



生活并不尽如人意,在快节奏、高压力的作用下,我们不知不觉变成了“炸药包”,沾一丁点“火星”就会爆发。但你知道吗?愤怒不仅不能解决任何问题,还会“引火上身”,把健康搞得一团糟。记者采访了权威专家,帮你排出堵在胸中的这口气。

## A 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,生气有八大危害。

- 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。

## B 给 6 种愤怒开“处方”

- 1. 炸药型 一点就着劝不住**  
暴怒的人很难换位思考,从而可能说出事后难以解释或弥补的话语,甚至做出让你悔恨一生的举动。  
**建议:**  
等待怒气消解。研究表明,暴风雨般的愤怒持续时间往往不超过 12 秒钟,控制好这 12 秒,就能排解负面情绪。  
默数是最有效的方法,建议有规律地跳着数,比如 1-4-7-10-13……在数数时做点加减法运算,更容易让理性回归大脑。  
掌控自己的情绪。稍稍改变表达感受的措辞,比如轻轻说一句“你的做法让我生气了”,比满口脏话更有效。
- 2. 自虐型 一切错误都怪我**  
长期对自己宣泄愤怒,容易对自己产生失望、不满的感觉,甚至患上抑郁症。  
**建议:**  
和自己对话。责怪自己前扪心自问:“谁说我需要为这事负责?”认清真正的责任所在,而不是不分青红皂白就挺身而出,把责任揽在自己身上。  
找回自信。在纸上写下自己所有的优点,培养自我价值感。
- 3. 隐忍型 满腔怒火锁心中**  
可能用“自毁”的方式泄愤,比如贪食、过度消费等。愤怒本是能推动问题解决的积极力量,但隐忍不发,做错事的人就一无所知,更谈不上道歉。  
**建议:**  
自我质问。问自己:“同事出了错导致我挨批,我可以毫无表示吗?”你的内心或许会回答:“不行!这对我和他都不好!”  
换个角度想问题。不妨试想,假如朋友受到伤害,他会怎么做?没错,他当然有权表达不满,那自己为何不可以?  
用建设性方式沟通。压抑愤怒往往给家庭和朋友带来更多伤害,最好的方式是,心平气和地与对方谈谈,并且提出富有建设性的解决方案。
- 4. 嘲讽型 阴阳怪气绕弯子**  
嘲弄是被动的攻击性沟通,而非“机智”的幽

- 默。刻薄的言辞和古怪的表情更容易伤人,尤其是亲近的人。
- 建议:**  
与其绞尽脑汁地讽刺人,倒不如找到合适的词语,直接表达你的真实想法。  
比如说“我希望你下次能守时,毕竟每个人的时间都很宝贵”,这样更能清楚传递信息,远比尖锐的讽刺要好。
- 5. 偷摸型 悄悄搞点儿小动作**  
这样做的目的无非是让别人也感到不爽,而不是努力争取让自己过得舒服些,结果就是“双输”。  
**建议:**  
允许自己适当表达愤怒。可以拿出魄力与人交锋,但要拒绝伤害性行为。  
为自己争取。与其采取故意不交工作报告的方式泄愤,倒不如鼓足勇气告诉老板,你的工作量已经长期超负荷了。这的确不容易,但总好过背上“小人”的坏名声。  
学会控制局面。觉得自己承担太多,不妨着手改变局面。比如独自收拾屋子很吃力,就赶紧动员室友参与进来,而不是一个人发愁。
- 6. 习惯型 成天一副坏脸色**  
总是习惯性地发脾气,家人、朋友、同事会承受巨大的心理压力,很快就会怕了你,甚至避免与你接触。  
**建议:**  
找到问题的核心。你究竟在为什么事情而苦恼?不妨找个安静的地方,深入发掘内心,你会发现,同事借剪刀、老公乱丢垃圾、室友不收拾屋子之类的小事根本不值得一怒。  
察觉愤怒的迹象。这类人常常说话冲、脸色差却不自知,一不留神就伤害了他人。留意自己的行为 and 感觉,当你能够灵敏地觉察到自己快要生气时的种种迹象时,便可做些努力平息即将到来的怒气。  
想象平和的画面。在被怒火包围之前,试着想象一下:你的呼吸是一片云,你可以看到空气被吸进鼻子又呼出来。做得好的话,每次呼吸都会变得深而平静,愤怒也随之消退。

# 爱生气 八种疾病找上你

暴脾气的人赶紧看看

## C 生气时别做 8 件事

记者综合美国《赫芬顿邮报》报道,总结了生气时最不该做的 8 件事,别在怒火中犯下大错。

- 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,但千万别再把这个“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两个小时,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。如果你属于高血压患者或高血压高危人群,一定要留意自己的血压,尽快压住怒火。
- 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。

(据《生命时报》)

