

# 人人身体里有张情绪地图

“老生气有口臭，一紧张就胃疼……”你有没有发现，焦虑、压抑、愤怒、沮丧等情绪的波动，会带来一些身体上的微妙变化。有研究指出，与情绪有关的疾病，目前已有200多种，而70%以上的人还会遭受到情绪对身体器官的“攻击”。其实，在每个人的体内，都有一张关于情绪的地图。

## 不同情绪对应不同疾病

不同的情绪对应着不同的身体疾病。比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛；批评、内疚引发关节炎；压抑导致哮喘；经常愤怒的人容易有口臭，还爱发生脓肿；恐惧会引发晕车和痛经。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官，心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心理疾病中，胃肠疾病是排名第一位的，比如胃溃疡和十二指肠溃疡，全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大的时候根本吃不下饭。司机、警察、记者、急诊科医生等患胃溃疡的比例最大。

其次是皮肤。对很多人来说，紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。

第三就是内分泌系统。女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

大量临床医学研究表明，小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。充满心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不开心的人，免疫力低下，经常感冒，一着急就喉咙痛；紧张的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；经常忍气吞声的人得癌症的几率是一般人的三倍。

## 赶跑伤身的7种情绪

### 第一名：生气

“气死我了！”这是人们常挂在嘴边的一句话。从健康角度来讲，闲气、怨气、闷气、赌气和怒气这五种气，不仅让人心情变差，还会在身体里留下“不良记录”。生气时面色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉，天长日久，会导致免疫功能低下，脏器病变。特别是身体不好的老年人，在生气的时候血压瞬间上升，容易出现脑溢血、心脏病和心肌梗死。

**制怒剂：**要发火前可以闭上眼睛，想象着面前挂着一幅“怒”字。“怒”就是奴隶自己的心，这时要给自己心理暗示，千万不能做情绪的奴隶。生气最好不要超过3分钟，气头上不盲目做决定。

### 第二名：悲伤

“对心脏危害最大的莫过于悲伤。”心血管专家表示，“茶饭不思”、“借酒消愁”都是过于悲伤的表现。此时，人体交感神经系统分泌出大量的压力激素，会使动脉收缩，容易导致心脏病发作。当一个人悲伤时，往往呼吸急促甚至泣不成声，容易造成肺气的损伤。

**抑悲灵：**悲伤时可以试着强装笑脸，这种“心理假动作”有利于释放不良的情绪。或者用“愉快回忆法”，想想之前的一些快乐，转移注意力，而且悲伤时一定要和人交流。

### 第三名：恐惧

“害怕公共场合与人交往，看到恐怖片就汗毛竖立惊悚尖叫。”人在面临威胁，或者可能受伤时会本能地产生出一种情绪，这就是恐惧。它可能派生出很多种其他的情绪，比如紧张、焦虑、害怕、不安等。调查显示，“害怕失去工作”是男人最恐惧的一件事情。如果一直处于恐惧状态下，就会心慌心跳、呼吸急促、头脑混乱甚至晕厥。

**消恐药：**恐惧是很正常的心理反应，不必有压力和负担。对于已经发生的恐惧事实，要设法冷静下来。想到事情最坏的结果并坦然面对。也可以先将自己恐惧的各种可能因素列举出来，学会直面它。

### 第四名：忧郁

性格内向、郁闷不畅、不善交往、遇事自解能力差……这是部分癌症病人的共同特点。长期处于忧郁状态，会导致过多的肾上腺素和皮质类固醇的产生，加快人体衰老进程。不少老年人由于退休后儿女不在身边，在孤独和忧郁的阴影包围下，很容易“老得快”。

**宽心丸：**面对忧郁可以反向思维，看到问题中好的一面，并积极寻求快乐的心态。广交朋友可以让自己的注意力转移，和三五好友下几盘棋、唱唱京剧甚至跳几支舞都有利于消除心中的郁闷。

### 第五名：敌意

现代人工作生活压力大，每天接触到形形色色的人，其中难免有“不对付”的，很容易产生负面情绪。敌对情绪会转化为焦虑，长期积累可能破坏免疫系统，更严重的会导致心脏受损。消极情绪与肺功能衰退有关，还会反过来加速老人肺功能衰退。此外，敌对情绪还会引起心脏病、哮喘等。

**友善片：**80%的敌对情绪是能被克服的，试着将对方的优点放大，正视社会和职场规则，多想一点工作，少算计人际关系。当出现敌对情绪的苗头时，可以给自己沏一杯绿茶，其中的茶氨酸有助平稳情绪，理清思路。

### 第六名：多疑

中国人是最多疑的。办公室里发生一些不愉快的事情，强行与自己联系起来；丈夫晚归几小时，马上怀疑他是否有第三者。多疑的人往往感到孤独、寂寞、心慌和焦虑，特别是有些老年人，即便一点小事，也要琢磨猜忌很久。他们天天紧张不安，最终可能导致心理崩溃，也会因为寝食不安引起食欲不振和营养不良。

**抗疑素：**如果感到有多疑的情绪滋生，可以每天记录自己一个优点，这样有助于增强自信心，改善面对面沟通的能力，减少误解。

### 第七名：季节性失控

研究显示，在炎热的夏季，约有10%的人容易情绪失控，频发争执和摩擦；在冬季，患抑郁者会比平时更多。这些情绪问题被统称为“季节性情绪失调”，对环境和气候格外敏感的人会产生焦虑或低落的情绪，严重的还会引起机体正常功能的衰退。

**情绪阀：**夏天时积极调整饮食起居，用跑步、游泳等运动方式转移负面情绪。冬天时多吃些蔬菜和水果，多参与户外活动，晒晒太阳，提高室内自然光线等，都有利于排解消极情绪。

