

别生气了,你会变丑的

徐赛虎

微信和QQ自带表情包中与生气有关的几个表情,都是皱起的眉头、撇着的嘴、张大的鼻孔或嘴巴,以及胀红的脸等等,人们在生气时脸部也表现出这种特征。这就是所谓的“生气脸”。

《中国科学报》曾报道,这种表达生气的脸部特征是人类的共同属性,甚至没有见过“生气脸”的先天性盲童也能显露这种表情。

但长期以“生气脸”示人,也许会使人变丑。上海市皮肤病医院副主任医师杨德刚博士认为,人们在生气时,面部表情肌肉紧绷,会导致出现皱纹。这些过程如果短暂,对容貌的影响也许可逆,反复发生则不完全可逆,有可能形成永久性改变。

这仅仅是外貌方面的改变,而生气对人体的内在影响和危害,一般人却不太注意。

生气让人变丑

上海长海医院心血管内科医师鲍礼智认为,生气是一种应激状态,人的生理反应十分剧烈,引起的最核心最关键的后果是神经功能紊乱和内分泌紊乱,很多人体器官面临功能失调风险。

“生气都让人变丑。生气一方面引起甲状腺亢进,出现内分泌失调,另一方面生气时血液中也会产生毒素,刺激毛囊,引起色斑和皮肤问题。”鲍礼智说。

杨德刚介绍:“生气状态下,肾上腺素分泌增加,面部表情肌肉紧绷。肾上腺素诱导应激状态,雄激素水平增加,色素分泌增加,皮肤变黑,色素沉着。面部表情紧张导致产生皱纹。这些过程如果短暂出现,也许可逆,如果是反复发生,则不完全可逆,有可能形成永久性改变。”

对皮肤的影响方面,国外甚至有研究认为脾气暴躁的人皮肤自我修复能力更差,伤口愈合也更慢。杨德刚认为有这种可能性,“在生气应激状态下,糖皮质激素分泌增加,这是人的自然生理反应”。

杨德刚认为,如果经常反复出现这种情况,那么长期增高的皮质激素有可能会延缓皮肤伤口愈合。“不过这只是理论推导,具体影响有多大,还未见到过评估报告。”

负面影响可以写一本书

近日媒体报道称,广西宣判了一例“气死人”的案列。

广西一对年轻夫妇与60多岁的老太太在排队就餐过程中发生争吵,气得本就有糖尿病的老太太在派出所调解时出现身体不适,回家后不久便突发疾病抢救无效死亡。死亡原因为:乳酸酸中毒和呼吸循环衰竭。法院认为,疾病的发作是个动态的过程,其自身所患部分疾病又容易受到其本人的情绪、喜怒等因素影响。该起纠纷对老太太疾病的发作有一定的诱因。近日,广西贵港市港北区法院一审判决该夫妇共同赔偿老太太亲属经济损失46806元。

“糖尿病通常有血管功能障碍,组织相对缺氧。那位老太太的具体死亡原因,因为我未作诊疗不便评价,但推测酸中毒可能是心跳呼吸不好后继发产生的。”上海交通大



学医学院附属第九人民医院内分泌科副主任医师姜博仁博士说,“当然,生气会引起血糖升高,这对身体肯定非常不利。就老太太的糖尿病史来说,‘情绪波动’,尤其是抑郁现在已经证实是引发糖尿病的很重要的危险因素。此外,生气对心血管的影响更大一些。”

鲍礼智说,生气到一定极限常导致肾上腺素分泌增加,具体到心血管方面,表现为血压升高、心跳加快、呼吸急促、瞳孔放大,出现神经源性的休克或晕厥,在头部常表现为面红耳赤、头晕、甚至出现脑溢血,心脏方面,心跳加速,大量的血液涌向面部导致心脏的血流量减少,供氧和供血都不足,出现心律不齐、心肌缺血、胸闷、心慌、冠脉血管痉挛、心绞痛甚至心肌梗死。

鲍礼智说,生气对身体的影响简直可以写一本书……经常生气,会出现两肋疼痛和肝区疼痛外,生气引起交感神经兴奋,心脏和血管需要工作,所以导致了胃部血流量减少,肠道蠕动缓慢,出现消化不良症状,长期生气,有可能出现胃部疾病。此外,肺也会“气炸”,肾也会受伤……

改善情绪利于健康

现实生活中,生气的表现有多种,有的表现为愤怒,有的表现为攻击,有的只自顾

自地生闷气。

“生气离不开生气者的个人需要、动机、情感、态度等。”上海市精神卫生中心精神科医师张桦对《瞭望东方周刊》说。

张桦说,中国人表达情感的方式比较内敛,有些女性生气时也许会大哭、撒泼,但更多地表现为抑郁、偷偷落泪。男性除因生气表现出攻击性外,也有很多男性生气时相对冷漠,不愿意发泄或表达出来,一个人生闷气。

她认为,从心理学角度来说,一些由社会心理因素造成的应激情绪的确会导致或加重高血压、冠心病、消化性溃疡、皮肤病等“心身疾病”。

张桦说,应激情绪分为正性情绪(比如愉快等积极的情绪)和负性情绪(比如生气等消极的情绪)。正性情绪对身体的益处众所周知。负性情绪一方面是个体适应环境的一种必然反应,有时也对机体有保护作用;但另一方面如果负性情绪强度过大或持续时间过长,则可能导致机体功能失调进而致病。

比如,抑郁、愤怒等情绪都可使消化活动受到抑制,对心血管、肌肉、呼吸、内分泌等功能也存在类似的影响,而情绪的改善则有利于胃溃疡等身心疾病的康复。

瘦的人就真的健康吗?

魏华威



随着人们生活水平的提高,生活工作压力的增加,肥胖的发病率越来越高,发病年龄越来越小,减肥追瘦成了一股潮流热风。但是,瘦的人就真的健康,一定长寿了吗?让我们一起来看清一下“瘦”的两面性。

从生理病理角度来分析,“瘦”可以分为体质性消瘦和病理性消瘦。有些人多年来一直比较消瘦,并无任何身体心理异常,往往与遗传有关,我们称之为体质性消瘦。但是如果一个人过于消瘦,还伴有身体不适;或体重在短期内突然莫名下降时,应警惕病理性消瘦可能。

那么,病理性消瘦可见于什么情况呢?

其一,消瘦的人可能存在慢性消化道疾病,如慢性胃炎、溃疡病、慢性肠炎、慢性肝病等,由于他们的脾胃运化功能减弱,消化吸收功能障碍,造成了营养不良性的消瘦。

其二,消瘦的人可能患有糖尿病,特别是有糖尿病家族史时。所以,当发现自己莫名口干多饮、小便增多、嘴馋多食时,要记得去测一下空腹和餐后血糖。

其三,消瘦的人可能得了甲亢病,往往还伴有为突眼、粗脖子、易激动、易出汗、易心慌、大便增多、女性月经紊乱,所以,出现上述表现时,大家要记得去查查甲状腺功能。

其四,消瘦的人可能是结核表现,临床上最多见的是肺结核。

除了消瘦,还可以同时伴有为低热、潮热、咳嗽、咳血、盗汗、乏力等表现。

其五,消瘦的人特别是进行性消瘦时需要考虑肿瘤可能,不同部位的肿瘤表现并不一样。

除了体重减轻,还往往共同表现为莫名其妙的发热、贫血、局部肿块等。

“消瘦”还可以见于一类特殊人群,那就是热衷于减肥的人。如果减肥的方式不合理,减肥速度太快也会引起疾病隐患。如减重内容不是脂肪,而是减少骨骼和肌肉;盲目节食减肥,影响脂溶性维生素、胡萝卜素、矿物质等各种营养元素的吸收;过度减肥引起营养不良时,会使人体垂体功能衰退,导致卵巢等生殖器官萎缩。这些病理改变最终会降低人体代谢率,降低体内激素水平,进而引起月经紊乱或闭经,不孕症、骨质疏松症、贫血、脱发、脏器下垂、免疫力下降、皮肤松弛,加速衰老。

盲目节食减肥者,还可能会导致不同程度的神经性厌食症。

减肥者的低热量和低脂肪膳食有导致发生胆结石、脂肪肝的危

害。所以,合理的体重才是健康的资本,过胖或过瘦都不利于健康。

出现不明原因的消瘦时不要误认为是健康的标志而掉以轻心。

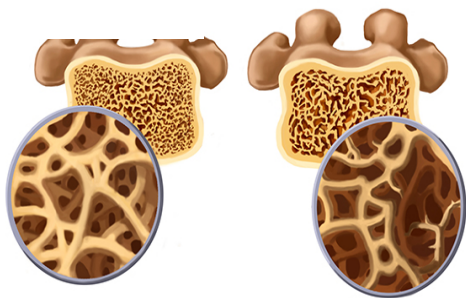
甲减可致骨质疏松

陈明明

骨质疏松症已被世界卫生组织列为仅次于心血管疾病的第二大疾病,但现实生活中,很多人会误以为骨质疏松“没啥大不了的”。事实上,骨质疏松也有致命风险。

上海同济大学附属第十人民医院内分泌代谢科副主任医师盛辉表示:“骨质疏松患者发生骨折的概率明显高于健康人群,即便是很小的磕碰也有可能致股骨、髌骨、脊柱、胫骨、腓骨等重要支撑结构的骨折。相关流行病学统计显示,发生骨质疏松髌部骨折一年内死亡率高达20%,存活者中50%会致残。”

骨质疏松是一种年龄相关性疾病,在人的的一生中,30岁左右是骨密度最高的时段,随着年龄的增长,骨密度不断降低,因此无论男女都可能遭遇骨质疏松的困扰。如果骨



折发生于下肢骨或脊柱,患者不可避免要卧床,年龄越大卧床时间越长。长期卧床除了会造成骨质进一步流失,还容易诱发肺炎,而肺炎是老年人五大死因之一。

正常的甲状腺激素水平对骨骼发育相当重要。甲减、甲亢等内分泌疾病,是引起骨质疏松症的重要原因。盛辉告诉记者:“甲减引起的甲状腺激素分泌异常可

使骨代谢障碍、骨量减少,导致骨转化减慢,从而引起骨质疏松。甲减患者通常吸收不好,胃肠功能紊乱,从而会影响钙和维生素D的吸收。甲减患者需要服用左甲状腺素钠片等药物,如果剂量过多就会导致甲亢,甲亢高代谢症状严重的话会导致骨量丢失比正常人快,从而引发骨质疏松。”

临床常用的抗骨质疏松药主要有三类——双膦酸盐类、降钙素类、雌激素类及雌激素受体调节剂。第一类药物通过抑制破骨细胞的活性来减少骨质的吸收;第二类药物一方面可抑制破骨细胞的骨吸收减少骨丢失,另一面具有明显的改善骨质疏松骨痛的效果;第三类药物只适用于女性患者。

盛辉称:“在足量摄入钙质和维生素D的基础上,如果依然发生程度较为严重的骨质疏松,甚至已遭遇了脆性骨折,就应及时去医院内分泌科就诊,在全面评估身体状况的基础上使用有助于增加骨密度的药物。”