

人们总说,性格决定命运,在医生眼中,性格还会决定健康状况。有种性格的人,爱把负面情绪比如生气、压力、悲伤都压抑下来,而那些被压抑的坏情绪,身体都记得。或许在某一天,一场“免疫风暴”会彻底击垮身体。

为什么坏情绪会“致癌”?哪种性格的人最危险?如何才能排解情绪的毒素?复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科主任医师成文武、副主任医师赵苇苇,南方医科大学心理学系副教授肖蓉将为你一一解答。



## 性格决定健康 这种性格的人“患癌风险”高3倍 情绪是这样 一步步致癌的

### 为什么生气会致癌?

紧张、担心、恐惧、焦虑、内疚、压抑、愤怒、沮丧……每个人的身体里面,都存在着不同的情绪。这些情绪不仅带来心理上的变化,同时也直接影响生理身体上的变化。

有研究指出,70%以上的人最终会遭受到情绪对身体器官的“攻击”。通过对癌症患者的大量调查研究发现:癌症的发生与人长时间的怨恨及压抑有关。人有情绪是难免的,偶尔发生后马上恢复正常,并不会致癌或致转移,就犹如雨过天会晴。然而,如果长时间沉浸愤怒的情绪之中,确实非常危险。

当遇到变故或矛盾,各种压力聚集到一起时,就容易气不顺,郁郁寡欢,产生肝气郁结的症候。久而久之气滞而致血行不畅,脉络瘀阻,结而成块,肿瘤由此形成。

不良的心理因素和负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱,免疫力下降致内分泌失调,让肿瘤细胞有机会摆脱抑制,使肿瘤发生概率成倍增长。

上世纪70年代开始,国外学者发现,压抑等消极情绪导致淋巴细胞功能减退,免疫力低下,容易发生癌瘤。

以后经过许多学者的研究,认识到社会因素、心理因素通过人脑、神经递质、内分泌影响人体和脑全部生理机能与免疫系统活动,与癌症的

发生有关,从而提出C型行为的概念。

### C型性格患癌风险高3倍

C是Cancer(癌症)一词的第一个字母。C型行为是一种容易发生癌症的心理行为模式,主要表现为过度压抑情绪,尤其是不良情绪,如愤怒、悲伤等,不让它们得到合理的舒泄。研究发现,C型行为的人,体内的不良因子会比普通人高,肿瘤发生率也比一般人高3倍以上。

调查发现,有40%至80%的常见癌症病人,如胃癌、宫颈癌、肝癌、乳腺癌、肺癌等,具有经常压抑不良情绪、好生闷气、易于发怒等C型行为特征。还有人将离婚分居人群癌症发病率升高的情况做了分析研究,同样证明情绪压抑是导致癌症的重要因素之一。

生气、抑郁等负面情绪,不仅诱导肿瘤发生,还会促进肿瘤转移,使癌症进一步恶化。

科学家发现,人在感觉有压力时,体内产生的应激激素肾上腺素会使癌细胞更能抵抗抗癌治疗。如果压力或抑郁情绪持续存在,肾上腺素水平会一直保持高位。

多项实验证实,情绪压力会加速癌症发展,同时也降低了癌症疗法的有效性。

在癌症患者中,一小部分人会发生肿瘤自然消退。美国

癌症协会对自愈的癌症病人进行研究发现:人体免疫力增强,是癌症自然消退的根本原因,其中“心理神经免疫”是关键。对疾病不过分忧虑,善于精神调理的人,癌症自愈率较高。

### 这四类人多是C型性格

我国著名工程院院士钟南山在《放飞心情与养生》的院士大讲堂中也给出同样观点,长时间处在某种情绪中不能自拔,将对健康产生不利影响,并可能招来肿瘤,下面4种类型的人该想办法缓解缓解了。

#### 喜欢孤独型

钟南山院士表示,在人与人的相处中便于自己释放或好或坏的情绪,以及转移自己的压力。然而,那些喜欢孤独,喜欢自己一个人生活的人,在精神压力大时往往难以得到释放,久而久之就增加了患肿瘤的风险。

#### 紧张焦虑型

人偶尔出现紧张、焦虑是最正常不过的事,但钟南山院士提醒,如果长期焦虑、紧张无法排解时,肿瘤就易找上门。不少人长期因房贷、儿女学习成绩焦虑,担心工作不努力就被淘汰等,此时应积极寻找方法缓解。

#### 刻意忍受型

从心理学的角度来看,刻意压抑自己和刻意忍受都不是一种好的习惯。一般这类的人遇到任何不顺或糟糕

的事情都会默默忍住,这样的性格只会增加患肿瘤的风险。

#### 较真懊恼型

钟南山院士提到,做事情时较真没错,但过分较真就容易使人懊恼,精神和心理都会长时间处于紧绷的状态,会让人在情绪上波动极大,比如激动、亢奋、易怒、懊恼等,这无疑增加了患肿瘤的风险。

### 10件小事能给情绪排毒

如果你感到自己的负面情绪超标了,不妨尝试着做下面这些小事。

#### ●停止自我批评

反省和自我批评能帮你找到缺点和不足,但过分自我否定会越来越自卑。对自己友好一点,你不是一无是处,培养自我关怀的能力。

#### ●远离“放毒”的人

无论是伴侣、朋友、亲人还是同事,如果你和他在一起时会感到痛苦或被轻视,这些都是他们“放毒”的迹象,建议保持距离。

#### ●不要害怕拒绝

有时候,拒绝没有恶意的请求可能是困难的,但总是应诺他人,会导致你的压力增大,或者承担过于繁重的义务。在同意某件事之前,留给自己思考的时间,不要害怕拒绝。

#### ●诚恳地谈心

与伴侣、朋友或家庭成员开诚布公地谈论问题,有助于减轻思想负担。尽量以积极的

方式表达想法,如果当时太生气或压力太大,可以先冷静一下,不要往身边人身上撒气。

#### ●做份财务规划

缺钱是大多数人的压力源,如果你担心入不敷出,就制订一份详尽的财务规划,减少不必要的支出,把钱花在刀刃上。

#### ●尝试帮助他人

帮助他人能提升整体幸福感,哪怕是给朋友带份饮料,帮同事取份快递,都能改善心情,增加幸福感。

#### ●设置优先级列表

为了控制无序感,可以列出每日要做的事项,把最重要的事写在前面,把无足轻重的小事往后放一放,再一条一条执行。

#### ●学会适时放手

未实现的梦想、失败的滋味、怨恨、离愁别绪……要学会适时放手向前看,放下包袱不仅让人轻松,还能增强免疫系统功能、降低血压。

#### ●经常开怀大笑

有幽默感和经常大笑有助于保持健康,这是因为欢笑能增加血液流动,减少应激激素生成,即便是对自己假笑也有效果。

#### ●坚持锻炼身体

为改善心理健康所做的最好的事情之一就是照顾好身体。经常锻炼能改善情绪、缓解压力、增加能量和警觉性,以此来减少心灵毒素。

据《武汉晚报》

**鲁中晨报 公告挂失寻人**

全市联动 24小时手机/微信: 15253311449

### 挂失声明

★淄博花山食用菌研究院丢失民办非企业单位登记证书正本,统一社会信用代码:52370300MJE123566C,声明作废。

★孙月铮丢失身份证,号码:370303197211071396,声明作废。

★张成成(370304198708161312)丢失2020年4月10日缴纳的取保候审保证金交款凭证,金额:1000元,特此声明。

### 注销公告

淄博市张店区农民书画美术研究会(统一社会信用代码:51370303MJE141123P)经会员代表大会会议决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向该社会组织清算组申报债权,清算结束后,该社会组织将依法向登记机关办理注销手续。

淄博市张店区农民书画美术研究会

友情提示: 本版信息仅为持证人的单方及形式发布,不作为最终有效法律认定,不作为相关责任的依据。以具有管理权限的行政部门或主体对其的业务审核认定为准。

地址: 柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室 电话: 0533-3595671

**感受天气 关注生活**

**微动力 新生活**

及时收取最新天气资讯 了解最新天气

如何关注天气?

方法一: 打开微信 新朋友 添加朋友 扫一扫

方法二: 打开微信 新朋友 添加朋友 搜公众号: 淄博气象

关注啦!