

心理健康

生气能气出哪些病

《黄帝内经·灵枢篇》中对疾病的原因有一段说明：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食起居。”我们的老祖宗很早就明白生气是最原始的疾病根源之一，不但浪费身体的血气能量，更会引发人体各种疾病。

“生气”可以算是每个人一生中一门“必修课”，因为每个人都有生气的时候。也不知道是从什么时候开始，中国人把发怒说成“生气”，但是学了中医就会知道，原来人一发怒，真的会在体内产生“气”，严格说“生气”就是一个中医名词。

从外表看，火暴脾气、经常处于发怒状态的人，多数会发生秃顶，严重者头顶的形状会改变，头顶中线拱起形成尖顶的头形，程度轻一点的人则会在额头两侧形成双尖的“M”字形的微秃。从中医角度来分析，发脾气时，气会往上冲，直冲头顶，所以会造成头顶发热，久而久之就会形成秃顶。

暴怒有时会造成肝内出血，更严重的还有可能吐血，吐出来的是肝里的血。程度轻一点的，则出的血留在肝内，一段时间后就会形成血瘤。这些听起来很可怕，却是真实的情形。所谓的生气并不单指发出来的脾气，有些闷在心里的气也会对人体造成伤害。生闷气会使得气在胸腹中形成中医所谓“横逆”的气滞。妇女的乳房小叶增生和乳癌很可能都是生闷气的结果。

有一种有气无处发的“窝囊气”，这种人外表修养很好，好像



从来不发脾气，其实心里经常处于生气或着急的状态。这种人很容易形成横逆的气滞，造成十二指肠溃疡或胃溃疡，严重的会造成胃出血。这样的人最大的特征是额头特别“高”，也就是额头上呈半圆形的前秃。血气较差的人气会往下沉，形成腹部胀痛，经常以为是肠胃的问题，其实就是生气造成的。

中医的五行理论认为肝属木，脾属土，木克土。肝气太盛会使脾脏也跟着旺起来，如果血气很旺盛的年轻人，这时会产生许多白血球，去处理肠胃的问题，一些年轻白血病患者的真正病因很可能就是来自

生气。生气会造成肝热，而肝热也会让人很容易生气。从中医的观点看，怒伤肝，肝伤了更容易发怒，两者会互为因果而形成恶性循环。

当长期透支体力，使血气下降到阴虚火重的水平时，人体使用的能量是透支的“火”，肝必定比较热，肝火也比较旺，人就很容易生气。因此，调养血气，使血气上升超越阴虚的水平，也会使人的脾气变得比较平和。暴怒会造成肝热，继而使肺也跟着热起来，就会引发严重的失眠。

身体虚弱的病人有时候一生气就会造成生命的危险，例如，痰比较多的病人，一旦生气，会使痰

上涌，造成严重的气喘，一不小心就会窒息，危及生命。

由于生气会给身体造成许多问题，因此，日常保养的第一件事就是要“不生气”。所谓的不生气并不是把气闷住，而是修养身心，开阔心胸，面对人生不如意时，能用更宽广的心胸包容他人的过错，根本没有生气的念头。如果生活或工作的环境让人无法不生气，那只有转换环境。

生气是一个人体内发的因素造成的，再好的医生也无法防止病人生气，因此这个问题只有病人自己修养身心才有可能克服。

(欣欣)

五招缓解女性心理疲劳

每天都要忙碌工作，而且常常单调重复，缺少变化和刺激，不少女性都可能慢慢感到心理疲劳。要缓解心理疲劳，女性应该怎样做？

第一招：

换个角度看世界

我们之所以沉浸在某一特殊时刻所发生的事情中，关键在于过多地关注一些利益攸关的事，而忽略许多美好的东西。赶车上班，与其为一个多小时的上班车程而忧心忡忡，倒不如倾心于美丽清晨的每一个细节之中：也许一阵清脆的鸟鸣能让你心情愉快，刚刚盛开的花朵能让你备感神清气爽，把好心情带到你的工作中。

第二招：

丢掉完美主义的枷锁

风靡美国的电视连续剧《绝望的主妇》中的女强人兰尼特，因为要抚养4个调皮捣蛋的孩子而使自己的生活变得一团糟。她不愿承认面临的困境，而是责备自己无能，导致最终无法承受而把孩子们扔给邻居，一个人躲到郊外。在与好友谈心的过程中她才得知，原来朋友们在孩子小的



时候也同样面临她所承受的压力，她们也绝望过、失落过，在没人的地方偷偷地哭过。

原来，她的感觉是很正常的。她接受了自己目前的状况，重新回到家庭中，在抛掉了不应有的想法后，她能更加轻松地照顾孩子，也能够更加宽容，她的生活从此好多了。人非圣贤，孰能无过，对自己多一点宽容，我们也能变得更加轻松。

第三招：

寻觅一两个闺中密友

在我们烦恼的时候可能并

不需要别人讲太多的大道理，更多的时候，我们希望心理上的郁闷与烦恼能够一吐为快，所以，闺中密友自然是生活中不可或缺的一部分。朋友的倾听能让你理清思绪，朋友的理解能给予你支持和鼓励。试着找寻你的闺中密友吧！

第四招：

让生活多一些改变

如果每天在单位中做着同样的工作，回到家里还是按部就班地洗衣、做饭、收拾屋子，时间长了，必然会因为单调而

感到疲倦。这时就需要开动脑筋，变换一下生活的方式：可以买本菜谱，尝试着做一些新鲜的菜肴，或是找点理由，偶尔全家人来一顿烛光晚餐；每天定时看电视的时间可以改为出去散步，到了节假日全家出游一次。总之，只要是能做到的都可以试一试，或许只是小小的改变，就能有意想不到的效果。

第五招：

胡思乱想也能消除疲劳

心理学家研究发现，胡思乱想有助于消除工作、生活中的紧张疲劳，起到放松身心的作用。当你感到乏、困倦、无聊的时候就胡思乱想吧：你可以想象着和老公一起又重新回到了蜜月中的旅行；想象着由于自己的工作业绩突出，工资又增长了一倍；想象着自己的宝宝一点一点长大……总之，你的思绪可以四处遨游，只要是快乐的。不过，需要大家注意的是，这种漫无边际的胡思乱想，只是日常生活中的一种补充，而不是替代，因此要适可而止，不可本末倒置。

(雅康)

性格读本

选对运动项目改善心理状态

如今，投入体育运动中的人越来越多，选择什么样的健身方式最适合呢？除了考虑年龄、职业、生活环境等因素外，将个人的性格因素考虑进去，将会取得事半功倍的效果。

体育心理学研究表明，不同的运动项目，对心理所起的作用不同。现实生活中，有些人缺乏正常人拥有的心理调节和适应能力，或是有明显的性格缺陷和情感缺陷，通过有针对性的适当运动，可以弥补性格缺陷。

一、紧张型

有的人容易紧张，应多参加竞争激烈的运动项目，如足球、篮球、排球等项目。这些项目场上形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对，才能取得优势。若能经常在这种激烈的场合中接受考验，遇事就不会过于紧张，更不会惊慌失措，从而给工作和学习带来好处。

二、胆怯型

有的人天性胆小，动辄害羞脸红，性格腼腆。这些人应多参加游泳、滑冰、拳击、单杠、跳马等项目。这些项目要求人们不断地克服胆怯心理，以无畏的精神去战胜困难，越过障碍。经过一个时期的锻炼，胆子会变大，为人处世也就显得从容自然了。

三、孤僻型

有的人性格内向、孤僻，不合群，不善于与人交往，缺少竞争力。这些人应选择足球、篮球、排球及接力跑、拔河等团队运动项目。坚持参加这些集体项目的锻炼，能增强自身活力和与人合作的精神，逐渐改变性格。

四、多疑型

有的人多疑，对他人缺乏信任，处理事情不果断。这些人可选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远、击剑等项目。这些项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，长期从事这些运动将有助于人走出多疑的思维模式。

(武民)

