

生氣會有八大危害

隨著現代生活節奏的加快，不少人因為壓力過大而常生氣。但是請千萬別這樣，因為生氣具有八大危害，這是美國《洛杉磯時報》的一篇報道。

1.令皮膚長出色斑

美國的醫學人員對 5000 名臉上長色斑的女性研究顯示，當她們處在情緒的低谷時，任何藥物對色斑的治療都顯得不盡如人意，而當其中一些女性的人際關係得到改善時，她們的色斑可以不治自癒。「當人生氣時血液大量湧向面部，這時的血液中氧氣少、毒素增多。而毒素會刺激毛囊，引起毛囊周圍程度不等的深部炎症，產生色斑等皮膚問題。」醫學人員分析道。

建議：當你遇到不開心的時候，不妨雙腿分開，吸氣，雙手平舉。這個姿勢可以調節身體狀態，讓毒素排出體外。

2.引起胃潰瘍

生氣時腦細胞會工作紊亂，引起交感神經興奮，並直接作用於心臟和血管上，使胃腸中的血流量減少，蠕動減慢，食慾變差，嚴重時會引起胃潰瘍。同時還會導致人吃不下去飯。

建議：此種時候你不妨按摩胃部，緩解不適。

3.加快腦細胞衰老

生氣會加快腦細胞衰老，減弱大腦功能，而且大量血液湧向大腦，會使腦血管的壓力增加。這時血液中含有的毒素最多，氧氣最少，對腦細胞不亞於毒藥，憤怒時的思維混亂就是大腦缺氧的明証。

建議：你此時坐下，因為這樣會大大減少發生衝動的概率。

4.令心肌缺氧

每一次的生氣都會引發心跳加快，心臟收縮力增強，血壓升高，血液變黏稠。大量的血液衝向大腦和面部，會使供應心臟本身的血液減少而造成心肌缺氧。心臟為了足夠的氧供應隻好加倍工作，一通亂蹦，於是心跳更加不規律，也就更致命。

建議：此時請你盡量微笑，並回憶一些愉快的事，這樣可以令血液趨於均勻，心臟跳動恢復節律。

5.傷肝

生氣時機體會分泌一種叫「兒茶酚胺」的物質，從而作用於中樞神經系統，使血糖升高，脂肪分解加強，血液和肝細胞內的毒素增加。

建議：生氣時馬上喝一杯水。水能促進體內的游離脂肪酸排出，還可以減小它的毒性。

6.引發甲亢

生氣令內分泌系統紊亂，使甲狀腺分泌的激素過多。甲狀腺是身體中參與新陳代謝的重要器官，當你感覺到熱血沸騰的時候就是甲狀腺受到刺激了，久之會引發甲亢。

建議：你不妨放鬆坐下來，閉眼，深深吸氣，頭向前方彎下來，下巴緊緊抵著胸骨，然後慢慢抬起頭，呼氣。

7.傷肺

情緒衝動時，每分鐘流經心臟的血液猛增，對氧氣的需求也就增加，肺的工作量驟增。同時由於激素作用於神經系統，使得呼吸急促，甚至出現過度換氣的現象，肺泡不停地擴張，沒時間收縮，也就得不到應有的放鬆和休息，從而危害肺的健康。

建議：專注地、深而緩慢地呼吸 5 次，感受吸進呼出的空氣的溫度變化。這樣的呼吸可以讓肺泡得到休息，充足的氧氣還可以改善大腦的狀態，幫助我們冷靜下來。

8.損傷免疫系統

一旦生氣時，大腦會命令身體製造一種由膽固醇轉化而來的「皮質固醇」。「皮質固醇」是一種壓力蛋白，如果在身體內積累過多，就會阻撓免疫細胞的運作，讓身體的抵抗力下降，甚至會讓免疫系統昏了頭去攻擊身體的正常細胞。

建議：在要生氣時，回憶自己做過的善事可以進入一種身心合一的狀態。

性情與營養大有關係

許多父母認為讓孩子們更健康是一項難以達成的目標，因此沒有盡力去做。如果我們確實注重良好的營養，結果往往會出乎意料。

有一位在第三次懷孕時，飲食與營養非常好的朋友表示，「這個孩子和別人比起來健康、可愛極了。他出生時最重，但生產最順利，產後復原也最快。改善營養的效果真好！」

影響實在太大了。母親體內所儲存的營養，在第一次懷孕之後就已經消耗殆盡；所以，如果沒有補足失去的營養，其後陸續出生的孩子將愈來愈不健康。

有一位母親寫信表達她的經驗與感想。在她大量攝取營養之前，原以為丈夫及三個孩子們都很健康。她說：「進步真是驚人！孩子們長得更結實也更好看了，頭髮更濃密，感冒及感染都不再發生；我們睡眠的時間減少，活力卻加倍。」

有一位研究兒童營養的醫生，他所作的實驗是，在一群兒童的飲食中一次加入一種維生素。他很驚訝地說：「維生素 C 讓這些孩子更合群，他們似乎快樂多了。」只要能使人們更健康，他們就會更合群、更快樂。然而，某些有益健康的食物也是過敏原，應該請教醫生。研究以未精製食物為生的少數民族的科學家們不斷強調他們的樂天知命；即使在一天之內翻山越嶺 20 哩以上，仍然健步如飛，談笑自若。

無法獲得現代化精製食物地區的人們都非常快樂。有一位朋友由遙遠的印度旅遊歸來，那裡的人們吃著自己種植的未精製食物。「我以為那裡的人們都吃不飽」，她說，「結果正好相反，他們都很快樂。」

雖然每個地區都有許多不快樂的人們，我們應該瞭解到，營養的食物可以改善脾氣與性情。從嬰兒的哭鬧、孩子們的哭泣、青少年的憂鬱（這是吸食毒品最主要的原因）、各個年齡的人們暴躁易怒，都可以看出國人的營養不良。

現在的台灣每天充斥著不同顏色的口水戰，所有的政客每天都在發揮負面的私心，有線電視新聞台天天報導的社會新聞都是搶、騙、殺、燒、姦、以及失意政客的抗爭，評論節目變成藍綠對抗的地盤，似乎很多國人都罹患營養缺乏症，使得原本敦厚樸實的台灣傳統淪喪，希望大家多多攝取正確的營養素吧！

看似衛生而實際不衛生的做法

在生活中，常有一些看似衛生而實際不衛生的習慣和行為，對身體健康十分不利。

一、用白紙或報紙包食物：

一些人、甚至一些食品店，愛使用白紙來包食品。一張白紙，以為是乾乾淨淨的，而事實上，白紙在生產過程中會加用許多漂白劑及帶有腐蝕作用的化工原料，紙漿雖然經過沖洗過濾，仍含有不少的化學成分，會污染食物。

至於用報紙來包食品，則更不可取，因為印刷報紙時會用許多油墨或其他有毒物質，對人體危害極大。

二、用酒消毒碗筷：

一些人常用米酒來擦拭碗筷，以為這樣可以達到消毒的目的。殊不知，醫學上用於消毒的酒精度數為 75°，而一般酒類的酒精含量在 56°以下。所以，用酒擦拭碗筷根本達不到消毒的目的。

三、用衛生紙擦拭餐具、水果或擦臉：

化驗證明，許多衛生紙(尤其是街頭巷尾所賣的非正規廠家生產的衛生紙)消毒並不好，因消毒不徹底而含有大量細菌，即使消毒較好也在擺放過程中被污染。

用這樣的衛生紙來擦拭碗筷或水果，並不能將物品擦拭乾淨，反而在用衛生紙擦拭的過程中給食品帶來更多細菌。

四、用毛巾擦乾餐具或水果：

人們往往認為自來水是生水，不衛生。因此在用自來水沖洗過餐具或水果之後，常常再用毛巾擦乾。這樣做看似衛生細心，實則反之，乾毛巾上常常會存活著許多病菌。

目前，自來水大都經過嚴格的消毒處理，用自來水沖洗過的食物基本上是潔淨的，可以放心使用，無需用乾毛巾再擦。

五、將變質食物煮沸後再吃：

一些家庭主婦將變質的食物高溫煮過再吃，以為這樣就可以徹底消滅細菌。而醫學證明，細菌在進入人體之前分泌的毒素非常耐高溫，不易被破壞分解。因此，這種用加熱來處理剩餘食物的方法是不值得提倡的。

六、把水果爛的部分剝掉再吃：

有些人吃水果時，碰到水果爛了一部分，就把爛掉的部分剝掉再吃，以為這樣就衛生了。然而，研究微生物學的專家認為，即使把水果已爛掉的部分削去，剩餘的部分也已通過果汁傳入了細菌的代謝物，甚至還有微生物開始繁殖，其中的黴菌可導致人體細胞突變而致癌。因此，水果只要是已經爛了一部分，就不宜吃了，還是扔掉為好。

七、長期使用同一種藥物牙膏：

藥物牙膏對某些細菌有一定的抑制作用。但是，如果長期使用同一種藥物牙膏，會使口腔中的細菌慢慢地適應，產生耐藥性，這就等於藥物牙膏起不到作用了。因此，我們在日常生活中，應定期更換牙膏。

維生素 B 群 銀髮族健康好夥伴

台灣銀髮族攝取維生素 B 群明顯不足，引發不少疾病。

實踐大學食品營養學系老師徐近平認為，根據國民營養調查，銀髮族平日不能從蔬菜攝取維生素，老年人普遍都有維生素 B 群不足的現象，主要是牙齒不好咀嚼較差，排斥蔬菜類，而蔬菜含有維生素及礦物質，長期無法攝取補充，才會造成維生素不足，因此家人選購蔬菜時，不妨為老人選購較嫩的蔬菜，同時烹調方式採用蒸或燙煮料理，不要用炸的，讓銀髮族在三餐就可以補充維生素。

維生素是一種有機物質，在我們體內無法合成，必須由食物中獲得，所需要的量不多，但在維持生命、促進生長發育上是不可或缺。徐近平強調維生素除了在蔬菜攝取之外，像奶類，肉類，菇類等都要搭配在三餐裡面廣泛攝取，如此可以減少因維生素不足而產生的疾病。

消炎藥 + 胃藥 = 不傷胃 嚴重錯誤觀念！

一名 70 歲老太太因為膝蓋酸痛，常常自行服用消炎止痛藥，最近又因為劇烈疼痛，而吃了三天的消炎止痛藥，幾天前，林太太被發現解了一堆黑色大便，昏倒在廁所裡面，被送到急診室進行胃鏡檢查時，發現胃有多處潰瘍合併大量出血。

另一位 73 歲老先生，則吃了幾天的消炎止痛藥，結果出現胃悶、噁心不舒服，最後嚴重到被緊急送到急診室，已呈現休克狀態，經檢查後發現是胃穿孔。

行政院衛生署新竹醫院胃腸肝膽科許丁王醫師表示，像這樣的病患，共同點都是有服用非類固醇消炎藥，而且多是年紀超過 65 歲的老人家。因老人家對於痛的感覺比較遲鈍，即使已經因為藥物造成了潰瘍，常常只會有一點胃悶、不舒服的感覺而已，造成有些人還是繼續服用消炎止痛藥，直到有一天發現解大量黑色大便或嚴重腹脹、吐血才送醫，此時已經造成胃出血，甚至已有胃穿孔、腹膜炎，而有生命危險。

所以，許丁王醫師建議，年紀大的人消炎止痛藥能不吃就不吃，尤其是以前就有消化性潰瘍或胃出血病史的病人或目前正天天服用低劑量阿斯匹靈來預防心臟病或腦中風的病人，更需要避免服用消炎藥。

有些人認為消炎藥加上胃藥一齊服用就不會傷胃，這是錯誤的觀念。許醫師表示，醫學上已有證據指出消炎藥和一般胃乳片一起服用還是一樣傷胃，除非合併特殊胃藥，如質子幫浦抑制劑或高劑量的氫離子拮抗劑一起服用，才能達到預防潰瘍的效果。

許醫師提醒民眾，不要亂服用消炎止痛藥，尤其奉勸老人家，在有需要時才服用消炎止痛藥，儘量不要長期或常常服用。臨床上，幾乎每天都有因為胃出血而來接受胃鏡檢查的老人家，而這些病人也幾乎每人之前都有吃過時間長短不一的消炎止痛藥。有些藥是醫師所開立，有些是病人自行到藥房購買，甚至是購買自廣播電台，如何減少這些藥物所造成的副作用，不讓悲劇一再發生，仍有賴政府、醫界、民間共同努力。