

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，严重的可能引起中风。

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。

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

用玫瑰花水冲水喝可助消食，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！

(养生中国)

《上海市公共卫生应急管理条例》正式实施

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。

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。

一般来说，上海地区的呼吸道传染病高发期在冬春季，这个时候气温较低，人们常关闭门窗来保暖，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。

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)



上海地铁自 12 月 1 日 禁止手机声音外放

12月1日起，新修订的《上海市轨道交通乘客守则》开始执行，其中规定地铁乘客使用电子设备时不得外放声音，尤其引人关注。

上海地铁表示，对于使用电子设备时外放声音，以及在地铁车厢内饮食等行为，工作人员和执法队会进行劝阻和执法。当乘客遇见不文明行为时，可拨打上海地铁监督热线64370000，巡视的执法队员及就近车站的服务人员，都会赶到现场进行处理。

(周到上海)



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，将您发现的问题发送给我们（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2021年1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元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2020年11月优秀“啄木鸟”：张德胜、曹西虹、李群、徐煊、陆继农、俞尧民、老锚、周以人、王延保、路永敏

2020年11月最佳“啄木鸟”：陆韵道

扫描二维码关注“上海社区发布”

上海社区发布

书「法」

作者 孔维文（孔子七十八代孙）

弘揚憲法精神
共建法治江芷

維護法典權威
護航幸福人生

庚子小雪
孔維文

庚子小雪
孔子七十八代孫
孔維文書