

南京专家研究发现,精神疾病发生和不同性格类型关系密切

# 焦虑症患者中近七成是A型性格者

人的性格可分为很多种,比如内向和外向。但在精神科上,也有一个分类的模式,把人的性格分为A型、B型以及介于这两类之间的M型。按照这样的分类,不同性格的人群容易患的疾病也不一样,在精神科领域,这种表现尤其明显。南京脑科医院精神科副主任医师袁勇贵等专家专门研究了精神疾病发生和三种不同性格类型之间的关系。研究发现,A型人更容易得神经症,尤其在焦虑症患者中,A型人占到了60-70%。而在人群中,A型性格的人占到30%。

## A型性格

积极、侵略型,竞争性强,个性倔强,办事速度快,在工作环境中努力欲获升迁,追求大众对自己的肯定,易被人和事激怒,被迫沉静时会感到心定不下来,说话快,一次做好几件事,走路、行动及进食速度快,对于任何迟缓都不耐烦,很有时间概念,做事赶在期限以前完成,几乎每次都准时,经常绷着脸握拳头

## B型性格

消极、平和型,态度从容,随遇而安,工作及游戏时都不具竞争性,做事慢但有方法,对于工作及社会地位深感满意,不追求大众对自己的肯定,不容易被激怒,喜爱悠哉的感觉,说话慢,一次只做一件事,走路、行动及进食从容不迫,对于迟缓有耐心且也不生气,对时间没概念,不在乎期限,经常迟到,脸部表情轻松且不握拳

A型性格在人群中占30%左右,B型性格的人占20-30%,其余的人属于M型性格

### ■新闻链接

## 来,测测您是哪种性格

您想知道您是属于哪种性格类型吗?可以根据下面的“A型行为问卷”来测试。答“是”计1分,答“否”不计分。得分大于或等于29分,就属于A型性格;得分小于或等于18分,就属于B型性格;得分在19-28分之间,就属于M型性格。每个问题必须回答,答案无所谓对与不对、好与不好。请尽快回答,不要在每道题上思索太多。回答时不要考虑“应该怎样”,只回答您平时“是怎样的”就行了。

- 我总是力图说服别人同意我的观点
- 即使没有什么要紧的事,我走路也很快
- 我经常感到应该做的事情很多,有压力
- 即使是已经决定了的事,别人很容易使我改变主意
- 我常常因为一些事大发脾气或与人争吵
- 遇到买东西排长队时,我宁愿不买
- 有些工作我根本安排不过来,只能临时挤时间去
- 上班或赴约会时,我从来不迟到
- 当我正在做事时,谁要是打扰我,不管有意无意我都非常恼火
- 我总看不惯那些慢条斯理、不紧不慢的人
- 有时我简直忙得透不过气来,因为该做的事情太多了
- 即使跟别人合作,我也总想独立完成一些更重要的部分
- 有时我真想骂人
- 我做事情喜欢慢慢来,而且总是思前想后
- 排队买东西,要是有人加塞,我就忍不住要指责他或出来干涉
- 我觉得自己是一个无忧无虑、逍遥自在的人
- 有时连我自己都觉得,我所操心的事远远超过我应该操心的范围
- 无论做什么事,即使比别人差,我也无所谓
- 我总不能像有些人那样,做事不紧不慢
- 我从来没想过要按照自己的想法办事
- 每天的事情都使我神经高度紧张
- 在公园里赏花、观鱼等,我总是先看完,等着回来的人
- 对别人的缺点和毛病,我常常不能宽容
- 在我认识的人里,个个我都喜欢
- 听到别人发表不正确的见解,我总想立即纠正他
- 无论做什么事,我都比别人快一些
- 当别人对我无礼时,我立即以牙还牙
- 我觉得我有能力把一切事情办好
- 聊天时,我也总是急于说出自己的想法,甚至打断别人的话
- 人们认为我是个安静、沉着的人
- 我觉得世界上值得我信任的人实在不多
- 对未来我有许多想法和打算,并总想都一下子能实现
- 有时我也会说人家的闲话
- 尽管时间很充裕,我吃饭也快
- 听人讲话或报告时我常替讲话人着急,我想还不如我来讲哩
- 即使有人冤枉了我,我也能够忍受
- 我有时会把今天该做的事拖到明天去做
- 人们认为我是一个干脆、利落、高效率的人
- 有人对我或我的工作吹毛求疵时,很容易挫伤我的积极性
- 我常常感到时间晚了,可一看表还早呢
- 我觉得我是一个非常敏感的人
- 我做事情总是匆匆忙忙的,力图用最少的时间办尽量多的事情
- 如果犯有错误,我每次全都愿意承认
- 坐公共汽车时,我总觉得司机开车太慢
- 无论做什么事,即使看着别人做不好我也不想拿来替他做
- 我常常为工作没做完,一天又过去了而感到忧虑
- 很多事情如果由我来负责,情况要比现在好得多
- 有时我会想到一些坏得说不出的事
- 即使受工作能力和水平很差的人领导,我也无所谓
- 必须等待什么的时候,我总是心急如焚,像热锅上的蚂蚁
- 当事情不顺利时就想放弃,因为我觉得自己能力不够
- 假如我可以不买票白看电影,而且不会被发觉,我可能会这样做
- 别人托我办事,只要答应了,我从不拖延
- 人们认为我做事情很有耐性,干什么事都不会着急
- 约会或乘车、船,我从不迟到,如果对方耽误了,我就恼火
- 我每天看电影,不然心里不舒服
- 许多事本来可以大家分担,可我喜欢一个人去干
- 我觉得别人对我的话理解太慢,甚至理解不了我的意思似的
- 人们说我是个厉害的暴性子的人
- 我常常比较容易看到别人的缺点而不容易看到别人的优点

### [性格与精神疾病]

## 焦虑症患者中近七成是A型人

袁勇贵介绍,A型人的特点是争强好胜,追求成就,总想超过别人,做事性急,行动较快,常有时间紧迫感,容易紧张,爱生气,常有敌意情绪倾向;B型人的特点是不爱竞争,一般不紧张,对人随和,很少生气,喜欢生活得自在舒服;M型人介于这两类中间。

袁勇贵介绍,精神疾病分为重精神病和轻精神病,像重度的抑郁症、精神分裂症、躁狂症,就属于重精神病;像神经症、大多数的抑郁症,就属于轻精神病。神经症包括焦虑症、恐惧症、强迫症、神经衰弱、疑病症等,这类患者以焦虑的症状为主,总是怪别人,比如睡不好的时候,他们常会怪罪环境不好等;抑郁症以情绪低落为主,重度抑郁症患者会有自责、自杀的倾向,大多抑郁症患者属于轻度,他们的症状以情绪低落为主,典型症状是情绪低落、思维慢、运动减少,还容易出现早醒、有自杀的念头等,抑郁症患者总是怪自己。

袁勇贵等专家开展的研究就主要对抑郁症、神经症患者进行的。他们在研究中发现,神经症患者中,50%的是A型性格,其中焦虑症患者中,A型人占到了60-70%。在抑郁症患者中,A型性格者略少,占30%。

### [性格与其他疾病]

## A型人易得高血压、心脏病

除了精神疾病外,其他疾病的发生也和性格有着一定的关系。一位心脏科专家介绍,A型人性格急躁、争强好胜、怀有戒心或敌意等特点,都是导致冠心病的危险因素。另外从理论上讲,A型性格可加速心脏老化进程,主要表现为促进主动动脉硬化。

有关专家认为,A型人由于紧张积累,极易导致心血管病,甚至可随时发生心肌梗塞而猝死。相关统计表明,85%的心血管疾病,与A型行为有关。由于A型人“经常想到有许多事情要做,却没有时间去做”,这种左右为难的复杂心态,会使他们紧张、忧虑、心力交瘁,高血压、心脏病、溃疡病便会随之发生。

另外,A型性格者对应激事件的适应和应付能力较差。他们在长期的心理、社会应激下,其神经内分泌系统处于高唤醒状态,长期的心理应激高反应状态还可导致人的免疫功能下降,引发自身免疫病。

而B型性格者不急不躁的性格特征,致使B型性格者较能抵抗压力,很少发生应激反应,神经内分泌功能平衡较少发生紊乱,故B型性格者演变为亚健康状态的机会较小。即使发病,其发病的时间也相对较迟。

### [性格与职业]

袁勇贵介绍,他们在研究中发现,A型性格和职业有着很大的关系,比如在老板、白领等人群中,A型性格者占的比例就比较高,可能和他们的的工作环境也有很大的关系,他们经常把工作日程排得满满的

## 老板、白领中A型性格者居多

的,试图在极少的时间里,做极多的工作,由于对自己期望过高,以致心理负担过重。

怎样才能解除A型人在心理上和生理上的过度紧张和压力呢?专家介绍,首先要制定一个符合自己实际能力的

目标,在时间安排上要预留回旋的余地,严格划清工作与休息的界限,培养业余爱好,增加生活情趣,经常参加体育活动提高机体承受能力。另外,还要多和家人、朋友沟通交流,以解除精神压力。

### [性格与血型]

## 性格和血型也有一定关系

### A型性格和A型血

A型性格和A型血并不是一个概念,并不是说A型血的人就一定具有A型性格。A型性格或称A型行为模式的提出是心理学对于身心疾病研究的一大贡献。

虽然A型性格和A型血并不是一个概念,但江苏省血液中心的相关专家介绍,从宏观上讲,一个人的血型和性格、疾病等方面有一定的关系,但个体有差异,不能一概而论。

据介绍,与其他型血液相比,在血库中,A型血的库存量

一直偏少,尤其是夏季,都会出现A型和O型血紧缺的现象。临床调查发现,A型血的人容易患心脑血管疾病、胃病,O型血的人容易出车祸,B型血的人容易患肝病;夏季天气热,心脑血管疾病、胃病患者增多,就会造成A型血用量增大。

# 冬季除甲醛 装修卫士助母子安全住新家

室内甲醛挥发3-8年 大部分儿童白血病是装修污染导致

进入冬季,人们在新装修的室内,往往觉得空气闷,味难闻。专业人士提醒,入冬以后,多数新装修房内的甲醛含量更易超标,严重威胁到了您和家人的身体健康。

## ■进入冬季 当心室内甲醛更“猖獗”

很多市民在新装修房里会头晕、眼睛酸痛流泪、胸闷、喉咙也不舒服,这种感觉在入冬以后变得越发明显。不要以为这是感冒,这很可能是墙而漆、粘合剂以及新家具中散发出的甲醛在作祟。由于人们惧怕寒冷,往往紧闭门窗,随着甲醛在室内的积聚挥发,甲醛的浓度可比平时高出数倍,危害母子健康!

我国的白血病患者中,大部分是儿童,其中又有部分患者的家庭装修时间不超过三年。世界卫生组织第153号公告表明:甲醛致癌,易诱发儿童白血病,导致孕妇流产,胎儿畸形等。

## ■奥运产品—亚都装修卫士 除甲醛更高效

甲醛气体顽固难除,长期挥发,仅仅采用摆放醋、柚子皮、绿色植物的方法作用非常有限,不能达到长期有效的治理。因此,使用专业除甲醛等室内空气净化设备不可或缺。

亚都装修卫士,独家应用分子络合净化技术,是北京2008奥运会正式空气净化器,中国室内装饰协会曾对全国部分地区的住房进行了检测和治理活动,检测结果表明,使用运用分子络合净化技术的空气净化器,能明显去除室内装修污染,保护家人健康。

## ■分子络合净化技术 助母子安全住新家

日前,空气净化器市场上的产品众多,不同厂家所采用的净化技术不同。室内空气环保专家何鲁城指出:“目前,要快速、持久、高效地去除甲醛,要选择运用分子络合技术,专业除甲醛的空气净化设备。”

亚都装修卫士运用分子络合净化技术,将甲醛和氨等变成稳定、无毒的氨盐,能迅速使甲醛下降95%,苯下降90%,氨下降92%。

使用该产品的准妈妈张女士表示:“住进新房后,非常不放心肚子里的宝宝。自从用上亚都装修卫士,它能强力去除装修污染,还能时刻告诉我室内空气是否达标,感觉踏实多了。”

Beijing 2008  
北京2008奥运会  
空气净化技术唯一指定

专业除甲醛  
亚都装修卫士

亚都装修卫士—北京2008奥运会唯一正式净化器

咨询热线 52349821  
(025) 84550666

全国服务热线 40060-40060

德州(0516)85799369 扬州(南通)13912268061  
苏州13971680115 无锡、常州13400029217  
淮安、连云港13770901109 马鞍山(0555)2250913