

生气时憋着 容易受“内伤”

女性更易导致月经不调、乳腺结节、卵巢囊肿



美国哈佛大学一项研究发现,仅仅是回想一下自己生气的经历,就会让免疫系统功能受到长达6小时的抑制。比生气更伤身的,可能是怒火中烧时,你还选择强行把怒气憋回去。

医生指出,长期压抑,对身心都是一种慢性折磨。

1.生气时憋着,会受“内伤”

愤怒时,大脑的情绪开关——杏仁核被触发,传递信号到下丘脑和脑干,下丘脑再引发交感神经系统兴奋。

这个过程中,皮质醇、肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增多,给身体释放信号:请做好“战斗”准备。如果此时强行憋住火气,身体就会受到这些伤害:

怒气值翻倍 在生气后强行避免争论的人,怒火未消、怨气仍在,导致第二天负面情绪高出一倍。

免疫力遭到破坏 压抑下去的愤怒并没有消失,而是变成负面能

量“蚕食”机体。

如果一直都生气,免疫系统对细菌、病毒的抵抗力持续下降,就容易增加患病风险。

影响消化功能 情绪应激状态会影响胃酸分泌,使消化道溃疡的发生率增加。总是憋气、反复愤怒导致的食欲下降,也可能改变规律进食习惯。

如果经常处于“气都气饱了,吃不下饭”的情况,可能会导致慢性胃炎等消化道疾病。

内分泌紊乱 生气可引起广泛的神经内分泌变动,包括雌激素、孕

激素、胰岛素、胰高血糖素等变化。女性长期处于愤怒或压力下,更易导致月经不调、乳腺结节、卵巢囊肿等疾病。

引发一系列负面情绪 压抑怒气会让我们反复去想这件事,这种“想太多”非但没有化解怒气,还让委屈、失望甚至抑郁、焦虑的情绪积压起来变成情绪问题。

本着“和为贵”的想法不宣泄愤怒,在短期内可能换来了平静,但积压的怨气憋不住爆发出来的时候,会给关系造成更大的伤害。

2.愤怒来临时,如何有效应对

学会控制情绪是成熟的表现,但控制不等于一味压抑。愤怒时,到底该如何处理?

暂时离开当下环境 一旦感觉到自己的愤怒在冒头,最好借机离开一下,比如去个厕所、假装接个电话、续点茶水等。出来之后深呼吸几次,用冷水洗洗手,让自己先放松冷静下来。

记录自己为啥生气 情绪平复后可以做个分析,想想自己为什么会愤怒,对方的哪些行为刺激了我们,背后真正的心理需求是什么。

必要时,可以记录自己的想法。这么做的好处是,让你不在“很

生气”“很讨厌他”这些想法上打转,而是抽离出来想想如何表达和解决问题。

及时、巧妙地表达愤怒 生气后,要向对方明确表达内心想法和需求,尽量避免用批评和指责的语气。

建议多用“我”表达,如“我感到有些生气,我希望我们一起分担家务,但你却走了”。这不仅让你宣泄了怒气,还让对方了解你的需求。

另外,发泄情绪不是最终目的,沟通时最好双方一起想想解决方案。

3.“情绪急救包”

人生不可能总是充满正能量,除了感到愤怒,当你发现自己身陷情绪陷阱时,可以试试心理专家总结的“情绪急救包”:

规律作息 焦虑源于对“控制感”的丧失,如果生活总是无序,情绪就容易反反复复。

有焦虑倾向的人,要养成规律的工作生活作息习惯,尽量减少生活的不确定性,给自己建立“安定感”。

有效管理时间 许多时候,焦虑是因时间所剩无几,任务还未完成而导致了紧迫感、无力感,合理管理时间,能让人井井有条、从容不迫。

主动减少失误 减少冲动行为、失误和差错的发生,或许能从源头

上避免焦虑。当然,也要正确面对失误,保持理性,别为此过分抓狂。

悲伤时哭出来 与愤怒同理,当感到悲伤痛苦时,不要憋在心底,要哭出来。

虽然不能解决具体问题,但是大哭一场可有助释放悲伤情绪。泪水会带走体内的压力激素,降低与压力相关的神经递质,也是心理健康的良药。

为自己找到目标 产生嫉妒,往往意味着自卑感、自尊心的存在,也在一定程度上映射了你追求的目标所在。

把嫉妒转化为羡慕,羡慕转化为动力。客观分析自己的优劣势和能力后,确立目标并一步步靠近,自然就会明白自己的价值,无需把精

定期清空情绪垃圾 有些愤怒是难以当场表达和发泄的,平时积累的怒气和压力,要定时去清空。

找到生活所爱 可以是爱好、也可以是某个空间,无论碰到什么糟心事,都能从中获得治愈力量。

平时做做放松训练 如深呼吸、冥想、瑜伽等。

多尝试换位思考 自己有难处,别人也一样,多用宽容的态度对待周围的人和事。

如尝试了以上方法,还是没有办法控制愤怒,或者容易在盛怒之下做出伤害自己和他人的事,建议及时寻求心理医生的帮助。

力放在无意义的攀比上。

主动走出封闭 对害怕和别人打交道的人来说,关键在于勇敢地走出封闭状态。

多与亲友通电话或见面,交流生活或情绪。积极参加行业交流或做公益活动,也能增强社交,找到充实感。

对于沉溺社交网络、“通讯录上很多人,能聊天的没几个”的人来说,要认识到网络的“弱关系”,不能取代实实在在的交友,泛泛之交甚至会让人更寂寞。

最后提醒大家,如果遇到重度情绪问题,自己已经无法调适,还严重影响正常的工作和生活,就应该及时寻求专业心理医生的帮助。

据《生命时报》

牙上有黑线意味着啥

从黑线到烂牙只有四步

有些人的牙面,尤其是槽牙的咬合面,会出现粗细不等的黑线,平时不疼不痒,也不影响外观。口腔科医生提醒,别看这些小黑线不起眼,下面可能都是缝,甚至“别有洞天”。

牙上有黑线,被蛀牙盯上了

我们牙齿的咬合面并不是光滑的,而是存在沟沟壑壑,医学上称为“窝沟”和“点隙”。当咬合面出现黑褐色小点或细线(尤其是多条黑线),说明蛀牙很可能已经盯上你了。

牙齿的沟壑里最容易藏匿细菌,且不易清洁,这些细菌在一个相对封闭的环境里持续分解食物残渣,不停分泌酸性物质,会导致牙齿表面脱矿,最终形成龋齿。

发生在牙齿沟壑里的蛀牙,就称为“窝沟龋”。黑线或黑点往往只是冰山一角,临床上,医生在磨开黑线后,经常会发现牙齿内部早已被蛀了一个洞。

因此,牙上出现黑线或黑点,别犹豫,赶紧去口腔科看看。

从黑线到烂牙只有四步

龋齿的罪魁祸首是口腔中的某些细菌,它们破坏牙齿也是需要时间的,从初期的变色到最终形成龋洞,通常需要一年半到两年。如牙齿出现了黑线,到烂牙只需四步:

损伤牙釉质 早期龋齿并没有特别的症状,只是会在牙齿局部出现大小不一的黑褐色斑点或细线,不痛不痒,易被忽视。

袭击牙本质 龋蚀继续发展,会深入到牙本质浅层,这时,在牙齿的表面可出现明显的黑洞。一般表现为一吃糖就痛,漱口后疼痛减轻。

攻向牙髓 龋蚀如继续向深层扩大,到达牙本质中层或接近牙髓时,患者对冷、热温度刺激会出现疼痛。

伤害牙体深层 当龋病侵蚀到牙本质深层的时候,食物残渣更容易存留在龋洞里,使细菌得以大量繁殖。

因龋洞离牙髓比较近,龋洞内的细菌和细菌所产生的毒素,容易渗透到牙髓组织,发生更加剧烈的疼痛,继而可能引发牙髓炎、根尖周炎等,甚至会造成牙齿缺失。

如何保护牙齿

龋齿的根本原因在于细菌和牙菌斑,因此,保护牙齿就是跟牙菌斑战斗的过程:

科学刷牙 每天两次刷牙,可以去除70%的牙菌斑。刷牙最好选在吃完食物后10分钟左右进行。

想要“面面俱到”彻底清洁牙齿,就不能忽略牙与牙之间相接触的面。牙缝处可借助冲牙器、牙缝刷、牙线等工具进行清洁。

每年至少检查一次牙齿 很多龋齿通过肉眼难以发现,需要医生借助专业的工具,健康人每年都应该做一次口腔检查。

从小就开始护牙 孩子最好使用儿童牙刷。3岁半后,可给孩子乳磨牙做窝沟封闭,第一磨牙(6岁—7岁)和第二磨牙(11岁—12岁)完全萌出后也建议进行窝沟封闭。

据《生命时报》

戴口罩的5个坏习惯

日常生活中,许多不经意的习惯都可能对口罩造成污染。佩戴口罩,这些错误不能犯:

长时间不更换 口罩内部易附着人体呼出的蛋白质和水分等物质,导致细菌滋生。一般情况下,医用外科口罩使用4小时后应及时更换。

佩戴变形潮湿的口罩 口罩在变形、潮湿或有明显脏污时,防护性能会降低,需及时更换。

多个口罩同时佩戴 佩戴多个口罩,不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,并可能破坏口罩的密合性。

3岁以下婴幼儿佩戴口罩 3岁以下婴幼儿不宜佩戴口罩,易引起窒息。家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。

一次性口罩循环使用 使用蒸、煮、喷酒精等方式都不能让一次性口罩循环使用,反而会降低防护效果。在跨地区公共交通工具上,或去过医院等,使用过的口罩不建议重复使用。

综合