

现实版“愤怒小鸟”，请速“灭火”！

文 / 姚远

全球最热门的AppStore游戏，“愤怒的小鸟”已升级为2.0版本。不过，网游升级的速度永远赶不上人类自身。现实中，我们的怒火升级更快，“导火索”一触即燃，让我们发怒的原因也越来越多，为马路拥堵愤怒，为话不投机愤怒，为BOSS下属愤怒，为叨叨不休的老妈愤怒。只要想发怒，就一定可以找到N多可以愤怒的理由。

可是，我们为什么会愤怒？

心理学家说，愤怒是防备和警告的表现，当事情不在自己的预测中，失去控制，这个时候我们会感到不安，出于防卫和警告对方的心理，这种惶恐不安就会以愤怒表现出来。

愤怒还是自尊情感的表现，一个自尊情感高的人一般不容易发怒，因为无论别人怎么侮辱自己，都不会影响自我评价；相反，自尊感情低的人自我评价不高，需要通过别人的高评价来肯定自己，他们只要受到一点不适当的评价，马上就会发怒。

男女怒气有别

男性发怒的原因常常是由于权利受到威胁，比如想做某事却被禁止；而女性则是因为别人的行为不符合自己的意愿，尤其是感到被拒绝、被忽视和嫉妒时。

女性更多地是在家里发脾气。她可能会在工作中忍受上司的无理而一言不发；而在家里，孩子磨蹭却能气得她大怒，暴跳如雷。

男性喜欢用攻击性的方式表达愤怒，而女性则喜欢动口，但是在亲密关系中，女性却往往变得喜欢动手，或许她们知道对方对自己的爱



意，所以更加有恃无恐。

年龄影响怒火

除了性别，年龄也在左右我们的怒火，年龄带来成熟度的同时，也让我们的怒火下降，13岁到39岁的人比老年人往往更喜欢用怒火来表到自己的不满。

很多人之所以发怒，是因为他们从发怒中获得了好处，比如发怒之后对方常常会立刻满足你的要求，但是怒火过旺容易伤身。

过度愤怒有害健康

■ **愤怒是一件体力活** 愤怒是脑力劳动更是体力活。有一项调查发现，不爱生气的人中，有67%的人每天早晨醒来时会感到精力充沛、头脑

清醒；而经常生气的人只有33%有这样的感觉，爱发怒的人中，有78%的人说自己曾经历过那种电量即将耗尽的感觉。

■ **愤怒的男人容易得心脏病** 人体发怒时，身体会释放肾上腺激素和糖皮质激素，这两种化学物质让你激情澎湃、心跳加速、血压上升、呼吸急促、体温升高、出汗、思维敏捷、注意力集中，同时，心脏输入四肢的血量也开始增多，而消化和免疫系统却几乎完全关闭，人处于战斗状态。所以容易愤怒、不友善的男性易患心脏病。

■ **你没法忍受的愤怒后果** 没错，愤怒让你泄火，但是如果泄火不当，你可能引祸上身，等待你的可能是法律的制裁；当然还有，愤怒的人更喜欢抽烟、喝酒，喜欢抽烟的人也

更容易愤怒，而且他们也更不容易戒烟，而饮酒很多人不是因为高兴而喝酒，而是为了解酒浇愁。

除此之外还有N种健康隐患与愤怒有关，比如关节炎、哮喘、头痛、失眠、中风等等。

但是简单压抑怒火并不好，不满情绪会转化成一种内心的狂躁，让你把怒火发泄在无辜者身上，比如我们有时候在办公室受了气下班回家把它发泄在家人身上；当然泄火也不是胡乱发脾气，你需要了解一些“灭火”小知识。

“灭火”小知识

■ **转身走开**：有研究发现那些发泄愤怒的人在一两个小时后仍然感到生气，而那些选择走开的人在半小时之后一般就不再生气了，而且如果你能找到朋友倾诉一番，那么灭火效果会更好。

■ **理清思绪**：如果暂时找不到朋友倾诉，你完全可以清理一下思路，看看是什么让你愤怒？他为什么这么做？你有没有错？在你不断梳理的过程中，你会变得越来越理智，怒火也会慢慢熄灭。

■ **做个深呼吸**：不要立刻说话，做个深呼吸，愤怒让人失去理智，还是停一下再说吧，开口后也一定记得不要说个不停，至少一分钟要闭嘴换气一次，听对方怎么说。

■ **表达不满**：用语言表达不满肯定比拳头来的安全，你可以告诉对方哪些行为让你不满，说出自己的感受，但不要甩脸话辱骂它，因为那其实也是一种暴力，会激怒对方。

性情中人

欲望周期 让 HIGH 合拍

人生有低谷有高峰，欲望也一样，你绝对不希望你在努力耕耘挥汗如雨时，对方却在神游，找到对方的节奏，互相配合才能获得美好的床上体验。

女人周期

一天 欲望高峰时间：晚上10点

这个时间，女人欲望最强烈，大脑的创意细胞最活跃，善于幻想，而幻想的内容大多与“性”“恋爱”有关。

一月 欲望高峰时间：有两个一个出现在月经来潮前，另一个在排卵前后两三天，两个高峰一般相距14天，各历时3天。

一生 欲望高峰时间：30岁—40岁时

这个阶段的女性，性知识和性技巧都储备充分，她们已经学会享受亲密的性福生活，同时这个阶段的女性激素水平较稳定，有助于增强性欲。

男人周期

一天 欲望高峰时间：清晨在一日中，相隔15—20分钟，男性的雄激素水平就会发生一个小波动，通常在清晨时他们体内的雄激素水平较高。

一月 欲望高峰时间：妻子周期

结婚时间久了，丈夫会受到妻子周期的影响，他们每个月的欲望周期也会顺应对方的节奏。

一年 欲望高峰时间：秋天雄激素会随季节变化起伏。一般春天雄激素水平最低，秋天最高。

一生 欲望高峰时间：二三十岁

男性一生的雄激素水平呈山峰状，到二三十岁达到最高峰，性欲要求、性兴奋的发生和勃起能力随之登顶。

【性情贴士】

节奏对不上的伴侣，完全可以做个欲望指数记录，推算出对方的欲望周期，在高峰时间好好享受美好的床上运动。

文 / 秦朗



养生微博

有奖征集进行时

赶快登录新浪微博搜索“新民潘医生”，@我们吧。经采纳刊用的养生微博，其作者有机会**免费获得电影票、话剧票、畅销图书、化妆品**等小礼品。

@ricky 山而：【适合中国饮食习惯的养生 TOP13】1、西红柿；2、马铃薯；3、茶；4、牛肉；5、牛奶；6、常见菌类（木耳、银耳等）；7、姜；8、醋；9、黄豆；10、葡萄；11、苹果；12、米饭；13、啤酒（消暑解热、帮助消化、开胃健脾、增进食欲等功能）。

@上海没有水的瓶子：药、食改变性格；1、性格不稳定者应注意补钙；2、易怒者应补钙和维生素B；3、怕事者应补维生素A、B、C；4、怕交际者宜多饮用蜂蜜加果汁；5、优柔寡断者要建立以肉类为中心的饮食习惯；6、恐惧抑郁者则不妨多吃些柠檬、生菜、土豆、带麦麸的面包和燕麦等。

预检台

小心眼药水中的防腐剂

不少学生和白领由于长时间面对书本或电脑，常常会感到眼干眼涩，因此他们身边都会常备一瓶眼药水，随时滴上几滴。然而，市面上大多数的眼药水都含有防腐剂，长期使用不仅起不到应有的作用，反而会带来适得其反的效果。

【真实案例】 滥用眼药水，易患眼疾

24岁的上班族小金近日双眼刺痛，严重畏光流泪。眼科医生仔细询问病史后得知，几个月来，小金每次感觉眼睛干涩时，都会点几滴抗疲劳的眼药水，一天能点上八九次。刚开始很有效，可最近眼睛越来越不舒服。

经诊断，小金患的是“荧屏终端综合征”。医生仔细查看眼药水说明书后指出，这种眼药水成分中含有的透明质酸钠确实有一定的润滑作用，而另一种成分苯甲唑啉可以收缩血管，让使用者感觉眼药水非常有效果，但这都是治标不治本。加上产品中还含有其他防腐成分，长期使用就



会导致干眼症。

【市场调查】 防腐剂普遍添加于各种眼药水中

药店货架上的各类眼药水有10多种，规格大多为10毫升，价位从六七元到几十元不等。舒缓眼睛疲劳的

眼药水中大多含有“苯敏维”等组分。另外，眼药水常用的辅料，如羟苯乙酯（抑菌剂）、苯扎氯胺、硼酸等，都是常见的防腐剂。

【专家提醒】 防腐剂已成危害眼健康一大杀手

防腐剂是防止微生物生长与繁殖的化学药品，眼药水中的防腐剂对角膜、结膜、泪膜都有很大伤害，经常应用含有防腐剂的眼药水，会引起角膜、结膜上皮细胞的脱落和变性，会使泪膜破裂，进而导致视力下降、角结膜出现溃疡、糜烂，严重会导致失明。

临床试验表明：滴眼剂开启后7日内瓶口的污染率达49%。统计数据表明，目前我国约有6至7亿人正在使用或曾经使用过滴眼液或眼药水，眼睛不同程度都受到过防腐剂等毒素的侵害。专家呼吁要重视眼药水中防腐剂所带来的危害，尽量选择无防腐剂眼药水。

文 / 蔡芸