

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则,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。

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内,单是闻着清甜的花香,心情也会好很多呢!
- (区食药安办)

周到·秘境

新泾港慢行系统一期预计本月下旬开放!

据长宁区建管委消息,新泾港(淞虹路—可乐路)一期慢行系统改造工程已建成,项目毗邻新泾港和野奴泾港两条河道,与中新泾公园隔水相望,岸线串联起周边文化景点,预计 11 月下旬全面对市民开放!同时,新泾港二期工程全线 3.7 公里也在紧张施工中,预计年内建成。

新泾港慢行系统一期项目沿线设置四个出入口,分别位于淞虹路福缘湾广场北侧、南侧,可乐路桥和哈密路,四个出入口将于 11 月下旬同步对市民开放,可以给市民更多进出新泾港一期的选择。

步道和福缘禅寺相邻,在淞虹路上,设置了一个开放式的福缘湾入口广场,市民到这里更好找!沿途有多处休息座凳,市民可以坐下来,慢慢欣赏周边风景。贯通福缘禅寺桥的桥下空间,增加新泾港滨水体验,桥下也设置了一个可供休憩的小广场。

从美观性和安全性的角度出发,对息焉堂、上海动物园养殖场和周边商业广场的滨河围墙进行重建。其中,息焉堂的滨河围墙采用通透的



铁艺围栏,配上图案别致的彩釉玻璃,既有很好的透绿性,又留给市民近距离驻足观赏的空间,还和周边建筑的彩釉玻璃窗遥相呼应。

而上海动物园养殖场滨河侧的围墙设计也保证了滨河景观特色的连续性。商业广场的滨河围墙则与商业体内部风格一致,采用了中式围墙式样。对部分步道进行了拓宽,临水的光影栏杆不仅在阳光下能够展现美感,外扩的弧形也能从视觉上拓展步道的空间。

本次对沿河的慢行步道和建筑进行了整体景观灯光提升,展现独一无二的夜间灯光效果。施工过程中对新泾港沿线的树木进行了保护,也保留了水生植物原生态的样子。站在可乐路桥上极目远眺,河水波光粼粼,绿水红道,新泾港风光尽收眼底。靠东侧的野奴泾港对岸是中新泾公园,站在这边能拍到灰瓦白墙的徽派建筑。

目前,新泾港二期工程(全线贯通)也正在紧锣密鼓建设中,项目北起苏州河,南至虹桥路,全线 3.7 公里。项目建成后,将与长宁区 11.2 公里苏州河健身步道、6.25 公里外环林道生态绿道连成状如“大拇指”的慢行生态网,有效串联长宁区绿地、商业、体育、文化、旅游等元素。

(长宁建管)

周到·出行

长宁这条区区对接道路正式通车,去闵行、嘉定更方便了



在第三届进博会召开之际,长宁、闵行两区交界处一条区区对接道路已建成。绥宁路(吴淞江南岸—天山西路)新建工程位于长宁区和闵行区交界处,全长约 1.89 公里,设置双向 4 车道,10 月 31 日中午 12 时全面通车。通车后,将有效连接长宁和闵行两区的交通路网,市民游客出行将又多一个便捷的选择。

绥宁路(吴淞江南岸—天山西路)新建工程为市级区区对接道路重大建设项目,北接在建中的临洮路跨吴淞江桥,南接天山西路。道路全程分两部分建设,即绥宁路道路建设及北翟路新建许浦港桥建设,后者也将连通许浦港水系。绥宁路新建道路由长宁区建管委和上海南虹桥投资开发有限公司共同建设,施工过程中克服重重困难,确保在第三届进博会前全面通车。

目前,许浦港桥已于今年 1 月全面双向通车,道路总长 380 米。作为长宁、闵行两区界河,徐浦港是虹桥枢纽地区重要的骨干河道之一。其水系原被北翟路分割,此次绥宁路项目建设时,同步新建了许

浦港桥,不仅打通许浦港河道,也进一步完善了虹桥枢纽片区的水系构架,提升了区域防洪、除涝能力和水生态环境品质。

绥宁路(吴淞江南岸—天山西路)全面通车后,将进一步提升该区域的交通路网能力,来往虹桥临空经济园区的市民、白领和旅客可经由绥宁路进出北翟路与天山西路。同时,绥宁路(北翟路—天山西路)段也由原先的北向南单行道提升为双向 4 车道,改善了北翟路与天山西路之间的交通便捷度。

眼下,临洮路跨吴淞江桥梁新建工程也在紧张建设中。该路段北起嘉定区金沙江西路,向南过吴淞江后与长宁区绥宁路相接。项目由长宁区建管委和嘉定区交通委共同建设,目前长宁段桥面已完成铺装,整体工程预计明年 6 月建成。

临洮路跨吴淞江桥梁新建工程建成后,将与绥宁路(吴淞江南岸—天山西路)一起成为南北向连接嘉定、长宁、闵行三区的重要通道,市民从金沙江路到天山西路又有新路径。

(上海发布)

【图书推荐】

《美丽诗经》



内容简介:近年来,喜读《诗经》的人越来越多,各种版本的《诗经》也层出不穷。如何让一部远古的歌谣能为当今的青少年读者走进、理解、欣赏和喜爱,为此,编者设计了以下内容:诗经经典、诗经故事、诗经植物、诗经成语、诗经名句等,随文配有传世花鸟画和美妙的《诗经》音频节目。内容多样,解说生动,趣味高雅,让初学《诗经》的青少年读者走入一个绚丽的诗经世界,把这颗古典艺术的种子,种在孩子的心田,萌芽,生长,结果。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为 12 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外一位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2020 年 10 月优秀“啄木鸟”:张德胜、严志明、肖焕树、顾志斌、曹古虹、秦裕德、李群、赵水生、路永敬、万雯珩

2020 年 10 月最佳“啄木鸟”:陈金生

扫描二维码
参与纠错活动