

7种负面情绪缩短寿命(图)

【阿波罗新闻网 2013-03-01 讯】



(网络图片)

恶劣情绪NO.1：敌意

专家发现：“敌视情绪”引发的焦虑、悲观每上升1%，患心脏病的危险就增长6个百分点。因为“敌视情绪”长期郁积会破坏男性身体的免疫系统，更能对心脏系统产生压力，严重的还会导致心脏受损。

解决办法：修炼心性，心态平和地与人合作，要知道懂得成全别人才能成就自己。

恶劣情绪NO.2：季节性情绪失控

被医学家称为“季节性情绪失调”是指因天气变化而产生的情绪疾病。尤其是冬天，阳光照射时间短，万物萧瑟的景色，这时，对环境和气候格外敏感的男人就会出现情绪低落，极度疲倦，嗜睡和贪吃及对所有事情都失去兴趣的症状，严重的还会引起机体正常功能衰退。

解决办法：锻炼及按摩，拒绝单一饮食，多吃蔬菜和水果，享受阳光和参与户外活动。并提高室内自然光线及充分享受冬季的乐趣，比如炉火、书本和音乐。

恶劣情绪NO.3：愤怒

吃的量多了，与能量代谢有关的B族维生素就会消耗得多，而维生素B1缺乏会使人脾气暴躁、健忘。B3缺乏与焦虑有关，B6的不足则导致思维能力下降。另外，肉类吃多了，体内的肾上腺素水平就会升高，也更容易使人发怒。

解决办法：玫瑰花泡茶或山楂单泡饮用，适量饮用啤酒。莲藕属顺气佳品，萝卜生吃(如有胃病可饮用萝卜汤)也是天然的制怒剂。

恶劣情绪NO.4：悲伤

从科学的角度分析，人之所以会感到悲伤，是由于体内氨基酸的长期不平衡导致的。另外，如果身体中缺乏镁元素也是男人悲伤不已的潜在原因。

解决办法：浓骨汤、维生素C都会对抑制悲伤有所帮助。另外，要确保每日摄入的食物种类不少于20种，其中蔬菜水果种类不低于5种。

恶劣情绪NO.5：多疑

多疑还让人寝食不安，因此引起食欲不振和营养问题。研究发现：吃素会影响细胞对能量的利用，并扰乱脑组织神经递质的合成和释放，更容易让疑心加重。另外，饮食结构中长期缺锌也可能导致情绪不稳和多疑。

解决办法：适当吃肉类和海洋产品能改善心情，偶尔吃少许零食也能让人的心理安全指数回升。

恶劣情绪NO.6：郁郁寡欢

血液中血糖不足能够导致抑郁。另外，汞中毒也是导致郁郁寡欢的重要原因，例如香菇头、干木耳中就可能残留汞元素，足够引发男人的情绪灾难。

解决办法：补充足够的碳水化合物，最好是谷类食物。另外，在食用蘑菇木耳之类的干菜时，务必浸泡10分钟以上，并用流动的水反复冲洗。

恶劣情绪NO.7：恐惧

男人也会感到恐惧吗?当然，而且，他们经常会陷入恐惧中，只是他们不轻易表达罢了。在让男人感到恐惧和不安的事件中，最大忧虑是在职业发展方面，工作所导致的压力对他们的健康危害也最大。男人恐惧的另一件事就是失去独立能力，必须依赖别人的照顾，当男人的健康出现问题时，他们比女性更感到恐惧。

解决办法：与朋友和家人保持交流，适时为自己减压。必要时向心理医生求助。

正负情绪影响寿命长短

2001年的一项重要研究叫做“修女研究”，探讨早年正面情绪与我们整体寿命之间的关系。研究人员找了180名修女，(修女是很好的研究对象，因为他们生活在比较规律的环境里)。心理学家研究这180名修女在20几岁时所写的日记，一一找出里头所透露出来的正面情绪的线索。

他们把修女分成两组：一组正面情绪比较多，以及另一组正面情绪比较少。然后比较年轻时的正面情绪以及60年后的死亡率，这时还活着的修女们大约是80到90岁。研究人员发现，正面情绪比较少的那组修女，只有10人还活着;但是正面情绪比较多的那组修女，还活着的人高达25人!当比较全部180名修女时，正面情绪比较多的修女比一组平均多活10岁!

如果跟其他有害健康的因素作一个比较，我们知道吸烟大概会减少10年的寿命，肥胖会缩短大约7到10年的寿命。由此可大致推论“负面情绪”对人的寿命的影响有多么巨大!

正负情绪需要平衡

著名的情绪专家——西雅图大学约翰·高特曼教授，曾观察研究700对夫妻之间15分钟的谈话，之后由他的研究小组替这些夫妻之间的情绪互动打分数，并且以正、负面情绪五比一作为基准线，预测10年后哪些夫妻会离婚，哪些夫妻仍会在一起。

1992年当时，高特曼教授指出：在婚姻或是恋爱关系中，如果夫妻间的正面情绪互动与负面情绪互动的比例是五比一，这对夫妻就会白头偕老。如果低于这个比例，甚或正、负面情绪接近一比一，那么这对夫妻就很有可能会离婚。10年后，也就是2002年，这个研究小组发现，他们的预测准确度高达94%!这样的正确预测对任何心理学的研究者来说，都是非常难得的成就!

想想看，只要观察一对夫妻15分钟的谈话，就能预测10年后他们俩会继续在一起还是会离婚，就知道这些正、负情绪互动比率，对人类行为有多么深远的影响!不只是对婚姻或恋爱关系，对一般人际关系也一样。而且这个原则对于职场人际关系也一样适用。

我们很幸运，增加生活中的正面情绪，并不像减肥或戒烟那么困难。只是需要一点正确的努力，而且从此时此刻每个人就可以开始做起。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：39健康网

本文URL: <http://www.aboluowang.com2013/0301/287525.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]