

生气会触发这种病 你还敢生气吗?

微运动1小时 大脑年轻1.1岁

众所周知,经常运动有助延年益寿。早期有研究表明,有规律的中高强度运动可让人年轻9岁。而近日,美国一项新研究又给“喜静不好动”的“蛰居族”带来了好消息——即便是低强度的“微运动”也有益身心健康,这种运动多1个小时,大脑就会年轻1岁多。

美国波士顿大学医学院研究员妮可尔·斯巴达诺博士及其研究小组对2300多名平均年龄53岁、无运动习惯的男女参与者进行追踪调查,给参与者长期佩戴可监测活动量的仪器。结果发现,每天多1小时低强度运动者罹患心脏病、糖尿病和癌症等疾病的几率明显更小,他们的大脑体积也更大,长期坚持者大脑衰老进程平均延迟1.1年。

斯巴达诺博士表示,尽管2018年美国运动指南指出,每周至少150分钟中等至高等强度运动最有益健康,但如果做不到的话也不要灰心,因为任何强度的运动都比不运动好。“微运动”就是指时间在5~10分钟,以站立、做简单的体操等方式为主的轻度运动,它也属于健康的生活方式,持之以恒,大脑衰老自然会减慢。

养心安神 点揉三穴

甘麦大枣汤是有名的中医方剂,具有养心安神、和中缓急的功效,主治心阴不足、肝气失和之脏躁,精神恍惚、喜悲伤欲哭之证。其实,我们的身体上也自备了“甘麦大枣汤”,即神门、内关、合谷三穴。

取穴:神门穴位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处;内关穴位于前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间;合谷穴位于手背,第1、2掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。

具体方法:三个穴位均在手上,自我操作方便,平时多点揉,可起到养心安神的作用,是夏季养生不可或缺的保健方法。

据人民网

日常生活中总免不了和亲人朋友小打小闹、吵架生气的情况,但往往过一段时间就会平静下来和好如初。

但是,江苏的一名男子与女友争吵后竟导致全身僵硬,手指竟成鸡爪般模样,

经医生检查发现小伙患上的一种叫做“过度通气综合征”的疾病,其根本原因就是由于情绪激动呼吸过快,从而导致体内二氧化碳不足引起的。

新闻一出引起了很多的关注,那么这究竟是一种什么病?为什么一生气就会发病呢?大家一起来看看!

“过度通气综合征”是一种什么病?

“过度通气综合征”也叫做“呼吸性碱中毒”,是患者缺氧或者呼吸系统受刺激引起呼吸过快、过深,使肺泡通气过度,二氧化碳大量排出体外,血液pH值上升,导致机体碱性中毒,继而出现呼吸困难、胸闷、胸痛、心悸、大汗,乃至全身抽搐的症状。

这种病的发病原因有哪些?

导致“呼吸性碱中毒”的原发性疾病有30多种,各种原因导致的低血氧症以及肺部、肝部、脑部疾病最为常见。

日常生活中的“呼吸性碱中毒”常见于儿童以及好强任性、情绪不稳定的人群,通常是由于生气或者情绪紧张、焦虑等原因引起的。



生气对身体有哪些影响?

生气是由于个体受到了威胁或挫折、以及尊严受到伤害时产生的对环境的一种应对方式,愤怒是生气的一种极端表现。

生气时,大脑处理情绪的中枢杏仁核会对下丘脑传递一种疼痛信号,刺激肾上腺分泌肾上腺素,使机体处以一种“战或逃”的应激状态,表现为:呼吸急促、心跳加快、心脏收缩力增强、心脏血流增加,血液流向四肢,脾胃功能减弱,甲状腺分泌增加。

长期生气,对肝脏和免疫系统等还有很大的损害。

国内有学者发现,肝炎患者因暴怒而诱发腹水、黄疸、转氨酶升高、肝昏迷、继发肝坏死等时有发生。此外,数据统计发现,约80%肝癌患者病前都有严重的负面情绪的经历。

科学发现,生气、情绪应激时会激活交感神经—肾上腺髓质系统,同时还可激活内分泌系统使得血液中的皮质激素升高,皮质激素对儿茶酚胺引起的肝血管收缩有加强作用,而且还会抑制Kupffer细胞的免疫功能,皮质激素还能促进水钠潴留(zhū),这也是慢性肝病产生腹水的原因之一。

生气的时候该如何缓解?

1、打断。暂时脱离刺激生气的环境而让自己冷静下来。

2、接受情绪。如果时间空间允许,接受“生气”的情绪,就让自己生气一会,然后向前看,不再去想那些不愉快的原因。

3、深呼吸。包括腹式呼吸在内的深呼吸之所以有效,通过冥想的训练可以有效控制脾气。但是注意深呼吸的时间不易太长,否则也容易引起“呼吸性碱中毒”。

4、想象开心的场景。想象自己身处一个非常放松的环境中,可以是儿时的乐园、安静的森林或是能让自己感觉到平静的任何地方。

5、练习积极的自我对话。改变消极的思考和语言模式,以积极的模式替代,进行“认识重建”,这是一种处理“生气”比较健康的方式,也是一个需要训练的过程。

6、向自己信任的人寻求帮助。清楚的说明需要他们以什么方式来帮助你,例如,是需要安慰而非建议,还是需要一种问题的解决方法。设定一个有限的时间来发泄情绪,时间到,情绪就应该结束,避免“生气”无休无止。

7、看到事物光明的一面,以幽默的态度来对待让自己生气的事情。

据新华网



手指中藏着养生密码

我们的手堪称一块浓缩“宝藏”。中医学理论认为,手部有6条经脉循行,与全身各脏腑、组织、器官密切相关,运用好这些经脉在5个手指走向上的穴位,可强身健体、防病治病。

大拇指。大拇指对应人体肺经,肺主气,司呼吸。拇指上的少商穴,可排泄体内肺经之气,有解表清热、通利咽喉、苏厥开窍的作用。外感风热引起咳嗽、咽喉肿痛时可以刺激此穴。有咳嗽胸闷时,垂直掐按穴位,左右两手轮流进行,有刺痛感即可,每次各1~3分钟。也可以在此穴位刺血,相当于将肺经过热的气血引出去,还肺一个清凉的天地。刺血时,先用酒精将针和皮肤都消毒,然后捏起一点点少商处的皮肤,用针快速在皮肤上刺两下,同时挤3~5滴血,然后迅速用棉棒轻轻按住,以便止血。

食指。食指对应人体大肠经,对应器官是大肠、胃。食指上的商阳穴可气化大肠经内的水液,有消化不良、腹泻、便秘情况时可刺激此穴,此穴在临床上称为人体自带的“开塞露”,对气虚以外的便秘很有效。日常生活中,经常用拇指指尖掐一掐商阳穴,能旺盛大肠经的气血,调节消化道功能,加快人体新陈代谢,对身体有强壮补益的作用。

中指。中指对应人体心包经,心包经的高热之气由中指上的中冲穴冲出体表,有苏厥开窍、清心泄热的作用。心脏病的急救多用中冲穴催醒,日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时,可用拇指指腹按压中冲穴,力度要适中,每次5分钟,每日2次。另外,中冲对疼痛较为敏感,困倦时揉捏此穴,还能醒脑提神。

无名指。无名指对应人体三焦经,指上的关冲穴是三焦经的首穴,意指三焦经体内经脉的温热水气由此外冲体表经脉,因此经常刮无名指可治疗头痛目赤、耳聋耳鸣、喉痹咽痛等症。炎炎夏日,如果出现头晕、头痛、头昏、口渴、恶心、欲呕等中暑症状时,可刺激关冲穴。刺激关冲穴可使用掐法,用拇指指尖和食指指尖相对向的力量,以及指甲的硬度,用力掐按关冲穴。也可找一根棉棒或用笔的末端对此穴连续扎刺,可取得与针灸相同的效果。

小指。小指对应人体小肠经,《黄帝内经》中记载小肠经“主液所生病”,因此,中医临床凡与“液”有关的疾病都可先从小肠经寻找解决办法。小指中的少泽穴有调整局部气血运行,使经脉里的水流动起来的作用,可温经通乳。刺激少泽穴,可以采用按摩的方式,按摩时以手指指尖或指腹向下按压,并做圈状按摩。注意用力要适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度,一天2次。

据人民网

儿童如何科学服用铁剂?

铁是人体内含量最多的必需微量元素,参与多种生理过程,是构成血红蛋白的重要成分,缺乏铁会引起贫血(血红蛋白下降)。一般来说,通过坚持母乳喂养、科学添加辅食、均衡饮食等方式,是可以满足儿童生长所需铁量的。但由于儿童生长发育较快,对铁的需求量大,比成人更容易出现铁缺乏的问题。

家长如果发现儿童面色及甲床苍白,经常感觉疲乏、无力,不爱活动,容易精神不振或烦躁、哭闹,出现食欲减退等,则应考虑其是否存在铁缺乏。同时,年龄较大的儿童还可能向家长表达头晕、耳鸣、眼前发黑等,同样需要提高警惕,及时就医。

事实上,儿童出生后应定期检查是否贫血,以便及时发现和调整。对于有些铁缺乏的儿童,医生会建议其口服铁剂。那么,口服铁剂时需要注意哪些事项呢?

1.服用铁剂的时间宜在两餐之间,应

避免与大量牛奶同时服用,但可与维生素C饮品或果汁同服。

2.铁剂一般包括片剂和口服液两种类型。如果口服片剂类型的铁剂,应将药物放在舌面上,直接用水送服,避免咀嚼;如果服用口服液类型的铁剂,建议使用吸管,以免染黑牙齿。

3.不宜过量服用铁剂。大量口服铁剂会导致急性中毒,刺激胃肠道黏膜,引发胃肠出血、腹痛、腹泻等问题,严重时可能造成休克甚至死亡。

4.儿童在服用铁剂后,大便可能变黑,这是正常现象,家长不必担心,通常在停止服用铁剂后不久,这种现象就会消失。

5.开封的铁剂不宜放置过久,否则可能影响疗效。

6.儿童在服用铁剂1~2周后,血红蛋白通常会逐渐上升,3~4周后会恢复正常。等血红蛋白恢复正常后,儿童应谨遵医嘱,继续服用铁剂3~6个月。

据人民网