



编号		订定日期	2016-06-01	修订日期		审阅日期	2016-06-21
----	--	------	------------	------	--	------	------------

你日常忽略的这些情绪，正影响着你的身体健康

越来越多的研究表明，假如被迫顶着压力发言，身体的过敏症状会在接下来的两天中加重一倍；而这时如果能大哭一场，压力造成的荷尔蒙则会随着眼泪立刻被排出体外。那么，人的喜怒哀乐究竟是如何影响身体健康的呢？

1. 假如你对着另一半直抒爱意.....告诉爱人你有多爱他，这能够有效降低你的胆固醇指数。有报告指出，如果每周花 20 分钟写一些跟自己的爱人有关的东西，你的胆固醇指数便会在 5 周内有所下降。
2. 假如你与人发生激烈的争执..... 如果你的身体已有所不适，但还和爱人吵上了 30 分钟，那么身体要比原来再多花上一天才能完全恢复。而如果你的脾气历来火爆，一直很容易和人起争执，你的自我修复能力很可能要比其他人慢上整整一倍。
3. 假如你压力过大..... 短暂的压力可连续数周提高免疫力并催生抗癌分子，但如果长时间压力过大，情况就完全不一样了。人会记忆力衰退，思维不严密，免疫力下降，生殖能力也会受到影响。压力还会激化过敏反应。紧张状态下，患者的过敏症状会加剧 2 至 4 倍。
4. 假如你把事情闷在心里..... 女性在和丈夫发生冲突后忍气吞声，她们死于心脏病、中风和癌症的概率高出其他人一倍。可如果一生气就放任自己大喊大叫同样会造成很多问题，哪怕只是几分钟的爆发也会让血压和心跳急速上升，使得心脏病发作的可能性提高 19%。但即使你找到一种稍微温和的方





式表达你的愤怒，比如不耐烦或者发牢骚，与愤怒相伴的压力和低落同样于健康无益，免疫系统在遭到损害后也就更容易患上传染病。

5. 假如你正在恋爱中..... 爱情可以在长达一年的时间内促进神经生长因子的分泌。神经生长因子是一种类似于荷尔蒙的物质，能够帮助神经系统再生并通过促进脑细胞发育而提高记忆力。同时，由于恋爱中的人们时刻享受着被爱的满足感，所以身心状态都变得相对稳定。
6. 假如你情绪低落..... 抑郁、悲观和消极对身体会产生多种伤害。血清素和多巴胺是大脑里两种跟快乐有关的神经递质，心情好时，它们的含量就高一些。除此之外，血清素的另一个重要功能就是帮助降低痛感，这应该能够解释为什么有 45%的抑郁症患者同时会伴有各种生理上的疼痛。
7. 假如你忍不住笑出声来..... 每当人体多分泌 27%能够令人心情振奋的 β -内啡肽，帮助睡眠和细胞修复的人体生长激素含量会随之提高 87%。而这一切，只要看一部搞笑电影就能做到。而且，哪怕只是想笑而没笑出声来也能够抑制与情绪低落相关的皮质醇和肾上腺素的分泌。人在大笑的同时会压抑住许多不必要的压力，心脏病发病率也因此降低。
8. 假如你失声痛哭..... 真心流下的眼泪中含有大量与压力有关的激素和神经递质。由此可以认为，眼泪是身体在压力下清除有害化学物质的途径，忍住不哭也就让身体无法自然排毒，最终会导致免疫力、记忆力和消化能力都将受到影响。
9. 假如你感到嫉妒..... 嫉妒是人类情绪中最激烈也最痛苦的一种，偏偏也是最难控制的。女性常常因为感情上可能遭到的背叛而产生嫉妒之情，男性的嫉





妒则往往来自于对自己性能力的质疑。嫉妒混合了恐惧、压力和愤怒，它会激发人体的‘紧急应急机制’，且一般程度相当剧烈。当一个人嫉妒攻心时，血压、脉搏、肾上腺素和免疫系统都会受到威胁，同时感到非常焦虑。

10. 假如争吵过后你久久不能释怀..... 除了发怒的当下会导致血压升高，在怒火攻心之后的一整个星期里，只要争吵的情景回到脑海中，人体压力指数就会再次回升。也就是说，假如你最近刚跟人起过争执，最好尽量分散自己的注意力不要再纠结其中。

11. 假如你在和别人拥抱..... 催产素是人与人之间亲密关系的起源，恋人们之所以会渴望拥抱亲吻正是由于催产素在起作用。而当人体内催产素含量上升时，会随之释放出大量 DHEA 激素。DHEA 不仅能够延缓衰老、缓解压力，更能够促进细胞重生。

12. 假如你细数生活中的幸福点滴..... 爱、感恩、满足感都会刺激催产素的生成。当心情开朗或有强烈归属感时，心脏会分泌催产素，在它的作用下，神经系统渐渐放松，压力也得到舒缓。同时，体内组织的供氧量大幅增加，复原速度进一步提高。此外，人在感恩时脑电活动与心电活动都趋于和谐，在这种状态下，大脑与心脏的工作效率是最高的。

所有卫教资讯内容仅供参考使用，无法提供任何医疗行为和取代医师当面诊断，若有身体不适的情况发生，请您尽快就医，以免延误病情！

