

中医认为，过度的情绪反应会损伤人体的脏腑而引发疾病。我国传统的精神养生法对克服不良情绪有很好的效果，可通过自身的调节而平息怒气，但当情绪特别激动时，也应该通过异地发泄、理智消解、转移注意力等方法来消除怒气，使心情得以平静。