

生氣 身體會留下痕跡

愛生氣的人很難健康，更難長壽。但在日常生活中，人們免不了要生**五種氣**：**閒氣**、**怨氣**、**悶氣**、**賭氣**和**怒氣**。我國首批國醫大師，中國中醫科學院、中國工程院院士程莘農教授告訴《生命時報》記者，要養生，關鍵就要會生氣，會散氣，如果氣散不掉，很多疾病都會由此而發。

五種氣最好別生

退休後，為了排解寂寞，許多老人每天都樂意到小區花園找朋友扎堆打牌，雖說不輸房不輸地，但玩起來那爭強好勝的勁兒，常常因為出錯一張牌或多說一句話，就爭得面紅耳赤，甚至氣得血壓升高。這就是人們常說的“生閒氣”。

閒氣商務版的《現代漢語詞典》的解釋是“為無關緊要的事情生氣”。中國健康教育首席專家洪昭光教授說，一個人健康與否，很大程度上跟心理狀態有關。心態不好，沒氣找氣的老人更愛生病。

怨氣來源於一種怨恨的情緒。2009年7月，媒體報道，家住甘肅蘭州市的七旬老人閻政平，在其居住小區附近的人行橫道上，對過往違章車輛投擲磚頭近30次，砸中14輛。老人為什麼產生這種過激行為呢？中國人民公安大學法律系余凌雲教授指出，這是一種情緒的發泄，來源於對違章駕駛危害生命的痛恨，也就是一股怨氣。

悶氣多發生在夫妻之間，兩人一生氣就沒完沒了，誰也不和對方說話，繃著臉，陰沉沉地總不見“晴天”。這種悶氣也是一種“**冷暴力**”，無形中會對人體進行傷害。衛生部生命倫理專家組專家袁鐘教授說，夫妻間生悶氣最傷害身體。

賭氣人們經常由於不滿意或受指責而賭氣。每個人大概都會有賭氣的時候，只是程度不同而已。有新聞報道，某男子由

於不滿銀行排隊時間過長，就分 100 次，每次 1 元，取出 100 元錢。這種賭氣的結果，往往最受傷的是自己。

怒氣對於性格急躁的人來說，很容易爆發怒氣。袁鐘指出，怒傷肝，憤怒使人肝氣不舒、胸悶、胸肋脹痛。這種氣如果不加控制，危害最大。

身體會留下生氣的痕跡

人之所以會生病，最原始的一種根源就是生氣，這在《黃帝內經》中就有說明。中華醫學會老年醫學分會常務委員、中國中醫科學院西苑醫院老年醫學研究所張國璽教授指出，生一次氣毀一次健康，生氣導致的疾病與由風寒暑濕等外因導致的疾病不同，會直接損傷五臟功能，發病更加嚴重。

長期生氣的人，會在身體上留下不同的痕跡。從外表看，脾氣火爆，經常處於發怒狀態的人，多數會禿頂。嚴重的還會使頭頂變尖；程度輕點的，則會在額頭兩側形成雙尖的 M 形微禿。美國《洛杉磯時報》也報道，愛生氣的人容易長色斑，而且腦細胞衰老明顯加快。從中醫角度分析，發脾氣時，氣會往上衝，造成頭頂發熱，導致脫髮。嚴重的暴怒，有時會造成肝內出血。如果血吐不出來，就會留在肝內，一段時間內形成血瘤。

生氣導致的肝熱，繼而會影響到肺，肺熱一個嚴重的後果就是失眠。張國璽說，他在臨床上曾遇到過一個五天五夜無法成眠的人，就是生氣造成的。血氣較差的人氣往下沉，形成腹部脹痛，會讓人誤以為是腸胃問題。

如果生了氣散不出來，比如悶氣，往往會在胸腹形成中醫所謂“橫逆”的氣滯，很可能導致婦女乳腺小葉增生和乳癌，也可能造成十二指腸或胃潰瘍，嚴重的會引發胃出血。

愛生氣的人還易得癌。袁鐘介紹，北京有個抗癌俱樂部，成

員都是癌症患者，他們思考後認為，“**氣、急、累**”正是他們患病的真正原因。

讓“氣”在體內更順暢

當人生氣時，氣流在體內處於一種紊亂狀態。袁鐘介紹，要想養生，必須讓氣流和諧順暢起來。中國中醫科學院養生學專家羅衛芳教授也告訴記者，**調神順氣養生**主要包括以下幾個方面：

一是難得糊塗。還沒發生的事，別想太多；正在發生的事，別過於困擾；已經發生的事，就由它去吧。

二是順應季節。春季活潑，夏令暢達，秋天恬靜，入冬則藏而不泄。讓精神隨外界環境而變化。

三是節制情感。“忍一時之氣，免百日之憂。”

四是要有精神寄託。可以欣賞音樂，也可以養花弄草。老人只要有了精神寄託，就會對生活充滿信心，減少不必要的生氣。此外，過於愛生氣的老人，也有可能是患了“老年抑鬱症”。據世界衛生組織統計，60歲以上老人患老年抑鬱症的幾率為7%—10%，患有高血壓、冠心病、糖尿病的老人，發病率更高達50%。這樣的老人要想調整心態，

每天一定要做到“**325**”：**大笑3分鐘**，笑可以緩解疲勞、減少壓力，幫助肺臟擴張、促進消化，讓抑鬱慢慢減少；**忘卻煩惱5分鐘**，告訴自己“人間本無事，庸人自擾之”，放下煩惱會感覺無比輕鬆。**生氣不超過2分鐘**，要記住，惹你生氣的人，不要氣他，原諒別人也就是原諒自己。