

# 人真的會被氣死?

日常生活中,我們可能會因為一些事情產生生氣的情緒,實際上生氣對人體健康的影響極大,甚至還涉及生命危險。

### 一、一吵架就忍不住手抖,是生病了嗎?

大家會有這種的感覺嗎?和別人吵架的時候,手、腿或者身體會忍不住顫抖,即時結束後還是人忍不住發抖,這到底是情緒影響還是生病了呢?

其實這種手抖和情緒有關,人的神經纖維有興奮和抑制兩種狀態。

一般來說,這兩類神經遞質相互配合,使神經纖維維持在一定水平,讓我們不會容易一驚一乍。

但在緊張、生氣、恐懼等情況下,人的大腦就會開啓應激狀態,此時神經內分泌就會降到最低,影響到神經遞質,使控制運動的神經細胞活性增強,表現為運動系統方面,就是肢體不由自主的抖動。

### 那么為什麼情緒結束了,還忍不住發抖?

這是因為情緒變動和運動系統變化並不完全同步。對於持續時間長、強度大的情緒,有些人會表現出情緒感知能力鈍化。這種狀態下,大腦不會緊張,但身體還處于緊繃狀態,仍然誠實地抖動。

需要注意的是,手抖也可能是病理性因素影響。

比如低血糖、甲狀腺功能亢進、心臟疾病、帕金森綜合徵或特發性震顫等疾病,都可能會有手抖的表現。

### 二、人真的會被氣死! 7種病是被氣出來的

2020年4月《中國急救醫學》期刊一篇中

國 5516 例猝死病理流行特徵分析研究發現,猝死誘因的第一位就是情緒激動。

人在生氣的時候,身體到底有多“遭罪”呢?

當怒意觸發大腦中的“情緒開關”——杏仁核,就會引起交感神經系統興奮,全身皮質醇、腎上腺素分泌增多,下丘腦就會發出“備戰”預警。

此時血管收縮、心率和血壓也隨之增高,血液集中流向心臟,好準備給身體器官各處及時補血。

憤怒還會加大耗氧量,肺泡會處于大幅度擴張狀態,無法得到休息,出現胸悶、口唇發麻等症狀。生氣狀態下,人體皮質醇氾濫,免疫細胞失靈,此時反而讓壓抑住的病菌伺機而動。

以下這幾種疾病其實都是被“氣”出來的:

#### 1、心肌缺血

腎上腺素和去甲腎上腺素分泌增多,血管收縮,血管濃度增加,容易引起心肌缺血。

收縮,血管濃度增加,容易引起心肌缺血。

#### 2、呼吸性鹼中毒

生氣後,呼吸可以達到 30 次以上,大量的二氧化碳被呼出體外,容易造成機體呼吸鹼中毒。

#### 3、胃出血

人的情緒激動,交感神經興奮,會導致消化道黏膜組織缺血,影響胃功能。

#### 4、肝病

肝臟交感神經豐富,經常生氣可導致干細胞缺血,影響干細胞的自我修復。

#### 5、乳腺癌疾病

情緒波動大、喜怒無常的人更容易患乳腺癌。

#### 6、婦科疾病

大量臨床病例表明,90%的子宫肌瘤、卵巢腫瘤等器質性病變,都與心理和情緒異常變化有關。

有關。

#### 7、誘發甲亢

脾氣大,會改變下丘腦的促甲狀腺素釋放激素,引起甲狀腺激素大量分泌。

#### 三、如何趕走“壞情緒”? 分享一套情緒寶典

人在氣憤的狀態下,很容易迷失“自我”,同時對身體造成看不見的傷害。有什么方法可以在情緒波動時,及時轉變嗎?

##### 1、自我監測

觀察自己身體反應,是否感覺到心跳加速、手抖頭暈,肌肉緊繃,在暴怒前,試着閉上眼睛,深呼吸一分鐘。

##### 2、轉移注意力

聽一些緩節奏的音樂,看一些開心的小視頻,轉移壞情緒。也可以到空曠的地方大汗,或是用擊沙袋的方式平復。

##### 3、與朋友溝通

藉助人際的力量,更跟朋友、家人吐槽,抒發內心的不快。

##### 4、出去跑跑

憤怒時,可以快走或者跑步,出汗,讓自已進行一些愉快的活動。

##### 5、學會自我關懷

很多憤怒背後都是脆弱的自我保護方式,只想着如果攻擊,讓自己看着強大。把注意力轉移到自身,重新審視自己,正視自己脆弱的一面。

好心情也是最好的養生,人生在世,要計較的事情何止一二,聰明可貴,難得糊塗,氣壞了自己的身體,最終也還是要自己買單,悔不晚矣。



## 偶爾挨餓有好處

偶爾挨餓,或者平時不要吃得太多,對身體有四大好處。快來看一看!

#### 一、讓血流更通暢

適當感覺餓一點,不攝入更多糖類、脂類,從而相對來說,可排出更多的垃圾,在一定程度上能夠提高血液流動速度。

#### 二、延緩細胞衰老

適當挨餓的時候,會激活人體細胞的自噬系統,也就是說,新生細胞會吃掉衰老細胞代謝的垃圾,這樣,身體就會變得更年輕、更有活力。

#### 三、利于保護血管

適當挨餓,不吃那麼飽,身體可以產生 β-羥基丁酸,有助于保護血管。

#### 四、有助于控制血糖

適當餓一餓,可以減輕身體的代謝功能,有助于血糖值的穩定。

### 花椰菜堪稱多種癌症殺手

花椰菜,又叫花菜,是超市常見的蔬菜,綠色的也叫西蘭花,是甘藍的變種,富含維生素 B 群、C。其實它們的營養成分沒有特別大的區別,中國人吃白色的多,綠色的則是西方人比較愛吃。

白色的花椰菜中維生素 C 含量居花科蔬菜之冠,相當于大白菜的 4 倍,番茄的 8 倍,芹菜的 15 倍;胡蘿蔔素的含量是大白菜的 8 倍,維生素 B2 含量,是大白菜的 2 倍。這些成分屬於水溶性,容易受熱溶出而流失,所以煮花椰菜不宜高溫烹調,也不適合水煮。

花椰菜的價格便宜,效果明確。花椰菜原產與地中海沿岸,18 世紀中期歐洲有一種被稱為“布哈爾夫糖漿”的藥液,就是花椰菜汁加蜂蜜代替的,對治療肺結核與咳嗽療效非常好,救了很多窮人的命,故花椰菜有“窮人醫生”之美名。

#### 常吃花椰菜的人血管不易破裂

花椰菜和蘋果、洋蔥一樣,是很好的類黃酮來源,可以防止感染。它還是很好的血管清除劑,能夠阻止氧化,防止血小板凝集成塊,從而減少心血管與中風的危險。多吃花椰菜還足以使血管壁的惡化加強,不容易破裂。

有些人的皮膚一旦受到小小的碰撞就會變成青一塊、紫一塊,此即皮下的血管容易

# 花椰菜 多種癌症殺手

實驗,讓 34000 名婦女經常吃花椰菜、蘋果和茶這三種食物,經過重新的觀察研究,其結果發現患

破裂,體內缺乏維生素 K,多吃花椰菜可以緩解。

#### 多種癌症的殺手

在眾多的蔬菜中,花椰菜和大白菜的抗癌效果非常好。

乳腺癌:特別是糖尿病患者,或者要預防糖尿病的人,就應該多吃花椰菜。其中的氮化合物叫吲哚對乳腺有益。

吸煙得肺病:在當前的吸煙者中,僅生食十字花科蔬菜能夠降低肺癌的發生率,而在食用普通蔬菜和水果的煙民身上,沒有發現類似的明顯效果。

胃癌:人體內血清清水平下降,胃液中維生素 C 的濃度也低於正常人。花椰菜不但能補充鈣和維生素 C,還提供豐富的胡蘿蔔素,阻止癌前病變,阻止制癌腫瘤生長,對患有胃癌者很有效。

#### 花椰菜+蘋果+茶=心血管病死亡率降低

國外有人做過這樣的



#### 食用前用鹽水泡一泡

花椰菜人人可食,可以單食,也可以和海鮮、肉類一起炒食。在煮食之前最好先將此菜放在鹽水中浸泡 10 分鐘左右,然後用清水反復漂洗乾淨,以便除去其中的菜蟲和殘存的農藥。這樣吃起來更安全,更衛生,也更加放心。

心血管病死亡的人數減少了 38%。

俗話說“春困秋乏夏打盹”,每天早上起來,你覺得自己睡夠了嗎?有的人碰到枕頭就睡着,但醒來後卻感覺昏昏沉沉、渾身無力……科學家認為這些“睡了等於沒睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有一拼。

#### “垃圾睡眠”影響大腦“排廢”

大家都知道,人體中的每一個器官都需要休息,而大腦是人體中最辛勤工作的器官,其他器官都有清除身體垃圾的淋巴系統,而大腦卻沒有。有研究表明,睡覺時大腦會將廢物沿着腦脊間的血管清出,只有在睡覺時大腦才會清理。白天大腦內代謝產物不斷積聚,睡眠時大腦可高效清除代謝產物,從而恢復活力。而“垃圾睡眠”則會影響到大腦的“排廢”。

“垃圾睡眠”特指睡眠時間不足,睡眠質量最低的問題。令人擔憂的是,現在這種睡眠方式已經逐漸從青少年,演變到了職場白領、中年人,甚至老年人。

除了習慣性脫髮、突然冒出的啤酒肚、做事情總是丟三落四、呼嚕打得震天響……“垃圾睡眠”對我們身體健康所產生的危害,比我們想象中還要更嚴重。

大部分睡眠障礙患者,如失眠障礙、夢魘障礙、阻塞性睡眠呼吸暫停低通氣綜合徵、不安腿綜合徵、物質或藥物所致的睡眠障礙等,都有睡眠質量下降等問題,毋庸置疑,“垃圾睡眠”會很大程度上影響我們的身心健康,以及日常生活與工作能力。

以下這些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

- 看着電視、聽着音樂或者玩着電玩的時候睡着;
- 強迫自己按“時間點”上床睡覺,早上起床,而且這時間“點”總在調整;
- 自然醒來後,想着再“賴一下床”,強迫延長睡眠時間;

# 垃圾睡眠 遠不止是睡了個寂寞

(4)晚上不睡,白天補覺,雙休日補覺;

(5)工作壓力大,晚上需加班,在高強度的工作結束後馬上入睡等。

#### 每晚睡上 7 小時 人更容易長壽

睡眠時間並不是越長越好,要適度。根據美國國立衛生研究院報告指出,每晚擁有 8 小時睡眠的人反應最好。有日本研究調查顯示,每天睡 7 小時的人可以活得最久。

而如果連續兩星期每晚只有 6 小時睡眠,那么就等於被迫兩晚“開通宵”。研究的驚人之處在于,每晚 6 小時睡眠者以為自己已擁有足夠的睡眠,其實他們的身體功能及認知在不知覺中每況愈下。雖然他們沒有感覺睏倦,但其實功能反應會越來越差。

睡太少不益於健康,睡太多也不可以。研究結果顯示,睡得愈多死亡率就愈高,如果每天要睡 9 個小時以上的人可能身體有毛病。

#### 貪睡不僅會變笨 還可能折壽

大量實驗研究表明,過長的睡眠時間,往往會增加患病的幾率,尤其老年人應該注意這一點。睡眠過多會有些危害? 睡眠過多誘發糖尿病 正常的睡眠時間是

6—8 小時,超過 9 小時就成為睡眠時間過長,有研究發現睡眠過長容易誘發糖尿病。相關調查顯示:如果睡眠時間超過 8 小時,患糖尿病的風險則會增加 3 倍多。

睡眠過長會變笨 睡眠時間太長,人就會變得很懶,同時因為睡覺的時間長,大腦休息的時間過長,會導致大腦的細胞活性下降,因為睡覺的時間太長,神經細胞抑制的時間就長,久而久之,就會影響智力,導致記憶力下降,導致人越來越笨。

容易死亡 相關的數據顯示,每天睡眠 7 小時的人死亡率是最低的,少于 6 小時會增加死亡的幾率,同樣多于 9 小時,也會增加死亡的幾率。而且這個統計的結果不分男女。所以對於睡眠不是越多越好,任何事情都是物極必反,少了有損健康,多了同樣會危及生命。

體重增加 有研究人員研究了在 6 年時間內,魁北克省成人體重和脂肪的增加情況。他們發現,每晚睡眠時間過短和過長的人,比睡七八個小時的人的體重增加更多。在研究期間,即使控制食物攝入和加強身體活動,每晚



睡 9 至 10 小時的人,體重增加 5 公斤的可能性增加 25%。研究人員在研究報告中寫道,有必要在體重增加和肥胖時,考慮睡眠時間這

個因素。

#### 偶爾睡眠質量差 也別太緊張

偶爾的失眠或者睡眠質量差,並不意味著睡眠出現了問題。

我們遇到偶爾失眠、睡覺不好的話,一定不要在意,通過自己生活習慣的調整,或者是情緒方面的調整,可能會得到改善。尤其是不要給自己太大的壓力。有的朋友可能一兩次睡不着就會比較擔心,一到晚上就想“我能不能睡得着”,這樣往往會造成入睡困難。

我們沒有睡意的話,就不要急着上床,尤其現在人都比較愛玩手機,上床的時候,不是在睡覺而是在看手機。這樣往往會增加失眠的幾率。此外,在睡眠前三個小時,不要做劇烈的運動。如果我們躺在床上持久睡不着的話,你可以嘗試立即下床干一些你覺得比較枯燥的事情,這樣慢慢有睡意了,我們再上床睡覺。

#### 良睡小貼士

- “生物鐘”很重要。規律作息,避免熬夜,建立正常的生物鐘,是改善睡眠質量的第一步。
- “興奮劑”要不得。睡前避免使用讓大腦興奮的物質,比如濃茶、咖啡、煙草等。
- “病”一定要治。如果是某種疾病影響睡眠,一定要積極治療原發病,尤其是干擾生物鐘的重大疾病。
- 睡前適當運動。適當鍛煉身體,如練氣功、打太極拳、練瑜珈等,避免睡前劇烈運動。
- 良好的生活習慣。睡前泡脚或洗個熱水澡,能使身心都得到放鬆。
- “白日興奮”,白天儘量忙起來,適當午休,時間不要太長。

作者:苗孟君