

有一种性格叫“癌症性格”

专家揭秘:性格决定你活多久! 你也来测一测吧

提到生病的原因,大多数人都会想到病毒、细菌、遗传等,却忽视了性格对身心健康的影响。

其实早在二十世纪三十年代,医学界就开始探讨性格等心理因素和疾病的关系。

如今,临床医学不断证明,很多疾病的确与性格密切相关。

根据不同性格人群的行为特点,医学上一般会把普通人群分为A型、B型和C型三种性格类型。不同性格衍生出的负面情绪也是“致病原”。

A型: 争强好胜,脾气急躁

一般A型性格的人喜欢竞争,精力旺盛,有紧迫感,愿意为取得成就努力奋斗,工作上要求比较高。

美国《赫芬顿邮报》刊文指出,A型性格的人有遇到妨碍进程的事情容易动怒、做事往往尽善尽美、经常坐立不安、会不由自主地担心未来、遇挫折很难入睡等特点。

A型性格的人往往受老板欢迎,容易成功,但也常常会产生悲观、焦虑、烦躁等消极情绪。

A型性格的人易患高血压等心脑血管疾病。美国西北大学医学院针对3300名18~30岁的年轻人进行了一项长达15年的追踪调查,结果发现,A型性格的人步入中年后患高血压的几率更大。

统计显示,85%的心脑血管疾病与A型性格有关;在心脏病患者中,A型性格占98%;A型性格患冠心病的风险比B型性格高5倍。

A性格者如何避免不良情绪?

要想避免不良情绪对健康的损害,A型性格的人最好做到以下几点:

首先应学会全面地看待问题,不要为一时得失焦躁、动怒,遇到挫折要冷静思考,找出缘由方能化逆境为顺境;

其次,时常提醒自己过强的情绪反应不但会诱发健康问题,还可能把问题变得雪上加霜,从而说服自己控制情绪;

第三,要在客观评估自身能力后制定恰当的目标,不盲目攀比,以免因完不成任务而过分懊恼;

最后,要追求丰富的精神生活,培养业余爱好,多进行体育锻炼,尽量做到劳逸结合、张弛有度。

B型: 知足随和,适应力强

如果说A型性格的人就像《红楼梦》中的王熙凤,言谈犀利、精明能干、争强好胜,那么B型性格的人则像贾母,为人和善、宽容、乐观、随缘。

一般B型性格的人生活节奏较慢,喜欢从容不迫、悠闲自得、随遇而安的生活节奏,为人处事比较随和,少有侵犯性,能以平常心对待挫折和困难,社会适应能力强,易知足,容易感到幸福,是一种“长寿性格”。

上海一项调查显示,90岁以上的长寿老人中,B型性格占83%。专家指出,长寿因素中,60%取决于自己,其中排在第一位的就是心态。

B型性格的人心胸开阔、乐观开朗,有事不憋在心里,小事糊涂,内分泌功能不易发生紊乱,所以自然健康长寿,即使患病也容易痊愈。

对于现代人来说,大多数时候恼是想出来的,气是比出来的,急是造出来的,要想健康,做人就得糊涂点、潇洒点、心胸宽一点。

B型性格者并非全是优点

时间观念不强、安于现状的B型性格人群最好勤做计划,不断设立适合自己的目标,以便增强进取心,不断进步。

C型: 容易焦虑,爱生闷气

C型性格被称为“癌症性格”,最需要心理干预。

C型性格的人常被称为“老好人”,往往为了搞好人际关系,尽量回避各种冲突,从而习惯克制、压抑自己的真实想法,很少表现出



负面情绪,但喜欢生闷气。

另外,生活和工作中,C型性格的人一般没有主意和目标,容易随波逐流,常常伴有孤独感和无助感,活得很累。

克己、压抑、焦虑、抑郁、无助、过分为别人着想的C型性格者,内分泌功能易紊乱,器官功能活动易失调。

随着机体免疫能力的下降,免疫系统识别和消灭癌细胞的监视功能会大打折扣,因此容易患上癌症。研究表明,C型性格的人肿瘤发病率比一般人高3倍以上。

另外,国外研究指出,长时间精神压抑,还会导致胆囊炎、胆结石、消化道溃疡等消化系统疾病。

C型性格者如何逃脱“癌症性格”?

对于C型性格者最重要的就是发泄、减压、提高自信心。生活中最好做到以下几点:

找到健康的情绪宣泄途径,不要一味地压抑、克制,向他人倾诉、写日记、做感兴趣的事等,都有助于转移注意力,排解不良情绪;

更多地倾听自己的心声,不要一味地迎合他人,学会善待自己,追求率真、自然,做个有原则、敢于说“不”的人;

多参加社交活动,试着去展示自己,可以增强自信心;

客观对待他人对自己的评价,理性接受自己的缺点,但也不要责备自己,多关注正面评价,告诉自己“我很棒”;

定期运动,不良情绪也会随着汗液排出体外。

转自《生命时报》

(本文受访专家:中国老年保健协会心血管病委员会主任委员 洪昭光,北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任 西英俊,北京大学人民医院心脏中心副主任 孙宁玲,北京大学心理学系教授 沈政)

《追梦·青春》:农林大学生自导自演微电影全网上映

继《你好,青春》《如果,青春》《相信,青春》之后,浙江农林大学通讯社近日又推出了第四部青春系列微电影《追梦·青春》。该电影由浙农林大学生自编自导自演,校通讯社出品,全部由大一到大四的学子完成。

该电影讲述了一位女大学生和身边的小伙伴共同逐梦的故事,途中也有困难摩擦,但前方是光明的。编剧吴彬樱说,剧本最初的灵感是想创造一个普通人和四个追梦人的故事,普通人就是身边大学生们的一个缩影:“有梦想但总觉得这是不太可能的,所以会去嘲笑别人做些不切实际的东西,最后当大家都有成就的时候,才发现自己是最没用的一个然后想重来一次”。考虑到拍摄问题和主题、时长等因素,经过无数次修改,才形成最终剧本。

微电影拍摄时,可以说大大小小的困难

无数,比如刚开始的设备难借,之后演员时间上的矛盾,尤其是群演。首先是难找,其次是空闲时间的搭配。“不过,都克服了”,导演陈雷光说道,“不论是老师,还是通讯社的社务、部长、干事,都帮了许多。”主演刘若宇也说:“拍摄过程中也遇到很多困难,但是能看到团队里的人都十分热情,尽管没那么专业,也在努力克服困难,就觉得梦想还真是可以催人奋进的。”团队里没有人气馁、抱怨,大家默默的努力,成就了这一部微电影。就如同电影中的小分队一样,勇往直前,永不言败。

电影最后,父亲对楚林夕说:“一个人一辈子最幸福的事情,莫过于做一件自己爱做的事,所以这一次,爸爸不阻拦你,有梦,就追吧。”对千千万万的追梦人来说,这是多么温暖的鼓励。也祝愿所有的人,都能追逐到心中的梦。

刘伊琳

