

# 愤怒也会让你全身“中毒”

□ 丽萍



《新周刊》杂志一篇“中国人变成了最着急、最不耐烦的地球人”的封面文章,在网络上掀起了一场关于国人“烦躁情绪”的大讨论。在现实生活中,“愤怒”确实开始成为越来越多人生活的常态。在一项各国人等待红灯的忍耐时间调查中,德国人为60秒,英国人为45秒,美国人为40秒,中国人最低,只有15秒。有数据统计,60%的开车者,都会为了等红灯、加塞等事情产生愤怒情绪,其中10%的人,甚至可被确诊为“路怒症”。不止中国人,“压不住火”其实成了全球人的困扰。在美国,每年

乘车时遭遇交通堵塞,不知何时才能通过下一个路口;孩子不听管教,让往东偏往西;下属交来报告,却和自己想像的完全不一样;劳累一天回家,妻子为鸡毛蒜皮的小事不停唠叨 遇到这些情况,你是否常有怒气直冲头顶的感受?



有超过100万人需要接受“愤怒管理”的课程。到了购物旺季,国外商场甚至不得不动用愤怒管理专家来安抚那些暴躁脾气的客户。

## 现代人越来越压不住火

张先生的苦恼在于他有一个暴躁脾气的上司。下属稍有过失,他就雷霆大发,经常话里带刺,特别伤人自尊。这让张先生几度有了辞职的念头:“有时候,我话还没说完他就开始发脾气,甚至用上‘无能’、‘废物’这些词。就算是客户临时变卦,他还是会把账算到我头上。”对于在某广告公司任职的朱小姐来说,买车并未给她带来太多的快乐,反而脾气变得越来越暴躁。她说:“平时看到行人乱穿马路,总咬牙切齿想给他们点‘颜色’看看。一次碰到一辆出租车强行超车时,我甚至跟他飙车并对骂起来。”

愤怒,确实是普通人最不善于处理的一种情绪。美国弗吉尼亚州林奇堡市的

愤怒化解研究所主任道尔·金特里博士曾统计过,每人每周会发怒两次,男人发怒的强度要大一些,女人每次发怒的时间要长一些。美国生理学家爱尔马教授的研究发现,人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。

“向来以隐忍著称的中国人,也越来越压不住火。”苏州荣格心理咨询中心督导王国荣说,究其原因,主要有以下四点:首先,生存压力成为人们易怒的根源。第二,价值观的碎裂,让人们觉得未来无法把握,而曾经教导人们“温良、忍让”的传统文化,也面临消亡;第三,自然环境的缺失,钢筋水泥的围绕,使人们越来越不安;第四,缺少朋友、缺乏沟通,让坏脾气只能通过谩骂得以宣泄。

## 愤怒会让全身“中毒”

愤怒的“怒”字,拆开来就是上面一个“奴”,下面一个“心”,说明在你生气时,心已经成为情绪的奴隶了。”王国荣说,很

多人在“气得要命”时,感觉就像是有拳头在捶打自己的胸口。事实上,当你感到愤怒时,你全身的肌肉,你的脖子后的汗毛,你的血压,你的血糖水平,你的心率,你的呼吸频率,你的肠道,甚至你手指头的温度等等,都会发生反应。陕西省人民医院精神科主任医师张天布对此也表示:“人生气时,肾上腺素、血管紧张素等激素分泌都会增加,严重影响心脑血管系统的健康。”

生气时的生理反应十分剧烈,分泌物还具有毒性,因此爱生气的人很难健康,更难长寿。由此,爱尔马甚至发出了“生气等于自杀”的警告。他认为,虽然生气和长跑同样会造成人的血压上升、心跳加快,但长跑是血压缓慢上升且心跳加快的过程,回落过程同样缓慢;生气则是瞬间上升,身体不好的人或老人,容易出现脑溢血、心脏病、心肌梗死,还伴有头晕、多梦、失眠、心情烦躁等,这些心理和生理的异常因素如果相互影响,会带来恶性循环,诱发疾病。

# 你是否在“过劳死”边缘?

□ 卓燕

随着工作节奏加快,工作的加重,越来越多的人特别是男人因为过劳也早早的离开,为了防止再有此类事件出现,我们应该从现在开始加紧对自身的保养。

## 早晨赖床5分钟

早晨醒来,应该先花费5分钟左右的时间赖床,侧卧并深呼吸,打哈欠、伸懒腰、活动四肢,然后再慢慢坐起、穿衣、下床。如果醒来后立即起身,容易引发心脑血管疾病,甚至造成意外死亡。

## 酒后别洗澡

酒后洗澡,体内储存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉,因而糖含量大幅度下降,同时,酒精抑制肝脏正常活动,阻碍体内葡萄糖储存的恢复,加上洗澡时出汗,容易引起有效循环血容量不足,导致虚脱。

## 应常吃的食品

**蜂蜜:**每天早晨空腹吃一勺蜂蜜,能安五脏,止痛消毒,坚持吃能防止血管硬化。

**大蒜:**有很强的杀菌、抗菌作用,有“天然抗生素”的美称。

**红枣:**营养丰富,含有丰富的糖、维生素、矿物质。

**姜:**生姜能促进血液循环,帮助消化。

**花生:**含有人体所需多种氨基酸,常吃有助于提高记忆力。

## 勤上卫生间

**不要憋尿:**人在憋尿时,全身处于高度紧张状态,胃肠和交感神经会发生暂时性紊乱,血压明显增高。

**不要憋大便:**不及时、规律地排泄大便,大便中的水分就会被吸收。长此下去直肠的膨胀会停止唤起对大

便的要求,形成便秘。



## 洗手液除污效果不如香皂

□ 夏文

美国《芝加哥论坛报》指出,洗手液的酒精含量应超过60%,否则杀菌消毒效果不理想,她担心这个酒精浓度会不会伤皮肤,而免洗的洗手液和水洗的洗手液在酒精浓度上是否应该有区别?

医院皮肤科主任李广瑞指出,这个酒精浓度一般不会伤害皮肤,洗手液中的酒精可能会有一点刺激,可以在洗手后涂点护手霜。而免洗的洗手液和水洗的洗手液在酒精浓度上其实不应该有大区别,因为都是用酒精杀菌消毒。另外,使用洗手液时,双手快速揉搓30秒才能保证洗手液渗透至皮肤表层内,洗手后双手自然完全晾干前别接触任何物品。

李广瑞提醒,从清洁的角度讲,肥皂的效果比洗手液更好些。因为大多数洗手液中都含有酒精,酒精不能有效地去除附着在皮肤细小缝隙中的一些污物,如灰尘、泥土、血渍等,所以,一旦手上沾染此类污物,仅用洗手液是不够的。可见,使用洗手液的前提是先把这些污物去除掉。因此,上述情况下应该使用肥皂来洗手。

# 怎样避免“苦夏”症状?

□ 生时

在家是“蒸饺”,出门是“煎饺”,到了公司是“速冻饺”

苦夏了,什么都不想吃,尤其是热食,肉就碰都不想碰了。成天想睡觉,头晕晕,好困好困。上班怎么也提不起神,最重要的是我哪哪都觉得不舒服。

进入夏季后,有些人尤其是老弱妇孺,会出现周身乏力、困倦、不思饮食等症,但一到秋凉,又会不治自愈。这就是通常所说的“苦夏”症。为了避免“苦夏”,应及早注意以下问题:

**心理调节:**因天热,人的心理状态容易失衡,出现心神不宁、烦

躁不安,甚至严重影响食欲、睡眠。若能善于自我调适心理,保持心平气和的良好心态,就能做到“心静自然凉”,收到降温、除烦、助眠的效果。

**饮食调摄:**盛夏人的消化功能差,饮食应以温软易消化、清淡富营养为宜,讲究色、香、味、形变化,以增强人的食欲。适当吃些新鲜蔬菜、瓜果及鱼虾、瘦肉、豆制品、苦味食品等,少吃油条、烤饼、肥肉等油炸厚味之物和各种甜食,以防生热、生湿,还要戒烟禁烟,尤其须忌过食生冷食物。

**睡眠充足:**盛夏人体代谢旺

盛,能量消耗大,大脑容易疲劳。而充足的睡眠,可提高人体免疫力,使人保持充沛的精力。因此,成人每天要睡足8小时,儿童要睡足9小时。

**生活要有规律:**晨起后,根据不同的年龄、体质、兴趣和爱好,可有规律地参加一些体育活动,以提高体温调节的功能,增强对热的耐受力。一日三餐,饮食起居都要有规律。

**药物治疗:**“苦夏”症状较重者,可在医生指导下,服用谷维素、维生素C、维生素B1等,以调节植物神经功能,缓解不适症状。

