

# 气得“肝疼”，到底是哪里疼？

很多人生气的时候，常常会脱口而出“气得我肝疼”，传统医学里也有所谓“生气伤肝”的说法。但这种“肝疼”究竟是真实的不适，还是一种心理上的错觉？肝真的会因为生气而感到疼痛吗？

据科普中国微信公众号



平时人们所说的气得“肝疼”，往往只是对定位模糊的肚子疼的经验性描述  
视觉中国供图

## “肝疼”和“肝疼”不一样

要回答这个问题，首先要理解一个现象，即人们对日常生活感受的描述常常会受到时代文化认知的影响，比如说古人描述一个人皮肤好，会用“肤如凝脂”，而现代人表达同一个意思，有些人可能会用“满脸的胶原蛋白”了。

因此，一般人平时所说的气得“肝疼”和解剖学意义上的肝脏本身的疼痛并不是一回事。

肝脏发生病变一般都会引起疼痛，比如肝炎、肝脓肿、肝癌发生时，可能会因为肿胀导致肝脏包膜张力增加，从而让病人感觉到上腹部有钝痛，同时还会伴有消化系统的其他不适症状，这些症状的发生多有一个由轻到重的过程，而且不会自行缓解，直到这种疼痛严重到足以引发人的警觉，敦促人尽快就医。

而平时人们所说的气得“肝疼”其实一般时候并不是肝脏真的出问题了，往往只是大家对定位模糊的肚子疼的经验性描述，这种肚子疼通常都发生得比较迅速，而且一旦怒气消退，症状也随之消失，不至于产生严重后果。

加拿大生理学家塞里认为当机体受到伤害性刺激之后，会产生一系列生理生化变化，以唤起体内的整体防御能力，主要表现为肾上腺素分泌增加，心率和呼吸加快，血压增高，出汗、手足发凉等。此时，全身血液优先供应心、脑、肺和骨骼肌肉系统，以确保机体处于“战斗”或“逃跑”的准备阶段。此时，消化系统就有可能出现一过性的功能紊乱，比如因胃肠道的蠕动不规律而引起腹痛。

塞里的应激学说对心身医学有重要意义，此后许多应激研究都是在此基础上修正、充实和发展的，但该学说后来也被研究者发现存在一些不足，比如该学说忽略了应激过程的心理成分。

因为应激源(比如生气、发怒)可能是生物的、心理的、社会的和文化的，应激反应既有生理的也有心理的，应激过程也受个体多种因素的影响，认知评价和个人经历都会显著影响应激的作用过程和结果。

如果一个人原本就有“怒大伤肝”的心理预期，那么这个人就更有可能在生气时出现消化系统相关的症状，比如腹痛，而这一过程又会反过来强化他原有的“怒大伤肝”的认知，因此，他自然就很容易常常被气得“肝疼”了。

## 很多疾病都与不良情绪有关

事实上很多消化系统的疾病确实都与不良情绪有关。比如消化性溃疡、炎症性肠病、胃食管反流病、急性应激性溃疡、肠易激综合征、慢性胰腺炎等。

情绪与消化系统疾病之间的关系是复杂的，既有生理机制的直接作用，也有心理因素的间接影响。例如，长期的焦虑和抑郁情绪可能会导致消化系统的慢性炎症，而这些炎症又会进一步加重情绪问题。此外，个体的心理素质和应对能力也在其中发挥重要作用。一些人可能更容易受到情绪应激的影响，而另一些人则能够更好地调节情绪，从而减少对身体的不良影响。

情绪与心血管疾病之间也存在着密切的关系。消极情绪如愤怒、焦虑、抑郁等会激活交感神经系统、肾素-血管紧张素系统和下丘脑-垂体-肾上腺轴，导致心率加快、血压升高、血管收缩、炎症反应增强、氧化应激增加等。

18世纪时，医学界已经意识到生气发怒会引发心绞痛了，比如英国著名的外科医生约翰·亨特自己就有心绞痛的问题，他也发现巨大的情绪波动会引起心绞痛的发作。

约翰·亨特非常善于利用一切机会观察学习疾病，当他的心绞痛发作时，他就会冲到镜子面前去仔细观察自己痛苦的表情。可他总是控制不了自己的脾气，在他生命中的最后一年，有一次他对一个死于一阵暴怒的人进行尸检之后，开玩笑地讲，自己的生命完全掌握在任何一个会在语言上激怒他的恶棍之手。孰料一语成谶，1793年10月16日，他在圣乔治医院的会议室与人发生激烈的辩论过后，痛苦地倒下了。

这位生前为探索疾病的奥秘曾解剖过无数尸体的外科医生，死后也将自己的尸体献给了医学事业——对他的尸体解剖发现，其冠状动脉的病变已经很严重了。

现代医学已经认识到情绪对疾病的影响，并采取了一系列综合治疗措施。除了传统的药物治疗外，心理治疗和行为干预也逐渐成为重要的治疗手段。例如，认知行为疗法(CBT)可以帮助患者识别和改变负面情绪，从而减轻症状。此外，一些研究表明，通过调节肠道菌群，也可以改善情绪状态，进而缓解消化系统的症状。

不过，值得注意的是，与情绪相关的不适症状如果严重到需要就医的程度，实际上很难迅速判断出到底是以哪个器官的病理变化为主了。因为人体对内脏疼痛的感知，经常会出现定位不太准确的情况，比如说心绞痛确实最常表现为胸痛，但也有不太典型的病例，会让病人感觉到腹痛。如果急诊科的医生经验丰富，就会通过基本的体格检查初步判断出病人的问题可能出在心脏，如果病人和医生都不太走运的话，这类不甚典型的病例，就有导致诊断延误的风险。

## 我们应该如何处理愤怒情绪？

既然情绪对身体的影响如此显著，那么学会处理愤怒情绪就显得尤为重要。

根据《生活方式医学》的建议，当愤怒的情绪出现时，最好是思考而不是仅仅作出反应，关键是要花时间思考问题，以明确为什么会出现这种愤怒，以及这种

愤怒会产生其他什么影响，重点应放在寻找最佳办法上，以应对目前的处境。

人们不要被愤怒控制，应该尽快化解愤怒情绪，处理引起愤怒的方法包括与引发愤怒的人进行积极沟通，重点是解决问题，而非责备。

我们都很清楚，愤怒的情绪是在大脑中产生的，让我们控制愤怒情绪的指令也只能由大脑发出。你在生气的时候，旁边有人好心劝你别生气啦，这种劝慰会奏效吗？

可能不是那么容易。但不管怎么样，如果总是被气得“肝疼”，类似的建议，或许值得一试。

## “忌食辛辣”，就是不吃辣椒吗

出现上火、嗓子疼等不适，你可能会自觉少吃辛辣食物；生病就医，医生也会说少吃辛辣食物；服用有些药物也有“忌食辛辣”的提醒。

那么，所谓“忌口辛辣食物”就是不吃辣椒吗？

据央视新闻

### 忌食辛辣，不只是辣椒

苏州大学附属第二医院皮肤科副主任医师刘秀丽表示，忌口辛辣食物其实是指，所有强烈刺激性的食物都要少吃。刺激性食物分为3类：

蔬菜类：除辣椒以外，还有洋葱、韭菜等。  
调味品：胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末等。  
饮品类：啤酒、小甜酒、气泡酒等。

### 忌口的食物如何分类？

忌口也称“禁口”“食忌”。狭义的忌口是指患病时的饮食禁忌；广义的忌口，还包括因年龄、体质、地区和季节不同，忌吃或少

吃某些食物。

北京中医药大学教授崔述生表示，有可能需要忌口的食物可大致分为以下6类：

发物类：即富含营养或有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物，包括猪头肉、鸡肉、虾、蟹等。

辛辣类：辣椒、大葱、生姜、大蒜、花椒、酒类等。

生冷类：西瓜等生冷水果，萝卜、苦瓜等寒凉蔬菜，冰淇淋、冷饮等。

海鲜类：虾、蟹、贝类、鱼类等水产品。

油腻类：猪油、动物内脏、油炸及烧烤食品。

其他：浓茶、食盐、酱油、豆瓣酱、咸菜、糖果、糕点等。

## 悄悄变大的牙缝，都是它们惹的祸

照镜子时，不知道你有没有发现，随着年纪增长，牙缝好像也在悄悄变大？有的人原本紧密排列的牙齿，现在却“渐行渐远”，吃饭容易塞牙不说，P照片的时候如果放大看——咦？怎么还有黑缝！笑起来也不那么自在了。

“牙缝变大”，在大众语境中其实包含着两种含义，一种是牙齿越分越开而出现的缝隙，另一种则是牙齿和牙齿并没有发生位置的改变，但是覆盖在牙齿颈部的牙龈越来越短，从而出现了牙齿之间的黑三角缝隙。下面就是一些让我们的“牙缝”越来越大的几种原因。

据科普中国微信公众号

### 年龄增长，牙龈萎缩，牙槽骨“缩水”

随着年龄的增长，身体的各项组织都会有所退化，牙龈、牙槽骨也不例外。

尤其是牙槽骨，作为牙齿赖以生存的“地基”，随着时间推移，牙槽骨和身体上其他骨骼一样可能出现生理性的骨质疏松、密度降低，骨的吸收活动大于骨的形成，最终出现自然萎缩。而覆盖在牙槽骨上的牙龈也随之萎缩，使得牙齿之间的空隙越来越明显，牙缝也因此逐渐拉大。

### 悄悄发生的牙周病，持续破坏牙龈

据第四次全国口腔健康流行病学调查的结果，接近90%的成年人(35—44岁年龄组)存在不同程度的牙周问题，而这正是导致牙缝变大的“幕后黑手”。

牙周病是一种慢性炎症，会破坏牙齿周围的支持组织(包括牙龈、牙周膜和牙槽骨)。早期表现可能仅是牙龈出血、红肿、牙结石长期大量堆积，随着病情加重，牙槽骨开始吸收，牙齿变松、移位，最终导致牙缝增大，甚至牙齿脱落。

牙周病常常“无声无息”地发展，很多人等到牙缝变大才察觉，

这时候往往已经错过了最佳干预时机。

### 错误的用牙、护牙方式

长期使用牙齿当开瓶器、爱咬硬物，不仅会伤牙齿，局部的牙齿受力集中，也会影响该处的牙龈。此外，夜间磨牙，用力不当地刷牙、使用牙线，也可能损伤牙龈，长此以往，逐渐形成不可逆的牙缝。

这里就不得不提一下牙签的使用，虽然比以前少了很多，但现在还是有不少餐厅会提供竹质牙签。虽然成本低廉、使用方便，但实际上这种粗制滥造的牙签很容易因为使用方法不当，反复刺激牙龈，会促使牙龈萎缩，加速牙缝变大。

### 有缺牙但不修复，邻牙“跑路”了

有些人天生缺牙，也有些人因为意外(比如外伤)或因无法治愈的牙病拔牙，最终导致缺牙的状况。

短时间缺牙问题不大，大不了影响了美观和功能。但如果长期没有修复假牙，这时候邻近的牙齿会逐渐向空缺部位倾斜，甚至移动，而对应咬合位置的牙齿也会因为缺少正常咬合而出现伸长的情况。这都会导致牙齿之间缝隙增大，甚至影响整个牙列的排列稳定性。