

爱生气的人都是跟自己过不去。心理学家通过病例分析发现,生气1小时造成的体力与精神消耗,相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放,会导致血压升高、胃肠功能紊乱、免疫力下降,引起皮肤弹性下降、色素沉着等。虽然有时候控制不住情绪,但还是要提醒自己冷静下来。



生气一小时 等于加班六小时

1 生气的危害

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,比如焦虑、失望、恐惧、不满和嫉妒等,这些都属于灰色的情绪,即“情绪垃圾”。

扫除情绪垃圾的方法有很多,当我们因为一件事很生气时,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,负面情绪也就不会凌驾于我们之上了。

英国萨塞克斯大学心智实验室研究表明,当我们倍感压力时,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%。

焦虑时,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”,也可以呼吸一次默数一个数,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,安静下来,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,我们还可以通过呐喊、跑步等方法合理宣泄不良情绪。

生气对身体的危害:

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。

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。

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多,氧气少,对脑细胞不亚于一剂“毒药”。

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上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引发胃溃疡。

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,也更致命。

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。

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。

使血糖升高

对于糖尿病患者来说,平稳控制血糖才能很好地生活,而血糖的控制与情绪也密切相关。

生气、发怒等情绪变化都可使血糖上升。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,必须作出反应。

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,以满足大脑调度和肌肉的能量需要。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,从而出现血糖升高的情况。

健康人情绪平稳后,胰岛素会迅速分泌,产出足够的胰岛素,血糖就恢复到正常范围。但如果发生在糖尿病患者身上,胰岛素分泌相对或绝对缺乏,没有足够的胰岛素,血糖明显增高,事后也不会迅速回落。有些人大怒后还伴有头晕、胸闷的症状,甚至诱发高血压、心绞痛。

2 如何化解负面情绪

吃对食物脾气好

不少人一不开心就大开吃戒,其实这样并不好,有选择的吃才能让好脾气回来。

易生气可以吃点坚果

经常容易生气或精神抑郁的人不妨多吃点核桃、瓜子等食物,这类食物含有丰富的维生素B6,有助于改善精神状况。缺乏维生素B6可使人变得容易生气、精神抑郁。

常吃果蔬心情好

水果、蔬菜有助于调节情绪,特别是一些富含维生素C的果蔬。维生素C不仅可以增强身体的抵抗力,而且可以抗压,也是我们的体内制造多巴胺、肾上腺素等愉悦因子的重要成分。

缺乏维生素C会导致人的性情冷漠、情感抑郁、性格孤僻及少言寡语。南非比勒陀利亚大学的学者发现,每天食用大量的维生素C能降低30%的皮质醇水平。测试过程中发现,定期服用维生素C的受试者,记忆力明显好于不食用维生素C的受试者。

据新华网



人迷糊时 为什么会说胡话

你有没有过这样的经历:早上被闹钟吵醒,迷迷糊糊地说了些奇怪的话,然后突然清醒过来,对自己刚才说的话感到一头雾水?这其实是我们的大脑在迷糊状态下的一种有趣表现。那么,为什么我们会在迷糊时说胡话呢?这背后又隐藏着怎样的科学原理呢?

什么是迷糊状态

要理解迷糊时说胡话的现象,我们首先需要了解睡眠和迷糊状态。人类的睡眠周期大致可以分为五个阶段:入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期和快速眼动期。在这五个阶段中,我们的身体和大脑会经历不同的活动模式。

当我们从深睡期或快速眼动期中突然被唤醒时,大脑就像一台刚启动的电脑,各个部件还在慢慢热身。这个时候,我们的思维就会变得混沌不清,说话也可能颠三倒四,这就是所谓的迷糊状态。

想象一下,大脑里有一个小剧场,平时这个剧场里的演员们(神经元)都训练有素,按照剧本(思维)演出。但在迷糊状态下,这些演员们就像喝醉了酒一样,开始在舞台上乱窜,说出一些莫名其妙的台词。

其实,这是因为大脑在迷糊时,负责语言处理的区域没有完全“上线”,所以就会出现说话不连贯、词不达意的情况。

大脑中有一个名为布罗卡区的区域,负责生成和理解语言。在清醒状态下,布罗卡区能够正常地处理语言信息,让我们能够清晰地表达自己的想法。然而,在迷糊状态下,布罗卡区的功能可能会受到干扰,导致我们说出一些没有逻辑、难以理解的话语。

就像你试图用一台卡顿的电脑玩游戏,结果肯定是各种“神操作”层出不穷。

除了大脑的语言处理中心外,神经递质和荷尔蒙也可能在迷糊时说胡话的现象中发挥作用。例如,当我们处于睡眠状态时,大脑会释放一种名为褪黑激素的荷尔蒙,帮助我们维持睡眠。然而,在突然被唤醒的情况下,褪黑激素的水平可能会迅速下降,导致大脑无法立即恢复到清醒状态。

此外,一些神经递质(如乙酰胆碱和多巴胺)在睡眠和清醒状态下的平衡也可能受到影响,从而影响我们的语言表达能力。

如何避免迷糊时说胡话

虽然迷糊时说胡话是一种正常的现象,但有时候确实会给我们带来一些尴尬。那么,有没有什么办法可以避免这种情况呢?

首先,保持良好的睡眠习惯是关键。保证充足的睡眠时间,让大脑有足够的时间来“清理内存”和“更新系统”。这样,第二天醒来时,大脑会更加清醒,不容易出现迷糊状态。

其次,学会调整自己的情绪也很重要。如果发现醒来时情绪不稳定,可以尝试进行深呼吸或者冥想等放松活动,帮助自己平静下来。

如果发现自己经常迷糊时说胡话,并且严重影响日常生活,建议及时向医生寻求帮助,他们可能会给出一些更具体的建议和治疗方案。

据《北京青年报》