

爱发脾气是病 得治



俗话说“江山易改，禀性难移”，人的性格真的无法改变吗？实际上，这句话是说人的脾气、性格有稳定性的一面。但脾气也并不是固定不变的。脾气是人和环境互动的结果，脾气的好坏与遗传因素、后天家庭氛围和社会环境有着密切关系。

脾气好坏是天生的？其实，爱发脾气是一种病。因为脾气不好的人一般都是气郁体质，也就是中医里常说的肝气郁结。因为一点小事就发脾气，暴跳如雷，是因为肝气不疏，肝气郁结，这是一种病态。“人有七情六欲”，七情是人体对外界环境的正常反应，一般情况下是不会致病的。倘若情志活动过度，超越人体承受限度，那就必然影响脏腑气血功能，导致全身气血紊乱。

你知道吗？肝的五行属木，所以肝气最好的状态就是升发与条畅。就好比一棵大树，健康的树木，升发舒畅，才会挺拔直立，枝繁叶茂。而歪曲不直的树，由于气郁、气滞，疏泄不畅，往往会歪三扭四，长出很多疙瘩。这些疙瘩在我们身体上的表现就是常见的结节，比如说甲状腺结节。

爱发脾气的人，生病的几率比正常人会多出很多。研究表明，甲状腺结节病人和乳腺结节病人，有90%以上的患者都有情绪不稳定，爱发脾气的情况。

由此可见，调节好自己的不良情绪非常重要。学会调节情绪，不代表就要生闷气，找个合适的途径，比如找朋友倾诉，或者运动，或者旅游散心，总之要把气发泄出来，不要让不好的情绪藏在体内。

怎样才能调节安抚好我们的情绪呢？爱发脾气的人首先可以通过非药物方法自我调理，包括

情绪调理、作息调理和饮食调理。

培养好的情绪 肝气郁结很大一部分的原因是，因为经常会产生一些负面的情绪，所以调整好自己的心态是非常重要的。

培养好的作息规律 一个好的睡眠可以让身体得到休养，心情愉快。

培养好的饮食习惯 肝气郁结的人可以多吃一些疏肝理气、降肝火、健脾益气的食物，如南瓜、橙子、扁豆、高粱米、薏米等健脾益气；金针菜、丝瓜、山楂等降肝火；茼蒿、柚子、西红柿、黄花菜、海带、萝卜等疏肝理气。

可以喝具有行气、去火功能的茶饮，如玫瑰花茶、柠檬茶、苦丁茶、菊花茶等。

少吃辛辣、油炸、烧烤类的食物，这些容易助长火气。

通过上述自我调理，脾气仍然不能控制，那么就需要到医院就诊使用药物调理。

中医将容易发脾气称为“善怒”，是指无故性情急躁、易于发怒、不能自制的症状，又称“喜怒”、“易怒”。可以通过疏肝理气、活血祛瘀化痰的药物，来疏泄肝气，活血化痰通络。如果总是脾气不好，还需要查查是否有甲状腺功能亢进或者维生素B6缺乏等疾病，这些亦可能导致脾气暴躁、喜怒无常。

（作者：北京朝阳医院 解晓静）

文图来源：北京青年报

老年人也要呵护视力

随着老人寿命延长和一些慢性病的影响，他们会发生许多眼病，比如白内障、青光眼、老年黄斑变性、糖尿病眼底病变和高血压眼底病变等，使其视力明显下降甚至失明。那么，老年人该如何拯救自己的视力呢？

每半年定期检查眼睛

临床上，眼病的主要症状之一是视力下降，视力检查是发现眼部疾病和进行诊治的重要依据。因此，老年人最好每半年就到医院，进行一次视力和眼底检查，这不仅能够密切关注自己的眼病发展情况，而且还有助于全身疾病病变的诊断。尤其是那些患有老年全身性疾病以及具有老年性眼病危险因素的人，如果能早期发现，及时进行正规治疗，绝大多数患者的病情有可能得到控制，并能维持良好的视功能。

养成良好的用眼习惯

生活中，老年人要养成良好的生活习惯、卫生习惯，少吹空调，减少看手机、电脑、电视等的时间，少吃上火食品。切记注意休息，不要过度用眼，经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间，避免泪液蒸发。

饮酒和吸烟是头号大敌

酒精会促进血液循环，使毛细血管膨胀。如果饮酒过度，毛细血管很容易破裂，造成斑点。吸烟时人体吸入的氧气被消耗，长期下去，视神经纤维会发生变性，视网膜乳头黄斑区也会发生萎缩。

避免黑暗中玩手机

很多老人退休后整日玩手机，甚至晚上关灯后，在黑暗中长时间玩手机，这都是很损伤视力的行为。

不要长时间户外活动

有的老人退休后，经常外出旅游，长期在光照强烈的海边、雪山等地方逗留，建议多使用墨镜、遮阳伞、帽子等防晒工具，日照最强烈的正午时分，最好避免到户外。

眼药水不可随便用

乱用眼药水极易对眼睛造成伤害，滴眼药水并不能包治百病，万一买了含有激素的眼药水，长期使用也可能对眼睛造成损伤。

多喝水、睡眠充足、不熬夜

喝水对减轻眼睛干燥有帮助。平时注意睡眠充足，不要熬夜。在节假日和子女们回家期间也要注意休息，尽量别熬夜，保持心情平和，生活规律，以免诱发急性眼病。

及时佩戴老花镜

出现早期老花眼症状时，就应当选配合适老花镜，以保持眼睛看近物舒适和功能正常。配镜前应去医院眼科检查，先排除眼部疾病，再验光，确定有无近视、远视和散光，然后按年龄和老视的程度增减屈光度。

角膜炎如何护理

用眼卫生：角膜炎患者别用脏手揉眼睛，洗脸用具定期煮沸消毒。角膜炎的恢复期可进行热敷，使局部血管扩张，促进血液循环，促进炎症吸收和加强组织修复。

饮食：角膜炎患者可以加强营养，多食富有维生素A、C的食品，如猪肝、胡萝卜、水果、蔬菜等，增强机体抵抗力。

用药：角膜炎患者常用滴眼剂及眼膏，应注意有效的浓度及滴眼的次数，按医嘱进行滴用，以预防虹膜睫状体炎的发生。

严重角膜溃疡，在滴眼时应减少对眼部的刺激，避免挤压眼球。

治白内障不用等到“熟”

很多人患了白内障后，总想等“熟”了才去手术。事实上，这是过时的理论。西安大兴医院眼科主任张超强调，白内障治疗不能拖。

晶状体是眼球中最重要的光学部件，起光学透镜的作用。由于各种原因，比如老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等，引起晶状体代谢紊乱，导致蛋白质变性，使原先透明的晶状体变为不透明甚至完全混浊，变成乳白色或者棕黑色，光线不能透过晶状体，从而引发白内障。

很多人因为怕手术，总想吃点药、滴眼药水缓解，等等再做手术。张超介绍说，白内障“长熟”的说法是因为几十年前白内障手术技术（白内障囊内摘除）落后，白内障发展到“核”很硬时易摘除。如今手术方式变成“超声乳化手术”，创伤小、恢复快、效果好，只要觉得白内障影响视力进而影响生活就可以手术，白内障成熟反而增加超声乳化手术风险，术后反应大、视力恢复慢。

超声乳化手术是在角膜上开一个微小的切口，然后伸入笔尖大小的超乳针头，将混浊的晶状体粉碎并吸除，再通过这个小切口植入人工晶体并固定在囊袋内。整个过程只需10分钟左右，伤口无需缝合，术后第二天就能恢复良好的视力，正常情况下，人工晶体是终身使用的。

张超强调说，如今很多人开始注重体检，但却忽视了对眼睛的定期检查，建议40岁以上的人每年进行视力、眼压、裂隙灯、眼底检查。

来源：健康时报、老年生活报