



## 糟糕的情绪可能诱发慢性疾病

<http://www.firstlight.cn> 2007-04-06

人民网2007年4月5日报道 敌意、发火和沮丧这些糟糕的情绪变化似乎不是那么可怕，但它们可能会对我们的健康带来一些负面影响，比如说心脏病、糖尿病和高血压。

《大脑行为与免疫》(Brain Behavior and Immunity)是爱思唯尔出版集团旗下的一份期刊。在最新出版的一期中，研究者介绍了如下试验：313名男子参加了一项空军健康研究项目，旨在测定敌意、发火和沮丧这些情绪变化是否会引起人体内C3蛋白含量的变化。C3蛋白质是控制油脂和葡萄糖代谢的一种主要蛋白，和心血管疾病以及糖尿病有关。这类体检连续进行了20年，研究者根据有关测验收集到所需要的信息，然后对他们的个性特征、心理因素以及罹患各种慢性疾病的风险进行评估。在1992、1997和2002三个年份中，研究者还对受试者体内的C3蛋白和C4蛋白进行了评估。

根据对这些中年健康男性的长时间研究，研究者发现，对敌意、发火和沮丧等情绪变化的测定，很好地预测了10年中C3蛋白的增加趋势。他们认为，这些数据有力地佐证了如下的规律：情绪，比如敌意、发火和沮丧，是和长期的炎症形成过程息息相关，而炎症会导致冠状心脏病、糖尿病和高血压。

总而言之，当危及到健康时，我们就应该对敌意、发火和沮丧的情绪进行快速的调整。否则，长期下来，我们就可能因此而倒霉了。

[存档文本](#)