

## 17岁女生与闺蜜生闷气把肺“气炸” 莫生气！这些疾病都是被“气”出来的

“

每个人在生活或者工作学习中，都会遇到各种各样的不愉快事情，有些人面对不愉快的事情能够以良好的心态来面对，而有些人则是通过生气的方式来对待并处理。可是生气这种情绪的产生，不仅会导致人们的心情受到极大的影响，而且会给身体带来一些不可预估的严重损伤。人为什么会生气？生气容易患上哪些疾病？如何才能不生气或少生气？本期问诊专为你收集整理了专家的观点，一起帮你调整情绪，远离生气。 ■ 蔡富根/整理

### 17岁女生与闺蜜生闷气把肺“气炸”

近日，江苏常州，17岁女孩彤彤与闺蜜发生矛盾，事后越想越生气，最终把肺“气炸”。据了解，矛盾发生后，当天下午彤彤感觉到胸口疼痛，甚至呼吸困难。经过医院及时治疗抢救，目前彤彤已无大碍。医生表示，彤彤这类属于自发性气胸，一般男性多于女性，尤其是年轻患者居多，在突然的情绪爆发和剧烈运动后都可能发病。

### 为什么你动不动会生气或愤怒？

“生气”或“愤怒”只是比较通俗的说法，医学上，人们更多用“情绪波动”来形容这种状态。

生气在日常生活中是非常普遍的，出生几个月的婴儿就能开始感受到愤怒了。比如在无法得到想要的东西时，就会抗议性地哭泣。愤怒作为一种情绪，其实是大有用处的，因为它为我们的祖先提供了一个进化优势。就像“害怕”这种情绪会让你对危险保持警惕一样，愤怒让你对不公正的情况保持警惕，它能够激发你去对抗这种不公正。

为了应对残酷的环境，人体进化出了一种逃跑或战斗反应系统——交感神经系统。当你愤怒时，你的心跳、呼吸加速，消化系统放缓来为你储存能量。同时，你的血管会扩张，将血液输送到你的四肢。

所有这些都帮助我们的祖先去抗争残酷的、不宜生存的大自然环境。因此，愤怒是人类在进化中所保留的一种情绪表现。

从进化角度看生气虽然是一种好事，但是如果特别容易生气、愤怒，那会给身体带来很大的危害，伤害的还不只是一个器官。



### 爱生气，8种疾病找上你

中国中医科学院内科主任医师罗卫芳指出，生气会导致内分泌系统紊乱，进而影响免疫细胞功能的正常运转，降低抵抗力，最终引发疾病。具体地说，生气有8大危害。

- 1. 色斑沉着** 生气时，大脑血液中增加的毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。
- 2. 出现甲状腺问题** 生气会搞乱内分泌系统的控制中枢，使甲状腺分泌激素过多，久之会引发甲亢。
- 3. 加速大脑衰老** 生气时脑血管压力增加，血液中含有毒素最多，进一步加速脑部衰老。
- 4. 胃溃疡** 生气会引起交感神经兴奋，直接作用于心脏和血管，减少胃肠血流量，蠕动减慢，严重时会引起胃溃疡。
- 5. 造成心肌缺血** 大量的血液冲向大脑，会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺血。
- 6. 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醇。如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞运转。
- 7. 月经不调** 生气和压抑会导致肝气郁结出现月经不调、周期不规律、经量减少、血色暗红等问题，甚至出现闭经或更年期提早到来。
- 8. 伤害乳腺** 生气会导致肝气不舒、气滞血淤，发生乳腺增生等疾病。

### 生气时别做8件事

生气时人容易丧失理智做出不恰当的举动，安徽中医药大学一附院的汪伟医生提醒，生气时别做以下8件事：

- 1. 带“气”入睡**  
带着“气”入睡，会让你的心跳加快，呼吸急促，导致失眠或严重影响睡眠质量。不妨要告诉自己，晚上生气着急也没用，先睡个好觉养精蓄锐，明天再说。
- 2. 带着愤怒开车**  
愤怒之时，人的视线会变得狭窄，开车时可能看不到行人和其他车辆。研究证实，人在愤怒时开车会增加交通事故的可能性。不妨听点节奏缓慢、曲调忧伤的抒情歌曲，调节心情。
- 3. 将怒火转向他人**  
瞬间爆发的情绪确实需要转移，但千万别把这个“靶标”对准他人，尤其是弱势群体。发泄不了时，不妨出去运动，或用击打沙袋等方式帮助平稳心情。
- 4. 暴饮暴食**  
生气时会摄入更多高油、高脂肪、高糖的食物。面对这顿突如其来又不健康的“大餐”，消化系统可能受影响，导致腹泻或便秘等问题。吃太多还会导致营养过剩，让你身材走样。
- 5. 继续争吵**  
越是生气，越想争个输赢。事实上，此时的争吵早已脱离了问题本身，变成了毫无意义又彼此伤害的指责。不妨先压住怒火，暂时脱离争吵现场，花几分钟让自己的头脑和身体冷静下来，平静之后，再就事论事，做真正有价值的沟通。
- 6. 喝闷酒**  
酒精会影响大脑额叶的功能，而额叶负责控制神经冲动，能防止我们去伤害别人或自己，酒精会让我们变得更加不理智，行为变得更冲动，甚至犯无法弥补的过错。
- 7. 忽视血压**  
在愤怒情绪爆发后的2小时，中风的风险会增加3倍，心脏病突发风险则会增加5倍，已有心脑血管疾病突发史的人，风险更高。
- 8. 做重大决定**  
几乎绝大多数囚犯都表示后悔：自己在愤怒时，做了不理智的决定和行为，才导致悲剧的发生。人在愤怒时，理智往往被情绪所取代，无法做出正确的判断。  
虽然也有研究发现，生气时做决定，能够让决定更加明确。但如果涉及到人生的重大决定或可能伤害他人的，务必要慎重考虑，以免追悔莫及。

### 调节情绪，可以尝试这样做

其实人最难的是调节自己的情绪，专家给出了以下4个办法或许对你有帮助，不妨在生气时试一试。

- 1. 有意识地改变自己的面部表情**：比如可以暗示自己多微笑；
- 2. 转移注意力**：将自己的注意力从消极情绪转到其他方面，感到愤怒时，不妨想想让自己高兴的事；
- 3. 深呼吸**：通过平稳的呼气、吸气练习，能够让你波动的情绪慢慢稳定下来。一般性的怒火，在5~8次呼吸后可以平息下来；
- 4. 从生气源头解决**：遇事用智慧面对，积极化解，而不是情绪用事。

来源：《羊城晚报》、人民健康网、荔枝新闻