



# 肺真的能“气炸”

## 每生一口气,你的全身都在受伤

### 肺真的能“气炸”

生活中我们常说的肺气炸了,其实就是医学上的气胸,通俗地说就是肺破了,里面的气体跑到胸腔里面去了。胸腔由胸膜壁层和脏层构成,是不含空气的密闭的潜在性腔隙。任何原因使胸膜破损,空气进入胸腔,称为气胸。此时胸腔内压力升高,甚至负压变成正压,使肺脏压缩,静脉回心血流受阻,产生不同程度的肺、心功能障碍。

哈佛大学曾发起一项670位退伍军人参与的研究,平均随访8.2年发现,敌意等愤怒情绪会导致肺功能下降。韩国仁荷大学一项研究在91例自发性气胸的年轻人中发现,他们更易愤怒、抑郁、焦虑。研究人员分析,愤怒时呼吸加深加快,交感神经兴奋,炎症因子增加,血管容易被攻击。

临床上将气胸分为人工气胸、创伤性气胸和自发性气胸,自发性气胸是最常见的气胸类型。

自发性气胸又可分为3类,即闭合性自发性气胸、开放性自发性气胸和张力性自发性气胸。其中,自发性气胸多由剧烈运动、情绪激动、胸部外伤、胸腔穿刺等损伤脏层胸膜而引发。

单纯性气胸患者,因气量小,少量气体多可自行吸收,症状多轻微或无症状,所以有些人发小火、生小气时虽然也胸闷得难受,但却不至于“肺炸了”;但发生张力性气胸,则需要到医院进行排气治疗以挽救生命。

### 气大伤身不是一句空话

发脾气事小,惹一身病事大。不只会“气炸”肺,生气还会导致心、肝、肺、胃以及各种妇科和乳腺问题,产生连锁反应。

**伤心脏** 生气时心脏的收缩力加强,心跳加速,大量血液涌向心脏,心脏则需要加倍工作。这时就会出现心律不齐、心肌缺血、胸闷、心慌甚至诱发心绞痛和心肌梗死。

**免疫力下降** 美国哈佛大学研究发现,仅回想一下自己生气的经历,就会让免疫系统功能受到长达6个小时的抑制。

**伤胃肠** 纽约西奈山医学院医学教授马克巴比亚斯

基完成的研究发现,生气会引起交感神经兴奋,导致胃肠血流量降低,蠕动减速,食欲不振,严重时还可引起胃溃疡。

**伤肝脏** 美国维吉尼亚大学的一项研究发现,生气会导致慢性丙肝病人病情加重。研究发现,爱生气、充满敌意和轻中度抑郁人群体内C反应蛋白水平更高,这与肝炎和肝损伤关联密切。

**精力受损** 美国爱荷华州立大学最新研究证明,相比脾气温和的人,脾气暴躁的人早亡风险增加1.57倍,研究发现,人生气10分钟消耗的精力不亚于参加一次3000米长跑,会对身体造成一系列不良影响。

**变丑** 美国科学家对5000名脸上长色斑的女性研究显示,当她们处在情绪低谷时,药物治疗对其都不显著,而当其中一些女性的人际关系得到改善时,她们的色斑可以不治自愈。科学家分析,这是因为人生气时血液大量涌向脸部,这时血液中氧气少、毒素多,毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围深部炎症等皮肤问题。

### 5件事帮你“灭火”

人难免有激动、愤怒的时候,憋着火气害人又害己,最好的办法是尽快“灭火”。我们身边就有5个触手可及的“灭火器”。

**按按“消气穴”** 陕西省西安市中医医院针灸推拿康复科安军明表示,脚背上有两个消气穴位:行间穴和太冲穴。行间穴位于双脚足大趾与二趾之间,靠近足背的红白肉相交处,能帮助打通肝经。找到行间穴,按压到有酸胀感后,休息5秒钟再按,一共20次。太冲穴位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处,离行间穴约两指的距离,按下去能感觉到脉动就是了。

**喝点“消气茶”** 浙江中医药大学附属温州中医院肾内科主任医师董飞侠介绍,生气了喝点“消气茶”。取地骨皮、桑白皮各3克,泡水代茶饮,不但具有开肺气、顺肝气的作用,而且具有美白肌肤的作用。

**吃点“消气菜”** 中国中医科学院主任医师王志国介绍,中医讲究“五色入五脏”,

绿色入肝、红色入心、白色入肺、黄色入脾、黑色入肾。绿色入肝,多吃新鲜的绿色蔬菜,对肝脏有好处,平时多看看绿色植物。中年男人到了更年期,脾气较大,平时也要多吃绿色蔬菜,比如绿皮萝卜、芹菜、莴笋、菠菜、青豆等,能起到降肝火、疏肝气的作用,不失为一种养肝好方法。

**做做深呼吸** 国家二级心理咨询师夏志伶指出,发脾气的人可以先做一组深呼吸,让气息慢慢地随着自己的感觉进入到体内,再慢慢地吐出来。这种深呼吸的自我正向暗示法,一般性的怒火,在5-8次呼吸后可以平息下来。

**三思制怒法** 北京师范大学心理学部郑日昌建议,当因为一件事很生气时,可以试试“三思制怒法”,即一思是否有理,二思发怒的后果,三思替代的办法,给自己一个冷静思考的时间,负面情绪就不会凌驾于上了。

生气,是拿别人的错误惩罚自己,把不开心的情绪驱散走,别给自己的身体“下毒”。

据《武汉晚报》

“我肺都快气炸了”……这是很多人在极度愤怒下的口头禅,大家或许认为这只是种夸张的说法,但其实肺真的能“气炸”。想知道生气是如何一步步损害健康的,看看这些人的经历你就懂了!

### 气中毒了 女子跟丈夫吵架后双手变“鸡爪”

李铭(化名)最近因为一些家中琐事与丈夫爆发了激烈的争吵。两人你一言我一语,情绪非常激动。半小时后,丈夫摔门而出。独自在家的李铭越想越生气,呼吸不自觉地变得急促。当准备去锁门给丈夫一个“下马威”时,突然感觉自己手脚麻木不听使唤,双手也开始出现颤抖,更严重的是,手指还发生痉挛蜷成了鸡爪样。

### 气炸肺了 女生与闺蜜生闷气把肺“气炸”

17岁女生彤彤(化名)是一名高三学生,前几天,她因为一件事和朋友产生矛盾。结果当天下午彤彤便感觉到胸口痛,喘不上气甚至出现呼吸困难的情况,家人立即将其送到了医院。通过胸部CT检查发现,右侧大量气胸,里面还有一个肺大泡,直接就收治入院。事后彤彤表示:“就挺难受的,然后情绪比较激动。”

### 气花眼了 婆媳吵架被气出青光眼险失明

61岁的蔡婆婆半个月前喜得孙子。然而出院回家后,儿媳却要婆婆按照育儿百科全书来喂养孩子,婆婆则认为认为自己更有经验,不愿受那个“憋”。为此,两人经常拌嘴。一天上午,刚生完气的蔡婆婆感到右眼胀痛,看东西雾蒙蒙的,还恶心反胃。第二天起床后,蔡婆婆发现眼睛越发看不清楚了。经医院检查,蔡婆婆是急性闭角型青光眼发作。

淄博市公安交通  
管理服务中心

# 汽车训练场地 招租公示

本次招租标的为:汽车训练场地1、汽车训练场地3

项目	信息	面积(m <sup>2</sup> )	地址
淄博市公安交通 管理服务中心	汽车训练场地1	4666.7	文昌湖区商家镇 西商村242号
	汽车训练场地3	83200	

报名时间:2021年4月20日-2021年4月22日下午17:30止  
 报名资质要求:经批准的驾校或公司,具有培训资质。  
 报名需携带资料:营业执照副本复印件、法人(负责人)有效身份证复印件,法人无法到场参与竞价的,需提供法人授权委托书、法人代表证明、被授权人身份证。  
 招租方式:本次招租采用线下竞价

咨询电话 0533-2229991 报名地点 张店区上海路联通路交汇处南300米路西青荷居售楼处