



# 生气 1 小时 加班 6 小时

生气一小时造成的身体与精神消耗，竟然相当于加班 6 小时！

生气到底对身体有哪些害处？碰到了不顺心的事情生气或与人产生了冲突时，我们又该如何化解呢？

## A 扫除情绪垃圾 可以试试“三思制怒法”

生气 1 小时造成的身体与精神消耗，相当于加班 6 小时。心理学家通过病例分析发现，长期应激不良会造成身体出现高血压、冠心病、消化性溃疡、偏头痛、哮喘、大量脱发等疾病，负面情绪对人的影响不容小觑。

对于看得见的垃圾，我们都能及时清理、扫除。但有一种看不见的心理垃圾，却总被我们忽视，比如说焦虑、失望、恐惧、不满和嫉妒等，这些都是属于灰色的情绪，即“情绪垃圾”。

扫除情绪垃圾的方法有很多，当你因为一件事很生气时，你可以用“三思制怒法”。即一思是否有理，二思发怒的后果，三思替代的办法，给自己一个冷静思考的时间，你的负面情绪也就不会凌驾于你之上了。

当你倍感压力时，英国萨塞克斯大学心智实验室研究表

明，阅读能使压力水平降低 68%，听音乐能降低 61%，喝茶或咖啡能降低 54%，散步能降低 42%。

当你焦虑时，你可以运用调息法，闭上眼睛，保持精神集中，深吸一口气数“一”，呼气再默数“二”，也可以一个呼吸默数一，数到十再从开始，周而复始。也可以用正念法，找一个舒服的姿势坐好或者躺下，关掉手机等干扰声源，告知周围的人在接下来的时间内不要打扰自己，安静下来，把注意力收回，慢慢抛掉胡思乱想，把注意力集中到全身的各个部位，练习专注力。

当然，你也可以通过呐喊、跑步等方法合理地宣泄不良情绪。

## B 八大致命危害 看了就知道生气有多可怕

●**伤肝** 生气时，人体会分泌一种叫“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，减少毒性。

●**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。

●**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：**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。

●**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，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。

●**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。

●**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，久而久之会引起甲亢。

**建议：**放松坐下，闭眼，做深呼吸。

●**伤肺** 情绪冲动时，呼吸就会急促，甚至出现过度换气的现象。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、深长而缓慢地呼吸 5 次，让肺泡得到休息。

●**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。这种物质如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞的动作，让身体抵抗力下降。

**建议：**回忆自己做过的好事，尽量平和心态。

此外生气也会升高血糖。因为情绪紧张变化时，机体内自主神经功能紊乱，内分泌失调，交感神经高度紧张和兴奋，机体为应付各种刺激，必须做出反应。在大脑的调控下，肾上腺分泌更多的肾上腺素、儿茶酚胺等激素释放到血液中，以满足大脑的调度兴奋和肌肉的能量需要。这些激素可抑制胰岛素的分泌，提高血中葡萄糖的含量来满足机体应付紧急状态的需要，出现血糖升高的局面。

## C 生气时这些事情不该做

“生气”是一种十分强烈的负面情绪。正所谓“百病从气生”，事实上，气大不仅伤身，生气时若做了一些不该做的事情，还可能会造成很多严重后果，导致伤人伤己。

●**锻炼泄愤：易增加心脏病风险**

人们常用运动来发泄怒火，但这很可能会要了你的命。

日前，美国心脏病协会学术期刊《循环》指出，生气的时候锻炼身体，心脏病发作风险会比平时高三倍。航空总医院心内科主任医师董鹏表示，生气时人们的交感神经较为兴奋，会让心率加快、血压上升，使得心脏做功增强，更易疲劳。而在生气时运动，无疑是“雪上加霜”，会造成心脏耗氧量增加，导致心肌缺血缺氧，增加心脏负担，心脏病发作风险自然就会增高。董鹏建议，在生气时要学会让自己放松、换位思考，可尝试“深呼吸、慢呼气”的方法，有利于自身神经的放松，让心率和心脏做功降下来，缓解心脏压力。

●**吃饭排解：易消化不良**

人们常说“气得胃疼”，哈尔滨医科大学附属第一医院

临床营养科主任闫雅更表示，这并不是空穴来风，生气时吃饭，对健康十分有害。伴随着气愤的情绪进食会影响人们神经的调节，从而影响胃肠道的蠕动和消化吸收，造成食物消化吸收不完全，极易导致消化不良。同时，生气时大吃大喝会刺激肾上腺素的分泌，从而破坏胃黏膜屏障，极易发生胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。因此，生气时不要勉强自己大吃大喝。

