

# 遭遇负面情绪侵扰？不妨试试行动呼吸法

悲伤、恐惧、孤独、愤怒……这些生活中常见的负面情绪，我们每个人都曾经拥有过。然而却很少有人能够认识到这些负面情绪的危害。大量临床医学研究表明，小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。如何赶走负面情绪呢？省卫生计生委专家建议，当出现负面情绪的时候，不妨试试行动呼吸法。

■ 陈旭 记者 马冰璐



## 工作繁忙，负面情绪不断

年近三十的王女士在合肥一家外企上班，平日里工作十分忙碌，加班加点更是常有的事，“几乎每晚都得在公司加班到十点，周末加班更是家常便饭。”她说，最近工作越发忙碌，“经常忙得连喝水、吃饭的时间都没有。”

更让她头疼的是，最近每次加完班回到家，她都被负面情绪所笼罩，“除了累和烦之外，还感觉自己一个人在合肥打拼，非常孤单、无助。”想着想着，她还有种想哭的冲动，“可事后想想，又觉得自己太情绪化了。”她觉得，自己得好好调节心情和情绪，不能被负面情绪左右，“我听说，长期被负面情绪笼罩会影响身心健康。”

## 身体最易受负面情绪影响的部位

据省卫生计生委专家介绍，经常感到不安全和不愉快的人，就容易免疫力低下，经常感冒；紧张的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；而经常忍气吞声的人得癌症的几率也是一般人的三倍。长期带有负面情绪，会严重影响到我们的身心健康，其中，胃肠道、皮肤、内分泌系统最易受负面情绪影响。

**胃肠道：**胃肠道被认为是最能表达情绪的器官，在所有的心身疾病中，胃肠疾病是排名第一位的。很多人都有这样的经验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大时

根本吃不下饭。

**皮肤：**对很多人来说，紧张时头皮发痒，烦躁时头皮屑增加，睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期负面情绪带来的后果。

**内分泌系统：**女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺最容易受到负面情绪的冲击。

## 学学行动呼吸法消除烦恼

如何赶走负面情绪呢？省卫生计生委专家表示，其实，想要消除负面情绪很简单，有一个非常简单易学的小方法：行动呼吸法，当有负面情绪的时候不妨试试。

据了解，行动呼吸法是胸式呼吸之一，它使整个肺部都充满了空气，肺活量大大增加，同时，它还使心脏功能大大增强，使人的心情变得开朗、愉悦。尤其是在感到孤独、悲伤、绝望的时候，做这个练习可以尽快摆脱烦恼，重塑自信。

### □ 行动呼吸法

1. 挺身直立，双脚打开比肩略宽一点，双手自然下垂。
2. 张大嘴，呼气，同时嘴里发出“啊——啊”的声音。
3. 强呼气8秒钟时间，呼出体内所有空气。
4. 吸气，吸到充满胸部向左右扩展，用时4秒钟。
5. 反复做3次。

### □ 相关链接

**1. 饮食法：**摄取食物中的一些营养能起到很好的情绪缓解作用。

**富含钙的食物（牛奶、豆制品等）：**成年人缺钙容易出现急躁情绪，容易被惹怒，有点神经质，情绪难以控制。缺钙还会加剧失眠，而睡眠不足又容易导致压力增大，形成恶性循环。

**富含镁的食物（坚果、香蕉等）：**镁能减少压力激素的过度分泌，此外，白天过度劳累及抽烟会影响人体放松进入睡眠状态，而人体若能摄取充足的镁元素便可缓解上述症状。

**富含B类维生素的食物（鸡蛋黄、粗粮等）：**当人体缺少B1时，不仅会疲乏无力，消化不良，还会有情绪沮丧，反应迟钝等表现。人体缺乏B6会令脑神经回路间的相关神经递质传递不畅，导致大脑易兴奋，人体易焦虑，影响夜间睡眠。

### 下列方法也能赶走负面情绪

**2. 睡眠法：**睡眠能通过缓解疲劳，降低坏情绪对人体的影响。越来越多的研究人员认为，做梦对缓解情绪障碍有着不可忽视的作用。无论这些梦醒来是否记得。如果你遇到情绪问题不是非常严重，那就睡一觉吧。醒来就什么事都没有了。

**3. 运动法：**运动是缓解坏情绪最有效的方法之一，能帮助身体分泌快乐多巴胺。建议每周做5次有氧运动，每次20分钟。

**4. 音乐法：**研究发现，听10分钟音乐就能让你的坏情绪得到缓解，有时候学唱不熟悉首歌，效果更好。

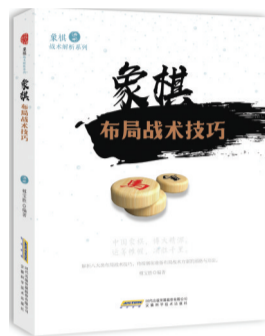
**5. 光照法：**调整环境的光线有助于提升好的情绪。让自己身处光亮的环境中，就能有效对抗不良情绪的干扰。



## 象棋布局战术技巧

定价：30元 作者：傅宝胜  
出版社：安徽科学技术出版社

**内容简介：**本书收集了几代象棋特级大师、大师以及众多棋坛后起之秀的精彩对局199例，将其中精妙战术运用的经典，奉献给广大读者。书中逐一指明各种战术运用的时机和特点，皆系精华，因而具有极强的针对性和实用性。



## 象棋实战中的战术精华

定价：27元 作者：傅宝胜  
出版社：安徽科学技术出版社

**内容简介：**“棋如人生”“棋如沙场”。本书选取现代象棋大赛中的绝妙对弈和以往赛事中的经典对局，集作者深厚之功力，对象棋布局的战术进行巧妙演绎，精彩纷呈，对象棋爱好者和专业棋手颇有启迪，是一本概括象棋布局战术的图书。



● M.4738 男，合肥金融单位高管，本科，50岁，1.80米，离异，一子上大学，面貌好素质高，爱好广泛，喜爱运动，经济住房优。诚觅45岁以下，1.62米以上，温柔贤惠气质佳，职业稳定的女士相知，风雨相随。

● M.5970 男，合肥大学教师，硕士，35岁，1.80米，未育，儒雅谦和，品貌修养好，经济待遇优。诚觅35岁以下，专科以上，温柔秀丽职业稳定的未婚未育女士结伴同行。

● M.6725 男，合肥省直公务员，硕士，30岁，1.75米，未婚，英俊儒雅，锐意进取，独子，高知家庭。诚觅28岁以下，1.60米以上，秀外慧中，温柔端庄的未婚小姐爱相随。

● F.4309 女，合肥市级医院内科医生，23岁，1.66米，本科，未婚，温婉秀丽，长发飘飘，天生一颗善解人意的心，独女，家境优越。诚觅33岁以下，1.70米以上，儒雅谦和，积极进取的男士相濡以沫，与尔偕老。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：18919621348（崇老师）