

# 生气对身体有八大损害

据美国《洛杉矶时报》3月初报道,研究发现,生气对健康有八大损害。

1. 长色斑。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,从而出现色斑问题。

建议:遇到不开心的事,可以做深呼吸,双手平举,来调节身体状态,把毒素排出体外。

2. 脑细胞衰老加速。大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于一剂“毒药”。

建议:同上一条建议。

3. 胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。

建议:每天多按摩胃部,缓解不适。

(下转二、三版中缝)

(上接一、四版中缝)

4. 心肌缺氧。大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,于是心跳更加不规律,也就更致命。

建议:尽量微笑,并回忆愉快的事,可以令心脏跳动恢复节奏,血液流动趋于均匀。

5. 伤肝。生气时,人会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

建议:生气时喝杯水。水能促进体内的游离脂肪酸排出,减小毒性。

6. 引发甲亢。生气令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引发甲亢。

建议:放松坐下,闭眼,做深呼吸。

7. 伤肺。情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,也就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。

建议:专注、深而缓慢地呼吸5次,让肺泡得到休息。

8. 损伤免疫系统。生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这类物质如积累过多,就会阻碍免疫细胞的运作,让身体的抵抗力下降。

建议:回忆自己做过的好事,尽量平和心态。