究者发现,刻意抑制愤怒感的人患上高血压的风险会上升。

美国斯坦福大学的心理学家对120名从事航天事业的员工进行的研究发现,抑制了愤怒感的人在进行有压力的写作测试时会体验到血压激增的不适感。专家分析,抑制情绪会造成多余的应激激素在大脑的情绪处理区域停留更长的时间,这就意味着发怒这种身体反应转变为了慢性应激状态。

据《北京青年报》

## 6岁以下幼儿不宜热水泡脚



冬季泡脚是很多人的养生方式,很多家长甚至喜欢带着自家的宝宝一起泡脚。但是专家提醒,让6岁以下的孩子泡脚,可能会给孩子带来伤害。

安徽省儿童医院烧伤整形科副主任医师陈晨介绍,近日他们收治了几名因泡脚导致烫伤的患儿。家长称

给孩子泡脚捂汗,想让孩子感冒好得快一点,而且大人感觉泡脚的水并不是很烫。医生称,婴幼儿对温度的感觉和大人不一样,大人觉得水温稍热,对孩子来说已经是很烫了,但他们又不太会表达,所以很容易烫伤柔嫩的皮肤。即使起初的温度孩子还能忍

受,泡脚的时间较长,也会给孩子造成低温烫伤。

专家称,在幼儿时期,宝宝的足弓还没有形成,骨头和关节很有弹性,宝宝脚底堆积的脂肪也会使足弓变得不明显,所以当站立时脚底比较平坦,因此选鞋时要非常小心。由于宝宝的脚骨还没有完全钙化定型,脚踝稚嫩娇弱,且孩子的这种“平”足会一直延续到6岁,直到他们的脚变得较硬,足弓才会显现。而常用热水洗脚或烫脚,足底的韧带会遇热变得松弛,不利足弓发育形成和维持,因此不要经常用过热的水给宝宝洗脚,更不能用水给宝宝长时间泡脚。

专家建议,宝宝洗脚最好一年四季都需要用温水。夏天的时候洗脚水的温度一般可以在38~40摄氏度,到了冬天,洗脚水的温度可以逐渐提高,一般可以在45~50摄氏度之间。洗脚时的水量以将整个足部都浸在温水中为宜,浸泡时间需保持3至5分钟,这样使足部皮肤表面的毛细血管扩张,血液循环加快,改善足部皮肤和组织营养,增加局部抵抗力,促进宝宝睡眠,有助于其生长发育。

据新华社报道

## 冬季“电脑、手机一族”注意预防干眼症

近期寒潮来袭温度骤降,暖气、空调使用频率提高,各大医疗机构接诊的干眼病患者人数明显增加。专家提醒,寒风刺激,取暖设备使用会增加患干眼症风险,如叠加过度用眼就更容易患上干眼症,“电脑、手机一族”应注意科学用眼预防干眼症。

今年23岁的小陈是一家互联网公司设计人员,需要一直在电脑前工作。这几天变冷后,办公室一直开着空调,她时常觉得眼部干涩,看电脑稍微久一点就觉得眼睛刺痛。

汉阳爱尔眼科医院角膜病科主任牛晓光说,干眼症是指任何原因造成的泪液异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适、眼表组织病变的多种疾病的总称,又称角结膜干燥症。冬季天冷干燥泪液蒸发增加,空调房加剧蒸发造成蒸发过度,易诱发干眼症。而长时间驾驶、玩手机看电脑,更易引起眼睛不适。

牛晓光建议,不要长时间看书、看电子产品或者驾驶,其间可有意识多眨眼,一般用眼半小时可休息远眺或闭目养神。不宜在空调房里待太久,可用热毛巾敷眼、眼部按摩、补充人工泪液等方法缓解眼部不适,严重不适时应尽快到医院就诊。

宗禾