



坏情绪会伤哪个器官?

□大洋

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自己的身体。

委屈在胃里: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。一名医生表示,他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,直接导致胃腸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。

暴躁在子宫:女人还是温顺点好

生活中有些女生一通气,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!

专家表示,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,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。

敏感在皮肤:心理问题别拿皮肤撒气

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。

专家表示,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,此时不能单纯地治病,更要治心。建议性格敏感的人,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,多和开朗乐天的人多交流,吸收正能量。

郁闷在乳房:别拿别人的错误惩罚自己

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,遇事往往自己郁闷。

专家表示,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,轻则胸胁胀痛,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。

生活资讯

教你认识感冒药成分

□王猛

感冒药,应该是家庭药箱中一张“最熟悉的面孔”,而且种类繁多,究竟如何选择,其实大有学问。专家介绍,感冒药通常是复方制剂,要选对感冒药,一定要了解药里的成分,对症下药,疗效才会更好,而且可以避免重复用药。本期,就为您介绍一下感冒药通常由哪几种成分组成。

解热镇痛成分:

是感冒药的主药成分。比如对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬、吲哚美辛等。较常使用的是对乙酰氨基酚,因有一定的肝肾毒性,所以小于3岁的儿童应尽量避免使用。此类药物具有胃肠道副作用,消化道溃疡患者应慎用,尽量避免空腹服用。服用解热镇痛药时不宜饮酒,以免加重肝脏损伤。

抗过敏成分:

主要是氯苯那敏、氯雷他定、苯海拉明等。可缓解感冒出现的流涕、打喷嚏等症状。氯苯那敏、苯海拉明较易出现嗜睡症状,不适于司机、高空作业等职业患者服用;氯雷他定作用强且基本没有嗜睡的不良副作用。一些感冒药分为日片和夜片,因其日片去除了抗过敏的成分,所以不会出现嗜睡的副作用,但相应的过敏症状便不能得到有效缓解。

收缩血管成分:

常用的是伪麻黄碱。对鼻粘

膜血管的选择性相对较高,可减轻鼻塞症状。但长期大量使用可引起震颤、焦虑、失眠、心跳加快、血压升高等不良反应,应避免长期大量应用。重度高血压、血压控制不理想的患者,则应尽量避免选择含伪麻黄碱成分的药物。

中枢兴奋成分:

常用的是咖啡因。可解除因感冒引起的身体疲乏,消除抗过敏药引起的嗜睡症状,同时也可以加强镇痛效果,缓解感冒引起的头痛。咖啡因可增加胃酸分泌,胃溃疡的患者最好避免选用含咖啡因成分的感冒药。咖啡因也是神经兴奋剂,可通过胎盘进入胎儿体内,也可出现在母乳中。建议哺乳期的妇女、妊娠期妇女慎服含有咖啡因成分的感冒药。

镇咳成分:

常用的是右美沙芬。能解除感冒时的咳嗽症状,适用于干咳或痰少的患者,痰多的患者应慎用含有右美沙芬的感冒药。

祛痰成分:

常用的是愈创木酚甘油醚、羧甲司坦等。可使痰液稀释或液化后更容易咳出。

抗病毒成分:

金刚烷胺是常见的抗病毒药。吗啉胍、板蓝根浸膏也对流感病毒有抑制作用。

【健康红绿灯】

绿灯

香蕉有助安眠



研究发现,失眠的人体内缺乏色氨酸,这是一种帮助体内产生血清素和褪黑素的氨基酸。香蕉中含有色氨酸与维生素B6,一个中等大小的香蕉可提供每天所需维生素B6的30%,这两种营养成分都是合成血清素的重要成分,而血清素具有镇痛、催眠、安神等作用。

土豆能治头痛



一个中等大小的土豆含有37克碳水化合物,能够缓解因5-羟色胺升高引起的紧张性头痛。喝酒引起的头痛也可以通过吃土豆缓解。因为酒精利尿,饮酒过量致使身体缺水,微量元素钾流失,电解质平衡被打破,而土豆中含丰富的钾,可缓解宿醉引起的头痛。

红灯

熬夜更易患癌



医学研究表明,熬夜的人比睡眠正常的人更容易患癌症,以胰腺癌为例,经常熬夜的人发病率要比一般人高出3倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜会影响细胞的正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞。

早餐别吃太油



油条、煎鸡蛋等都是高脂高热量食物,不少高血压患者合并有高血脂症,吃得太多太咸会使动脉粥样硬化恶化。早餐可以喝杯牛奶或一碗粥,隔天吃个煮鸡蛋,再加份果蔬。

“虎妈猫爸”组合易给孩子成长埋雷

□阿生

最近,电视剧《虎妈猫爸》正在热播,严厉的虎妈和温柔的猫爸引爆了关于亲子教育的种种话题。其实,在现实生活中,也不乏这样的家庭组合。女性太强势,男性没地位,有些夫妻经过磨合可能已经适应了这种关系模式,但专家表示,“虎妈猫爸”对孩子的心理健康却可能产生不利影响。

健康关系的家庭应呈现等边三角形

研究发现,家庭中母亲过于强势,父亲过于弱势,孩子更容易出现焦虑障碍、强迫症等问题。这是因为,在健康关系的家庭里,妻子与丈夫、孩子与母亲、孩子与父亲之间的距离应该相同,呈现等边三角形的状态。这种均衡的家庭力量是孩子成长的最佳土壤。但父亲过于弱势,在孩子心理成长中的角色就是“模糊”的,母亲占据统御和支配的绝对主导,会导致母子间关系过于近,父子间相对较远。

男孩要养成良好的男性角色,其最重要的模仿对象便是父亲。弱势的父亲与强势的母亲搭配,导致男孩遇到棘手问题时,多选择逃避来寻求母亲支持,久而久之会丧失应有的阳刚之气,更愿退回到母亲的“襁褓”中。

对女孩来说,父亲能指引她树立正确的性别观念,初步懂得怎样与异性相处,如何维持异性

间的关系。弱势的父亲可能导致女孩性格孤僻、对男性产生认识偏差,甚至影响今后的婚恋。

夫妻要学会维护彼此在孩子心中的形象

在“虎妈猫爸”式的家庭中,夫妻双方要更多地为孩子的身心健康成长着想,有意识地改变相处模式和角色定位。

首先,夫妻双方要学会相互尊重,给彼此留尊严。强势的妻子不要一言不合就大发雷霆,弱势的丈夫不要回避沟通。出现问题,不管有多严重,都不要在孩子面前爆发,私下进行沟通。

其次,夫妻要维护彼此在孩子心中的形象。强势的妻子不要在孩子面前埋怨父亲的无能,弱势的父亲也可以向孩子解释自己让着母亲的道理。多在孩子面前说对方的优点,让孩子感觉到父母间有相互认同感,树立父母的高大形象。

再次,“虎妈”要多反思。强势的母亲往往认为错在丈夫,但事实上,往往是因为虎妈们的要求太多、太高,才塑造了父亲在家的不作为。

第四,“猫爸”要多在育儿方面投入精力,不能对家庭事务及孩子的教育采取消极回避的态度。孩子过生日、有重要活动或比赛等,父亲一定要出席。在活动中给孩子分享自己的经验和知识,树立起自己的正面形象。