你信吗？生气8分钟就会伤血管

生气不仅伤血管，还会导致诸多不良反应。图片来自网络。

人活一世，很难不生气。可每次愤怒过后，不仅心情糟糕，也累及身体健康。近日，美国哥伦比亚大学发表的一项研究再次证实了“怒大伤身”。研究称，即使只是想到愤怒的事，都会让血管功能受损。

◎生气使血管舒张受损

一次生气愤怒为何会引起如此严重的后果？美国哥伦比亚大学的科学家也想探究背后的奥秘，研究者找来280名健康成年人，平均年龄26岁，分别参加时长为8分钟的4种不同情绪任务，包括：1.回忆让自己愤怒生气的事情；2.回忆让人焦虑的事；3.阅读负面文章；4.反复数数到100，以保持情绪稳定。研究者在执行任务的3分钟、40分钟、70分钟和100分钟四个时间点，测试各种情绪对参与者血管内皮产生的影响。

结果发现，回忆愤怒的事仅8分钟，血管舒张功能受损就持续了40分钟。回忆焦虑和阅读负面文章者，也显现出一定的舒张功能受损，但程度不重。这意味着，在各种负面情绪中，愤怒对血管的损伤最大。这种损伤还会增加患动脉粥样硬化风险，进而升高患心脏病和中风的风险。研究者表示，这项研究很好地证明了心理健康对心血管的影响，如愤怒或压力等急性情绪，均可能导致心血管事件。

复旦大学附属华山医院心内科副主任、主任医师李剑表示，愤怒会通过四个途径损害心血管系统。首先，愤怒导致交感神经突然兴奋，释放肾上腺素，导致心脏血液搏出量增加，血管压力加大，诱发心律失常，对心脏造成直接损害。其次，原本心血管受压时会分泌内源性血管舒张因子起到保护作用，但愤怒会导致内源性血管舒张因子分泌减少，血管容易痉挛收缩。再次，愤怒会导致血管弹性变差，使得血管内原本稳定的斑块破裂，形成急性血栓，引发心肌梗死。最后，愤怒会使血脂水平升高，激活血小板，促使血栓形成，同样容易引发心梗和脑卒中。

◎每一次愤怒都是全身的一次“地震”

每一次愤怒，对身体来说都是一次“地震”，会瞬间对身体产生巨大影响和不可逆的损伤。不论是一次性的暴怒，还是长期生闷气，都对身体不好。李剑表示，除了心血管一次次默默接受考验外，愤怒对其他8个身体部位影响也不小。

脑卒中 愤怒可导致大脑充血，影响思维活动，出现面红耳赤、头晕，甚至晕厥和脑溢血事件。愤怒还可能影响睡眠质量，导致记忆力减退等。《欧洲心脏杂志》一项研究发现，人在暴怒后的2小时，脑卒中的风险会增加3倍，心脑血管疾病突发的风险更高。

肝脏疼痛 中医理论认为“怒为肝之志”，过度愤怒可能导致肝气疏泄太过而上逆，损伤肝功能，长期如此可能增加肝囊肿、肝硬化的患病风险。也有研究发现，人在生气时肝脏要比平时大了一圈，很多人生完气后，都会出现“两肋疼痛和肝区疼痛”。

自发性气胸 我们常说“肺都要气炸了”，临床上这叫“自发性气胸”。人情绪平稳时每分钟呼吸 15 次左右，而人在生气、吵架的时候，交感神经兴奋，每分钟呼吸达 30 次以上，通常会有大口喘气、全身颤抖的感觉。过深、过快的呼吸让大量二氧化碳被呼出体外，导致过度通气综合征，出现呼吸困难、手足口唇麻木，甚至颤抖、头晕眼花、胸闷、心悸、昏厥等情况。

消化功能异常 肠胃被称作“人体的第二大脑”，很容易受到情绪影响。愤怒导致交感神经兴奋，影响胃肠道的血流量，使胃功能失调，引发消化不良、胃痉挛、便秘、腹泻、胃肠道炎症等消化系统疾病。长此以往，还会引起肠胃功能紊乱、胃溃疡等疾病。

内分泌紊乱 生气、紧张、焦虑等情绪可促使甲状腺激素和皮质醇过量分泌，导致内分泌失调。有研究表明，易怒是甲状腺结节的潜在诱因。甲状腺组织和肾上腺组织增生，还会引发甲亢或者肾上腺增生等疾病。

乳腺增生 对女性来说，内分泌失调后，可能会出现痛经、卵巢囊肿、子宫肌瘤等问题。特别是爱生气的女性，大脑会传达指令制造过多皮质固醇，阻碍免疫细胞运作，影响激素分泌，导致乳腺增生，增加乳腺癌风险。

皮肤变差 有研究显示，生气会影响身体的修复功能，致使伤口修复更慢。不良情绪也会引起皮肤病，如荨麻疹、牛皮癣、湿疹、神经性皮炎、粉刺、斑秃等皮肤疾病，导致皮肤免疫屏障功能变差，促进衰老、炎症（长痘）、干燥、泛红等问题发生。

免疫力下降 哈佛大学研究发现，一次生气后的6小时内，身体内的免疫球蛋白A水平会受到影响。如果一个人长期处于生气的情绪当中，内分泌系统和免疫系统会逐渐失调，降低免疫力，增加感染疾病的几率。

◎情绪稳定是护心铠甲

劝世格言《莫生气》提到“别人生气我不气，气出病来无人替”。李剑表示，人人都会经历令人愤怒的事，没人能做到完全不生气，但要尽量减少它，保持总体情绪稳定，避免频繁生气，这样心血管乃至全身健康才有保障。

生活上，注意自我调适。平时多补充维生素B、C、E、钙、镁等营养元素，有助于调节情绪。每天适当跑步、游泳、骑行、跳舞、跳绳等运动，会产生对情绪有积极作用的多巴胺和内啡肽。

气头上，先冷静深呼吸。如果正在气头上，可以先来个深呼吸让自己冷静下来。深呼吸可以刺激副交感神经，抑制因生气而兴奋起来的交感神经。这时候，心率、血压会逐渐下降，血管舒张慢慢恢复正常。注意力也会从“生气的事情”上转移出来一部分。

最后，李剑提醒，心脏病高发的老年人、压力大和性格敏感的人群，以及有分泌失调等问题的女性，生气对他们危害更大，要特别注意情绪管理。希望大家想开点，看淡点，多笑笑，少生气，保持情绪稳定，学会释放负面情绪，避免不必要的身体伤害。

（据《生命时报》）

身体有问题 淋巴会“说话”

当淋巴结出现肿大、疼痛，或者变硬时，就是一些疾病信号：

1.颌下淋巴结异常有可能是鼻、咽、扁桃体等上呼吸道感染。

2.耳部淋巴结异常可能是眼睑、颊、耳颞部发炎。

3.左侧锁骨淋巴结异常多见于消化道肿瘤转移。

4.腘窝淋巴结异常可能是足部或小腿皮肤发炎。

5.腹股沟淋巴结异常可能是下肢、下腹部、外阴等部位的炎症。

如果进行抗炎治疗后，淋巴结依然肿大，且伴有疼痛等症状，就需要及时前往医院进行问诊，听从医生的建议，完善检查，切勿自行判断。

有些部位的淋巴可以通过触摸进行自检，比如：颈部、腋窝、腹股沟。

自检方法：滑动触摸。将食指、中指、无名指三指并拢，指腹平放于被检查部位的皮肤上进行滑动触摸。

淋巴结肿大的良恶性可以通过以下方面来简单区分：

是否有触痛：良性肿大的淋巴结，一般摸起来会有明显痛感；恶性肿大的淋巴结摸起来多无痛。

看大小：淋巴结肿大较大（直径超过2厘米），怀疑恶性的可能性较大。

看活动度：良性肿大的淋巴结触摸时可在皮下自由移动，恶性的则较难推动，还可能数个淋巴结成团出现。

看软硬：良性肿大的淋巴结一般质地较软，恶性的较硬。如果淋巴结明显肿大或短期内迅速变大，一定要及时到医院就诊。（据《老年生活报》）

夏天如何 健康出汗

一些人担心有体味，因此通过各种方式止汗。实际上，汗液是重要的“排毒”通道。汗液堵在身体里，反而不利于健康。比如一些人夏天被感冒、皮肤病、失眠等困扰，正是出汗少让这些毛病找上门来。

如何健康出汗？专家推荐三种方式。

从膝盖开始自我发热。每晚临睡前适当用温水泡泡脚，有利于身体排汗，缓解疲劳。

静止1小时。可以给自己定个计划，每天定时关掉空调，静静地坐1个小时，培养身体主动出汗能力。

晒15分钟太阳。夏日阳光是人体主动出汗最佳动力，每天上午9时前和下午5时后，各晒15分钟左右太阳，并做一些简单的舒展运动。

但需注意，夏季养生要出汗，但不能出大汗，过度出汗会伤及人体津液。另外，汗出过后也不要立即冲凉或者进入温度较低的室内，谨防感冒。

（据养生中国、广东中医药微信公众号等）

印刷厂：株洲日报印刷厂 印刷厂地址：株洲市天元区新闻路18号 订报热线：28823900 发行方式：自办发行 年定价：162元

株洲晚报
微信公众号 知株侠 株洲新闻网
2024.7 星期二 2 甲辰年五月廿七
株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7956期 | 今日8版

入党74周年，扎根基层30余年

百岁老人重温入党誓词庆生

本报讯（株洲晚报融媒体记者/刘平） 74年前的7月1日，刘令吾光荣入党；7月20日，刘令吾将迎来100周岁生日……7月1日，在天元区泰山路街道泰园社区，泰园社区党总支为刘令吾老人庆祝生日，表达对老党员的敬意和关怀。

刘令吾，1924年农历6月15日出生于长沙，原名吴月梅，读过两年私塾。18岁时，经亲友介绍，嫁到株洲，随夫姓，更名为刘令吾。刘令吾的儿子刘伟称，母亲是个勇敢的人，曾不顾个人安危，反抗侵华日军抢劫财物。那是1945年年初，正值日军侵占株洲期间，刘令吾当时身怀六甲。因反抗日本兵抢劫家中财物，刘令吾被暴打一顿，并被关进杨家老屋（现荷塘区麻园社区）。后经家人“连保”，才被释放。刘令吾回家后不久，生下女儿。同年8月15日，日本宣布无条件投降。

1949年长沙和平解放后，刘令吾曾带着女儿回娘家居住。闲暇无事时，刘令吾常帮“土改”干部做一些力所能及的事，对土改政策有所了解。

株洲解放后，刘令吾带着女儿回到株洲，正值土改运动火热开展。刘令吾能识字，很快通过考核，加入了土改工作队。

1950年7月1日，刘令吾在湘潭党校学习期间加入中国共产党，并正式成为土改工作队的一名女干部。后主要从事农村和妇女工作，担任过曲尺乡和古大桥乡的乡长，还在郊区妇联任过职。1958年园艺场成立后，刘令吾担任园艺场副场长，成为园艺场第一批领导班子成员，工作到1984年退休。

退休后，刘令吾依然热心帮助他人。1985年的一天，下着大雨，刘令吾在家照顾一岁的孙子，突然有园艺场职工求助，有怀孕的女职工难产。刘令吾当即背起孙子，冒雨带着怀孕的女职工，乘坐轮渡过江，赶到河东的医院。经过刘令吾与院方沟通，医院迅速为怀孕的女职工实施了剖宫产手术。最终，母子平安。

7月1日，在这个庆祝中国共产党成立103周年的日子里，天元区人大代表泰山代表团一小组、市第二工人文化宫党支部党员，社区党员及刘令吾的家属、昔日同事都到场参加刘令吾的百岁庆生活动。切蛋糕时，老人重温着自己的入党誓词。

7月1日，刘令吾迎来入党74周年。 记者/刘平 摄

“人缘好，没有私心。”72岁的易术霞是园艺场退休职工，回忆有关刘令吾的往事，眼泪夺眶而出。

在家人和邻居的印象中，刘令吾心态乐观，饮食规律，喜欢到处走走看看，目前还能看书打麻将。

铁东路新华路—公园路段7月中旬开放

7月1日，记者从市城发集团下属建投公司了解到，株洲市铁东路新建工程（新华路—公园路段）的隧道部分目前已全部完工，地面道路已基本完成沥青混凝土摊铺，正在进行附属工程施工，预计7月中旬对外开放交通。

铁东路（新华路—公园路段）采用下穿隧道加地面辅道的形式建设，地面道路全长1公里，标准路幅宽40米至58米，下穿隧道全长404米，标准断面宽度28.2米。

该路段为新华路、建设路周边的南北交通主干道、城铁车站的站前路，建成后将进一步缓解片区南北通行的交通压力。

株洲晚报融媒体记者/张威 摄影报道

拍案惊奇

厨师离职后继续拍黄瓜 被原公司起诉索赔

02

今年餐饮门店的经营状况令人咂舌

株洲餐饮为何陷入困境？

04

今明暴雨后 高温马上接棒

本周，整个城市的天气呈现出两种状态——有雨时潮湿、黏腻；晴天时，盛夏之感呼之欲出。

市气象台说，今明两天，依然有强降雨，累计降水量北部60～100毫米，局地150毫米以上；中部40～60毫米；南部20～40毫米，强降雨落区依然与上次高度重叠。

然而，大雨过后就是高温，盛夏真的来了。

从目前预报来看，7月3日至7月7日全市以多云天气为主，到周末，最高气温将有35℃。也就是说，周三起到本周日，整座城市全部都是高温天。

相比往年热得算迟的，但是热得再晚也还是要热的。夏天是一年四季当中个性最鲜明的一个，她要不热情似火，要不泪水汹涌，很少会有绵软的中间状态，性子很烈。不过，或许这也是她的魅力所在，要真的“四季如春”，就好像天下只有一种料理法，那又何来好味道呢？ （王娜）

今天 白天市区、醴陵中到大雨，局地暴雨，攸县大雨，茶陵中雨，炎陵小雨，夜间全市阴天有小雨 23～26℃

明天 多云 24～35℃

后天 多云间晴天 26～35℃

风力：2～3级

风向：南风

（市气象台7月1日16时发布）

株洲日报社出版 社长、总编辑/颜青春 社址：株洲市天元区新闻路18号 责任编辑/沈勇跃 美术编辑/曹永亮 校对/袁一平