

委屈损肠胃 暴躁伤子宫 郁闷毁乳房

中医认为 情绪不佳会伤及具体器官

提
醒

秋天养生应做到内心宁静舒畅

中医理论认为，秋天对应的脏器是肺，悲伤容易伤肺。反过来，肺气虚了，机体的耐受能力下降，也易产生悲伤的情绪。所以，秋天自我调养要做到内心宁静舒畅，切忌悲观伤感，即使遇到伤感的事，也应主动排解，以避肃杀之气。同时，还应尽量收敛神气、平和心态，以适应秋天容平之气。

暑 热刚过，秋燥又来，时不时造访的高温天气，还是会让人把刚提起的食欲憋回去。脾气也跟着天气一样间歇性爆发。专家提醒，情绪不佳会影响身体健康。具体一些就是：暴躁会存在子宫里；压力会存在于肩颈；郁闷会存在乳房里；委屈纠结会存在胃里；思维太敏感，皮肤易过敏……

这些略带夸张的说法给我们带来的启发在于，坏情绪往往伤害了我们的身体！



委屈伤脾胃

吃饭就怕心情不好

《伤寒杂病论》中记载“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，说的就是心情对脾胃的影响。中国中医科学院西苑医院脾胃病科李博医生曾遇到过一个胃溃疡的病人，得病原因竟然是长期在吃饭时间接受上司训话！因为上司给自己压力很大，每天一到午饭时间就边吃饭边训话，时间长了，大家胃口都越来越差。

中医认为，五行相克，肝为木，脾为土，木克土即意味着肝克脾，因此，人在委屈伤心的时候，肝气郁滞，就伤脾胃。所以许多人都有这样的经历，当觉得委屈的时候，心里就“堵得慌”，不想吃饭。

西医的解读是，人在心情委屈时，不良情绪会影响植物神经系统功能，直接导致胃肠分泌过多的胃酸和胃蛋白酶，使胃血管收缩、幽门痉挛，胃酸的腐蚀性会使胃黏膜保护层受损，长期的刺激最终形成溃疡。

所以要经常告诉自己“没什么”，多与同事、上司和家人沟通，不要把委屈都憋在心里，同时要培养豁达的心境，放宽心，不要思虑过多。



暴躁伤子宫

女人还是温顺点好

生活中有些女生一动气，或者受到什么创伤，月经就不来了，等这件事情过去以后，月经可能又正常了。这时候女生得想想，你是不是太暴躁了！

妇产科专家秦英注意到，得子宫方面疾病的病人多有性格急躁的倾向。虽

然目前没有确切数据显示情绪对子宫疾病影响的比重，不过紧张、发脾气常造成内分泌失调，内分泌失调后，身体各器官都会受影响，而生殖系统和激素关系最密切，因此损害更加明显，如子宫肌瘤、乳腺增生症的发生就是雌激素水平过高所致。

中医也有类似说法，妇科专家王必勤认为，子宫在肝经上，如果脾气急躁，久而久之，肝郁气滞、气滞血瘀，就容易生子宫肌瘤，引起卵巢功能衰退。再加上女性本身就比男性更加情绪化，因此更要保持愉快心情，少生气才能收获健康。



敏感扰皮肤

遇事别急别多疑

有些人要参加一场重要的考试，或遭遇一件棘手的事情，额头上总会冒出几个恼人的痘痘，胳膊和后背上还会冒出一些小疹子，当事情解决了，这些痘痘和疹子又“不治而愈”……性格敏感的人最容易有这方面的困扰。

在皮肤科专家冯爱平教授看来，敏

感的人常常会偏执而急躁，容易焦虑，当皮肤与外界产生一些摩擦，就容易诱发神经性皮炎。另外敏感的人一般都多疑，皮肤上一碰到脏东西就要一遍遍清洗，也就容易造成湿疹和皮炎。这些敏感的人控制力也相对薄弱，更容易搔抓，病情也会加重。

由于性格和情绪引发的皮肤问题，往往还比较顽固，此时不能单纯治病，更要治心。冯爱平的建议是性格敏感的人，生活中不要太固执、认死理、坚持己见，别把别人随意的一句话太放在心上，多和开朗乐天的人交流，吸收正能量。



郁闷堵乳房

爱生气易患乳腺增生

现在乳腺出现结节的人特别多，这与现代人压力大，不擅长调节心情有关，遇事往往自个郁闷。

“生气特别容易对乳房健康产生影响。”中医专家侯一军表示，特别爱生气的人容易出现乳腺增生，是因为乳

房处于“肝经所过”之地，生闷气伤肝，肝气不出，容易郁结，肝气郁滞，痰阻血瘀，轻则胸肋胀痛，重则血瘀痰阻成为结节，经络运行受阻，自然易长结节。

中医说“百病生于气”，说的是很

多病都与情志不遂，造成气血经络不通有关。所以无论遇到多么让人烦心、郁闷的事情，一定要学会自我调节，平时泡一些玫瑰花茶喝一喝，可以起到疏肝的作用，记得别拿别人的错误来惩罚自己。

(新浪)