

生气的时候 血管发生了什么变化？ 看完你还会随便生气吗？

“不生气不生气，气出来无人替”，不少人遇事常这样宽慰自己。我们也会听到这样不可思议的事：“辅导孩子作业气出脑出血”“老人因琐事争吵引发心梗”。越来越多的研究揭示出情绪对于维持人体健康的重要性。那么，生气的时候，我们的血管在经历什么变化呢？

1 生气仅几分钟，对血管的影响40分钟

仅仅是回忆令人生气的经历8分钟，对血管的影响可持续长达40分钟！5月1日《美国心脏协会杂志》上发表了一篇研究提示：短暂的愤怒会通过破坏内皮依赖性血管舒张来损害血管内皮细胞，从而增加心血管疾病的发病风险。

该研究共有280名健康参与者，平均年龄26岁。他们随机执行了4项情绪任务，持续时间为8分钟。然后在执行任务前、中、后四个时间点（3分钟、40分钟、70分钟和100分钟）通过一系

列检测，来评估血管内皮状况。其中4项情绪任务包括：

- ①回忆令自己愤怒的个人经历；
- ②回忆令自己感到焦虑的事情；
- ③阅读负面的文章；
- ④反复从1数到100，以保持情绪稳定。

分析发现，从任务完成后的0分钟到40分钟，回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后，这种状况才消失。而相较于愤怒，焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内壁功能的显著变化。

2 经常生气，心脑血管疾病风险高

偶尔生气只是影响一时，但是总是生气，谁也不好说血管哪天撑不住，最直接影响的就心、脑两个重要器官，此外，对血压、血糖也不利。

心脏：经常生气，心血管死亡风险增加28%

俗话说“气急攻心”。确实，《欧洲心脏病杂志》2022年刊登一项研究发现，经常生气，严重的危害是导致心血管死亡，也有可能引起心衰、房颤发生。多因素分析显示，经常生气的人，心血管死亡风险增加了23%，心衰和房颤风险分别增加19%和16%。排除基线有心血管病者的敏感性分析显示，经常生气的人，心血管死亡风险增加28%。此外，还有研究发现，在心梗发作前1小时，有15%的人曾生气或情绪不稳定。

大脑：经常生气，脑卒中风险增加3倍

2014年《欧洲心脏杂志》发布的一

项研究发现，在愤怒情绪爆发后的2小时，脑卒中风险会增加3倍，已有心脑血管疾病突发史的人风险更高。武汉大学人民医院中医科主任宋恩峰介绍，“生气会引起交感神经兴奋，血压升高，心率加快，这的确会加重心脑血管负担，这时往往容易突发心脑血管意外事件。”不少心脑血管疾病都受情绪因素影响，比如临床上冠心病病人生气后，容易胸闷胸痛；高血压病人大怒后，容易面红耳赤，出现剧烈头痛。

血压、血糖：经常生气都会出现波动。我们都知道，情绪波动也会造成血压波动。此外，情绪也会影响血糖。河南省中医院内分泌科副主任医师孙新宇表示，生气、发怒等情绪变化都可使血糖上升。因为情绪紧张变化时，交感神经高度紧张和兴奋，机体为应对各种刺激，肾上腺分泌更多激素，这些激素可抑制胰岛素的分泌，提高血中葡萄糖的含量，出现血糖升高的情况。

3 生气时，如何减少身体伤害

生气真的有代价，然而生活中难免会遇到让人不开心、愤怒的事情，可以试试以下几个方法，重新找回稳定的情绪。

1. 试试深呼吸。“吸-呼”“吸-呼”，把气吐出来，也把气缓下来。从一数到十，看看自己要数几次，才能把气缓下来。

2. 区别轻重缓急。稍微舒缓后，再问自己：“我需要生这个气吗？”想想发怒的原因。或是“我有必要这么生气吗？”区别此事对自己的轻重缓急。

3. 培养同理心。再想想：“如果我是对方，我会说同样的话、做同样的事吗？”如果会，大可不必这么气，试着从对方的角度看事情。

4. 自己想开点。最后再想想，有必要拿别人的错来惩罚自己，损害自己的健康吗？所以，也就别气了。

5. 转移注意力。如果还觉得无法

缓解，也可以有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，如看电影、听音乐、散步等轻松活动，使情绪松弛下来。

6. 提高认知水平。认知改变了，情绪就能改变，而情绪改变了，程式化的情绪反应模式就能改变，身体也会随之发生变化。有修养的人更善于控制自己的情绪，有意识地提高自身认识和修养水平，对保持愉快情绪、自我调节情绪是很有帮助的。

7. 好好睡觉别乱想。无论生活工作多么繁忙，一定要“思虑有度”，多给自己一点时间，去放松身体、心情，这样才能避免情志对人身之本的侵害。尤其是要保证睡眠。睡眠不足易造成身心疲劳。良好规律的睡眠有助情绪稳定。建议每天要保证7~8小时的睡眠，最好在23点前睡觉。

据《重庆晨报》

鸡蛋是红皮的好，还是白皮的好？

鸡蛋，以及其他蛋类，如鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，是营养丰富且全面的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的营养物质。市场上常见的鸡蛋有白皮鸡蛋还有红皮鸡蛋，这两种鸡蛋有什么区别吗？哪一种更好？北京大学公共卫生学院教授马冠生介绍说，其实鸡蛋皮是红的、还是白的，主要是鸡蛋壳中含有的物质不同造成的，对鸡蛋中的营养素影响很小。

市面上有很多“土鸡蛋”“白皮蛋”声称营养更高，所以卖的价格更贵，它们和普通鸡蛋相比真的更好吗？

各种类的鸡蛋平均每100克，含水75.2克、蛋白质13.3克、脂肪8.6克、碳水化合物2.4克。土鸡蛋每100克含水72.6克、蛋白质14.4克、脂肪6.4克、碳水化合物5.6克。土鸡蛋和普通鸡蛋相比蛋白质含量略高，脂肪含量略低，其他营养成分含量也稍有不同。从营养成分进行比较发现，不同品种的鸡蛋，其营养成分大致相同。

红皮鸡蛋每100克，含水77.1克、蛋白质12.2克、脂肪10.5克；白皮鸡蛋每100克，含水75.8克、蛋白质12.7克、脂肪9克。红皮蛋和白皮蛋相比，蛋白质含量略低，脂肪含量略高，营养素含量稍有不同，但差别很小。

鸡蛋是一种营养价值较高的食物，尤其是鸡蛋中蛋白质含量高且为优质蛋白质。买鸡蛋的时候不用过分纠结是买哪种鸡蛋，只要吃鸡蛋就能摄取鸡蛋中的优质营养。

鸡蛋中蛋黄的胆固醇含量较高，也正因为如此，许多人都选择不吃鸡蛋，或者吃鸡蛋时把蛋黄丢掉，这种做

法是不对的。

胆固醇在人体内是正常存在的，我们的皮肤、骨骼、心脏、血液中，几乎所有的组织都是含有胆固醇的，只是量的多少不同而已。胆固醇不仅是我们身体的组成成分，而且还起着很重要的作用，包括有助于血管壁的修复和完善。血液中的胆固醇太多不好，太少也不行，如果偏少，血管壁会变得脆弱，有可能引起脑出血。

蛋白中脂肪及胆固醇含量均低于蛋黄中含量。但是蛋黄中维生素含量十分丰富，且种类较为齐全，包括所有的B族维生素、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K和微量的维生素C。蛋类的矿物质主要存在于蛋黄部分，蛋清部分含量较低。蛋黄中钙、磷、铁、锌、硒等含量丰富。吃鸡蛋丢蛋黄其实丢掉的是营养。

蛋黄中虽然胆固醇含量较高，但是蛋黄含有多种维生素和矿物质，还是应该适量吃，每天一个鸡蛋，胆固醇摄入量就不会超标。对于高血脂的人应适当少吃蛋黄，如吃一个鸡蛋，但是蛋黄可减半。

据中国经济网

花粉过敏的人真的不能赏花吗？

对于花粉过敏患者，踏青赏花常常被认为是一种奢望。很多人认为，导致过敏的花粉是日常观赏花朵的花粉，其实不然。近日，最新一期的“科学”流言榜进行了解读：致敏花粉主要来自柏科、杨柳科、菊科蒿属、桑科、乔木科等树木和杂草，而非樱、桃、杏、李等鲜艳的观赏性花卉。

该文指出，观赏性花卉一般以虫为媒传播花粉，不易引起过敏反应；相反，并不引人注目的树木和小草开花

后，往往以风为媒，将大量花粉扩散在空气中。这些花粉颗粒无蜜质、无黏性，易随风播散，且体积小、质量轻，可被风力运送到几百甚至上千公里之外（如秋季蒿属植物黄花蒿等）。风媒花的花粉产量高、花期长，可在空中长时间存留和播散。

这些风媒花粉颗粒进入人们的呼吸道或与黏膜、皮肤接触后，就可能造成过敏反应。由此可见，风媒花才是花粉过敏者的“大敌”。 据央广网

喝牛奶能保护胃黏膜？假的

很多人认为，牛奶中的蛋白质、脂肪成分可减轻胃酸诱发的黏膜损伤，起到保护胃黏膜的作用。而4月“科学”流言榜否认了这种说法。

牛奶中的蛋白质和脂肪会在胃酸、消化酶等作用下被分解掉，并不能在胃部形成持续性有效的保护膜。而牛奶中的脂肪、钙含量都很高，这些都会刺激胃酸分泌，加重不适感。

正因如此，牛奶对于胃酸分泌过

多者的影响也并不一致。比如有些研究发现，喝牛奶会缓解胃食管反流病导致的烧心感觉，但有些研究却发现反而会加重。所以，喝牛奶对胃的影响，个体差异很大，建议大家不要盲目跟风，用喝牛奶来养胃。

4月“科学”流言榜由北京科协发布，由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导。

据央广网

骑行影响男性生育力？辟谣

骑行是一种流行的运动方式，有一种看法认为骑车时间过长，可能会伤害男性的前列腺和泌尿系统，影响男性生育能力。对此，最新一期“科学”流言榜进行了辟谣，认为目前并没有明确证据表明骑行会引起男性不育，大可不必担心。

该榜指出，骑自行车是一项很好的运动项目，但过长时间或过长距离的骑行，比如连续骑行几个小时，自行

车车座（尤其是比较窄小和质地偏硬的车座）对男性的会阴部形成压迫，造成临近部位如前列腺部、尿道的挤压充血，之后可能会出现会阴部酸麻、排尿稍费力的情况。但这一般为短暂不适，也无需特殊处理，很快就可以自行恢复。因此，该榜认为，只要控制好时长和频率，选择合适的车座，骑行不失为一项高性价比的运动，好处远大于风险。

据央广网