

医药安全

都说气大伤身,生气容易得这 14 种病!

我们常常明知“气大伤身”,但遇到不愉快时,还是会大发雷霆。你的每一次生气,都会在瞬间对身体产生巨大影响,和不可逆的损伤:14种病,全身器官受损……

一次生气能气出 14 种病

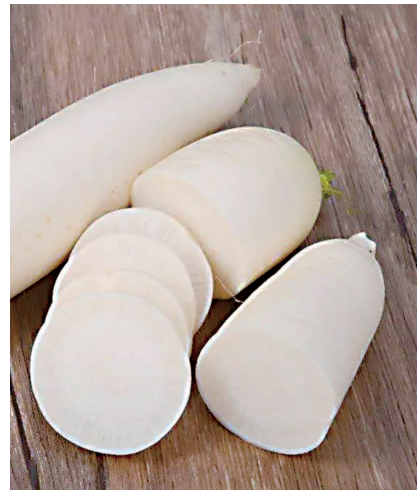
- 1. 乳腺增生**
很多女性都有乳房胀痛、乳腺增生的问题,其中不少和爱生气有关;产后心情不好,容易发生乳腺炎;中老年人更可能引发乳腺癌。
- 2. 头晕头痛**
有时候一气之下就会面红目赤,头胀头痛,甚至引发脑出血,猝然昏倒不省人事。
- 3. 中风脑梗**
人的心与身是密切相关的整体。心脑血管疾病患者最怕生气,在生气后会马上引起心动过速、呼吸急促,血压波动,严重的可引起中风。
- 4. 血糖升高**
对糖尿病患者来说,着急、生气、发怒,可使血糖上升。新发病阶段尤其要控制不住不良情绪,以免加重病情。

- 5. 胃部溃疡**
生气会引起交感神经兴奋,直接作用于心脏和血管,胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡、胃炎等疾病。
- 6. 脸长色斑**
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。
- 7. 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靠造成心肌缺氧。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,这样一来心跳更不规律,也就更致命了。
- 8. 甲状腺结节**
生气令内分泌系统紊乱,甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引起甲亢。同时,甲状腺结节、肿大、甲状腺肿瘤的发生,也与爱生气有密切关系。
- 9. 免疫力下降**
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。如果在体内积累

- 过多,就会阻碍免疫细胞的动作,让身体免疫力下降。
- 10. 肺癌**
很多人并不知道爱生闷气、抑郁、多疑等不良情绪都是诱发肺癌的情绪因素。
- 11. 胸闷气短**
生气的时候,特别是与人赌气、被人批评冤枉或遇到郁闷的事情,总觉得闷,想要开窗透透气,哪怕只是开一条小缝都好。
- 12. 排便失常**
有的人一生气,紧张就便秘,或者一紧张就拉肚子。这是因为生气后,我们的肠道、膀胱也会跟着收缩,从而导致排便失常。
- 13. 心脏病**
人一旦生了气,交感神经长期太过兴奋、高度紧张,会导致心脏负担过大,心率加快,甚至产生心律失常。长此以往,心脏则会受到损害,导致意外心脏事件的发生。
- 14. 血压升高**
不良的情绪可使血压升高。尤其是老年人受到严重精神创伤,出现愤怒、焦虑、仇恨等激动情绪时,很可能诱发血压突然升高,严重可导致脑卒中、心力衰竭、合并冠心病心肌梗塞、猝死等。

- 也可以放几片,解腻开胃。
- 2. 白萝卜**
鲜萝卜洗净切成小块,与粳米一起加水煮成粥。还可止咳化痰、消食利膈。
 - 3. 山楂**
山楂适宜于食积造成的胸腹胀满疼痛,对于生气导致的心跳过速、心律不齐也有一定效果。生吃、熟吃或泡水,各种方法皆有效。
 - 4. 玫瑰花**
用玫瑰花泡水喝可助消食,上火生痰的人喝了清热消痰。另外,放一把玫瑰鲜花在居室里,单是闻着清甜的花香,心情也会好很多呢!

(区食药安办)



爱生气多吃这几种食物

- 1. 橘皮**
把橘皮洗净晾干,同茶叶一起泡水喝,也可单独泡水喝,味清香,可提神、通气。做菜时

又一上海市名中医工作室入驻虹桥

10月18日,“上海市名中医徐蓉娟工作室”在虹桥街道社区卫生服务中心挂牌成立。徐蓉娟现任上海中医药大学附属龙华医院内科教授、博士生导师、主任医师,内分泌代谢科创办人和学科带头人。她是“徐小圃中医流派”的第四代传人,该流派系海派中医重要的学术流派,肇始于徐杏圃,成型于徐小圃,经小圃先生之子徐仲才及诸多门人弟子共同发扬光大。徐蓉娟教授领衔的上海市名中医工作室,传承徐氏流派的学术思想,兼收并蓄,创新地用于诊治内科等疾病(尤其是内分泌、代谢系统领域)。该流派自创始以来,经过几代传人在理论和实践中的总结,得到了长足的发展,誉满海内外,成为中国传统医学的一块瑰宝,2015年入选为上海市非物质文化遗产。

“上海市名中医徐蓉娟工作室”挂牌的当天举行了拜师仪式,正式成为徐蓉娟的入室弟子。“今后,我将继续传承徐氏流派,把徐氏流派在社区工作中推广,让更多社区居民获益。”姜宏军说。当日,“姜宏军中医工作室”同时揭牌。



姜宏军中医工作室

姜宏军,中医内科副主任医师,擅长失眠、月经失调、痤疮、糖尿病、甲状腺病、哮喘、心悸、眩晕、脾胃病、皮肤病等多种内、妇、儿科疾病的中医治疗。
门诊时间:周一、二、三、五上午
中心地址:虹桥路961弄4号

作为该流派传承人,徐蓉娟更是擅长以中医为主中西医结合诊治内分泌代谢性疾病,对糖尿病及其各种并发症、各种甲状腺疾病等具有精深和独到的诊治经验。
“上海市名中医徐蓉娟工作室”在虹桥社区卫生服务中心成立后,徐蓉娟教授将定期到中心进行教学指导,针对社区医生在日常门诊中遇到的疑难杂症开展病例讨论,予以指导和解决。
作为跟随徐蓉娟学习多年的弟子,虹桥社区卫生服务中心中医内科医生姜宏军也在

《上海市公共卫生应急管理条例》正式实施 严格规范公共场合行为并要求戴口罩

11月1日起,《上海市公共卫生应急管理条例》正式实施了。其中有一条规定和我们每个市民都息息相关,“在呼吸道传染病流行期间,进入机场、火车站、地铁等公共场所,应当佩戴口罩并保持社交距离”,如果不按照规定采取防控措施,当心有关公共场所管理单位是可以拒绝提供服务的。

关闭门窗来保暖,室内空气相对不流通,再加上人群在室内活动较多,一旦有人患病,容易传染给周围其他人。

除了《条例》中明确提到的机场、火车站、地铁等公共场所以外,建议前往人员密集的其他室内公共场所也最好佩戴口罩。此外,如果公共场所管理方有要求,市民们也应配合戴口罩。

呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体和衣原体等病原体通过呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。常见的呼吸道传染病包括流行性感冒、由呼吸道合胞病毒、冠状病毒、腺病毒、链球菌等引起的普通感冒、猩红热等。

虽然在新冠期间绝大多数市民都养成了佩戴口罩的良好习惯,但面临可能到来的第二波新冠疫情,以及常规来袭的呼吸道传染病高峰,这次《条例》的发布,是首次把“戴口罩”这个本来属于个人行为的动作上升到立法层面,将有助于继续强化大家的防病意识,保障大家的身体健康。(上海疾控)

巴黎春天 Wonderful 不打烊

如期而至

2020.11.12~11.25

百货服饰

满99送100元(购物券)

运动品牌

满99送收80元(购物券)

黄金饰品

每克减50/40元
(金条除外)

镶嵌

满99送100元
(购物券)

化妆品

7.8折

购买预售礼金卡

礼金卡可在不打烊期间兑换等额购物卡

指定百货服饰现金消费

满18880元+1元送

iPhone12 PRO
(128GB)一台

送

可拼单 单笔消费满300元方可拼单

可跨柜累计

不分A、B类 珠宝拼单

不限量

图片仅供参考,以现场实物为准,特例品牌及特例商品除外,详情见专柜告示

上海巴黎春天 | 淮海店 七宝店 五角场店 浦建店 宝山店 成山店