



ZHONGLAONIAN JIANKANG
CHANGSHOU BIDU

中老年健康

長壽必讀



廖联奎

著



中國科學文化出版社
CHINA SCIENCE CULTURE PUBLISHING HOUSE

中老年健康长寿必读

廖联奎 著



中國科學文化出版社
CHINA SCIENCE CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康长寿必读 / 廖联奎 著.

—中国: 中国科学文化出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 988 - 16076 - 4 - 5

I. 中… II. ①廖… III. 中老年 - 健康 - 研究
- 科普读物 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013)

中老年健康长寿必读

著 者: 廖联奎

出 版 者: 中国科学文化出版社

CHINA SCIENCE CULTURE PUBLISHING HOUSE

地 址: 香港红勘土瓜湾鸿福街 26 号 6 楼 A 室

FLAT, A 6/F 26 HUNG FOOK STREET, TO KWA WAN
ROAD, HUNG HOM, KOWLOON

承 印 者: 北京长阳汇文印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 9.75

字 数: 270 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 988 - 16076 - 4 - 5

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究

前 言

健康长寿，是人类共同的追求。影响人类健康长寿的因素五彩缤纷，因人而异，各不相同。吾历数十年深入不同的社会环境，不同的人群，广泛收集中老年健康长寿的资料，结合古今中外历史上不同职业、不同工作、不同嗜好的群体的健康情况，深入分析研究健康长寿的原因，寻找人类健康长寿的共同点，以求为国人及世界中老年健康长寿提供借鉴参考。

良好的心态，是中老年人健康长寿的关键。心态即心理状态，是心理的表现形式。人们的心理活动多种多样，心理状态也就各不相同，就是对同一件事，同一个问题，人们也表现出不同的心理状态。心理状态，不仅是性格特点的表现，而且是文化水平、道德修养、兴趣爱好的反映。健康长寿的关键在于有良好的心态，良好的心态在于有所节制。不以物喜，不以己悲；无忧无虑，其乐陶陶。有了这种平和的心态，就可淡泊名利，宠辱不惊，寝能安席，食能甘味，从而达到仁德的最高境界，愉快生活，健康长寿。

科学的饮食，是中老年人健康长寿的基础。人体在不同年龄时期生命特点不一样，对维持生命的营养要求也不一致。当人进入中年时期（即45岁起），肌肉组织趋向萎缩，日常运动量逐渐减少，新陈代谢变低，对能量的需求量减少，但对多数营养素需要量并不降低。总的趋向是食物数量由多变少，质量要求则由低变高。营养过多和不及都对健康不利。维持人体生命的营养物有七大营养素，即：蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖）、维生素、无机盐（矿物质，包括微量元素）、纤维素和水。中老年随着年事渐高，身体的活动量减少，新陈代谢率降低，生理功能逐渐减退，消化系统的调节适应能力相应下降。舌头表面的味蕾减少，胃酸分泌减少，牙齿缺失

等一系列的生理性变化，使中老年的营养需要也发生相应变化，表现出一定的特殊性。根据中老年人身体素质的变化，营养需求亦要进行新的组合。

和谐的家庭，是中老年人健康长寿的根本。和谐家庭是构建和谐社会的基础。人类社会是一个不断从低级向高级发展的历史过程。构建平等、互助、协调的和谐社会，一直是人类的美好追求。要构建社会主义和谐社会，必须首先构建和谐家庭。古人云：家和万事兴。和谐家庭对中老年身心健康有着重要的影响，因为生活在一个幸福美满的家庭里，幸福指数高，幸福感很强。和和顺顺的日子，能够使人心平气和。努力做一个好子女、好夫妻和好父母，在自己的生活轨道上，过好每一个平凡的日子，踏实跨出每一步，做好每一件要做的事，保持一份平静的心情，愉快地生活，保持身心健康。和谐家庭的构建，要以家庭成员的全面发展为基础，以营造积极向上的家庭价值取向、平等和谐的家庭关系、民主协商的家庭氛围为主要内容，构建家庭成员之间、家庭与社会之间、家庭与自然之间相互和谐共处的新型文明家庭模式。

不断地学习，是中老年人健康长寿的动力。学习与健康有密不可分的关系，学习能促使个体身心愉快，增进健康。中老年学习的内容，主要得多而不在精，在宽广而不在专业，在休闲娱乐而不在工作需要，在生活性而不在政治性，在自我爱好而不在他人需要。中老年学习的时间应以分散为主，集中为辅；适度为宜，过长不必；春秋季节多学习，冬夏之时不硬挺。中老年人学习必须讲究方法，才能既学习增加知识，又不会影响自己的身心健康。

科学的运动，是中老年人健康长寿的营养。中老年人在选择锻炼方法和安排运动负荷时，应根据性别、年龄、职业、健康状况，对锻炼的爱好和原有基础、生活条件等情况来确定。一些既简单而又行之有效的运动，例如常见的有氧运动：快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳；如果经济条件和时间允许的话，还可以参加瑜伽练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度，持续时间长，不需要较高技巧的运动项目。运动在于锻炼，

锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。

舒适的衣着，是中老年健康长寿的需要。服装不但与人的爱美心理有关，影响到人的精神面貌及风度，而且对人体健康有着重要影响。现在服装已不限于实用、美观，而是逐渐延伸到舒适、保健、防护诸学科领域，目标是使服装成为生态无害化产品，并形成规模市场。织物原料要求为有机种植的天然植物，或者是经过严格科学检测的，属于无公害的合成纤维原料，染料要求达到无毒的标准。中老年人选择舒适的衣着，有益于身心健康。

愉快的劳动，是中老年健康长寿的调节剂。劳动是人类社会存在和发展的最基本条件。劳动不仅是生活的第一需要，同时也使人锻炼了体魄，增长了智慧，延长了寿命。中老年人进行适当的愉快劳动，既为经济社会发展作出贡献，又有利于自己的身心健康。

积极的进取，是中老年健康长寿的精神支柱。进取心对于中老年人来讲，是推动不断学习创新的强大动力，有了积极的进取心，才能终身学习、追求新知识，闻鸡起舞、孜孜不倦；是继续工作，发挥余热，生命不息，工作不止，“小车不倒只管向前推”的精神支柱；是保持青春活力，积极向上，敢为人先，勇于开拓创新的推进剂；是保持身体健康，心态良好，克服困难，战胜疾病，健康长寿的旷世良药。

坚强的意志，是中老年健康长寿的依靠。中老年人有坚强的意志可以帮助自己战胜疾病，拥有更健康的身体。相反，如果意志薄弱，遇到困难后知难而退、消极防范、萎靡不振，则会导致一系列不良的躯体反应，如易疲劳、腰酸背痛、头昏或头疼，肠胃不好，食欲不振，难以入睡或容易惊醒，常作恶梦等。

愉快的放弃，是中老年健康长寿的必然要求。正确地处理得失问题，该取时，取之有道，乐在其中；不该取得、不应取得、不能取得时，愉快地放弃，不去强求，保持心理平衡，对于中老年人来说，亦是非常有利于健康长寿的选择。

良好的嗜好，是中老年健康长寿的重要因素。良好的嗜好有益于人的身心健康，而不良嗜好则不利于甚至损害人的身心健康。中

老年人必须培养良好的嗜好，克服不良嗜好。

适时的休息，是中老年健康长寿的保证。休息是人解除疲劳、恢复体力必不可少的作为。中老年适时休息，能够更有效地解除疲劳，保证身体各个器官正常运转及排毒，有益于健康长寿。

中老年要保持健康长寿，涉及多方面的因素。一般人认为，除了遗传因素外，避开诸如吸烟、酗酒和高胆固醇食物一类危险因素也是非常重要的。然而，许多科学家近来认为这还远远不够，人们还必须培养有利于健康和长寿的人格特点和卫生习惯。以下便是国外科学家们通过最新研究所发现的，要求人们在健康长寿方面尽量做到的八件事：

4 1. 要“和平”，不要“战争”。美国俄亥俄州立大学最近的一项对新婚的夫妇的调查发现，经常吵架和带有敌意的夫妇，其血压和心跳速度要比和睦夫妇双方的免疫系统被抑制长达 24 个小时。相反，美满的婚姻能起到保护健康的作用。以色列最近对 10000 名男性的调查发现，如果妻子对丈夫是富于爱心和体贴入微的，丈夫即使患了严重的心脏病，胸痛的发生率也要低得多。专家们还认为，适度的性生活对健康大有益处。美国人类性活动高级研究所的麦克伊尔凡纳所长最近指出，性生活能激活人体的免疫系统，能提高人的疼痛阈。他认为性生活是天然的镇痛剂和心理压力缓解剂。在日前的一项对 55 000 人的研究中，麦克伊尔凡纳发现，在性方面活跃的人比性冷淡的人的焦虑和敌意都要少些，身体也更为健康。他认为，性生活可能是最理想的预防和治疗措施。

2. 成人也应打预防针。专家认为，成年人如果没有注射过麻疹、流行性腮腺炎和风疹等方面的预防针，他们就有可能患上此类所谓的“儿童疾病”。美国纽约州立大学的内科学博士加德纳认为，应该像儿童接种疫苗那样重视成人的疫苗接种。在美国，据统计，每年有 50 000 ~ 70 000 成年人死于流感、肺炎、乙肝并发症等一些本来打一剂预防针就能避免的疾病。据统计，在一些西方国家，流感预防苗可以在年轻人身上减少 70% ~ 90% 的发病率，并大大降低老年人因流感而发生的住院和死亡机会。美国公共卫生部

门目前已要求 65 岁以上或心脏和肺部有问题以及免疫功能遭到损坏的人注射肺炎疫苗。据统计，这可以减少 60% 的发病率。在美国，每年有 20 ~ 30 万人感染上乙肝。由于有 1/3 的乙肝个案感染原因不明，该部门要求人人注射乙肝疫苗。

3. 要有良好的家庭、人际关系。研究发现，健康长寿的人往往都会有一些亲密的朋友，并且也很关心他人。研究还发现，良好的家庭、人际关系能使孕妇更容易顺产，使人的免疫功能增强，使吸烟者更容易戒烟，使健身计划更容易被坚持下去，甚至能帮助战胜癌症。美国斯坦福大学医学院的一项调查发现，晚期乳腺癌患者如果每星期都参加一些与治疗有关的小组活动，她们的生存期要比单纯接受治疗的同样患者长两倍。美国一位健康问题专家索贝尔博士指出，缺乏社会支持，对健康的危害与吸烟和不运动不相上下。美国加州的一项调查发现，与他人的联系越少，就越容易死于心脏病、脑动脉硬化和癌症等疾病。专家认为，缺少朋友，可以用帮助他人来弥补。美国最近一项对 3300 名志愿者的研究发现，乐于助人的人在身心两方面都要比其他健康人。

4. 睡眠时间不能省。专家指出，一天睡 7 ~ 9 小时对健康极为有利。他们认为，睡眠不足，不仅使人感到疲倦，而且也容易使人消极地看待人生。睡眠时间同长寿也有关。美国加州卫生局的一项调查发现，每晚睡 6 小时以下的人，有高出 70% 的机会比睡 7 ~ 8 小时的人早死。还有研究发现，深沉的睡眠对人的免疫系统发挥作用很有益处。

5. 注意身体发出的各种信息。人的身体会通过疼痛等，甚至通过大脑的微弱的直觉发出一些健康方面的信息。必须对此加以重视，不能大意。一项研究发现，密切注视自己的身体的各种“信号”的人，比对自己的健康毫不在乎的人要少生病。

6. 热爱自己的工作。没有工作满足感会引起许多疾病，如头痛、感冒、消化不良、支气管炎和肺炎等。一项调查发现，从事了 10 年自己不满意的工作的人，患结肠癌和直肠癌的机会，要比热爱自己工作的人高出 5 倍。然而，并不是什么人都能随心所欲地更

换工作的。碰到这种情况怎么办？美国芝加哥大学心理学家克西科赞米哈伊尔指出，令人满意的工作须具有多样性和挑战性的特点，往往不在于工作本身，而在于从事这项工作的人对其的主观看法。因此，要善于找出自己工作中令人满足的一面，并且在无法交换工作的情况下，将自己对工作的消极态度转变为积极态度。

7. 养成多吃鲜水果蔬菜，植物油和不去麸粮食，少吃肉类和动物脂肪的所谓“地中海型的饮食习惯”。专家认为，这种饮食习惯能在很大程度上防止心脏病、癌症等恶性疾病的发生。

8. 要有精神支柱。在西方社会，有越来越多的证据表明，宗教信仰与健康有密切的关系。近来有许多调查显示，常去教堂的人不易患某些疾病，其中包括中风、心脏病、肺结核和某些癌症。科学家目前还不知道其中的确切原因。他们估计，宗教信仰可能有助于人们形成更健康的生活方式，提供了更多的社会支持，更容易缓解人们的心理压力。他们还猜测，希望和乐观的情绪可能有助于免疫功能的发挥。

人们在生活实践中探索出了许许多多健康长寿的方法措施，形成了各种各样的学术派别，百花齐放，百舸争流。但是，万流归海，殊途同归，都是为了实现人类健康长寿的共同目标。《中老年健康长寿必读》一书，亦是对人类健康长寿之路的探索，但愿对中老年朋友健康长寿有所裨益。

廖联奎

2013年2月24日

目 录

第一章 良好的心态——中老年健康长寿的关键·····	1
第一节 概述·····	1
第二节 心态的表现·····	5
第三节 心态对健康长寿的影响·····	8
第四节 良好心态健康长寿例说·····	15
第二章 科学的饮食——中老年健康长寿的基础·····	26
第一节 中老年身体变化与饮食需求·····	26
第二节 科学安排饮食·····	37
第三节 中老年参考食谱·····	50
第四节 科学饮食健康长寿例说·····	55
第三章 和谐的家庭——中老年健康长寿的根本·····	67
第一节 和谐家庭的标准·····	67
第二节 和谐家庭对健康长寿的影响·····	72
第三节 和谐家庭的构建·····	75
第四节 和谐家庭健康长寿例说·····	83
第四章 不断的学习——中老年健康长寿的动力·····	94
第一节 学习与健康长寿·····	94
第二节 中老年怎样学习·····	97

第三节	中老年学习要适度·····	101
第四节	不断学习健康长寿例说·····	105
第五章	科学的运动——中老年健康长寿的源泉·····	126
第一节	生命在于运动·····	126
第二节	中老年加强体育锻炼的重要意义·····	130
第三节	中老年怎样科学运动·····	132
第四节	中老年科学运动健康长寿例说·····	138
第六章	舒适的衣着——中老年健康长寿的需要·····	143
第一节	衣着与健康长寿·····	143
第二节	银发产业前途广阔·····	145
第三节	中老年衣着选择·····	150
第四节	衣着舒适健康长寿例说·····	154
第七章	愉快的劳动——中老年健康长寿的调节剂·····	159
第一节	劳动的意义·····	159
第二节	劳动与健康长寿·····	162
第三节	中老年愉快劳动的要求·····	165
第四节	愉快劳动健康长寿例说·····	167
第八章	积极的进取——中老年健康长寿的支柱·····	171
第一节	中老年积极进取的内涵·····	171
第二节	积极进取对健康长寿的影响·····	174
第三节	怎样保持中老年的积极进取心·····	176
第四节	积极进取健康长寿例说·····	180

第九章 坚强的意志——中老年健康长寿的依靠·····	191
第一节 坚强意志的科学含义·····	191
第二节 坚强意志与健康长寿·····	196
第三节 坚强意志的培养·····	198
第四节 坚强意志健康长寿例说·····	202
第十章 愉快的放弃——中老年健康长寿的要求·····	211
第一节 愉快放弃的科学内涵·····	211
第二节 得与失的辩证统一·····	213
第三节 愉快放弃有利于健康长寿·····	218
第四节 愉快放弃健康长寿例说·····	222
第十一章 良好的嗜好——中老年健康长寿的要因·····	230
第一节 嗜好的含义及主要表现·····	230
第二节 嗜好对健康长寿的影响·····	234
第三节 良好嗜好的培养·····	247
第四节 良好嗜好健康长寿例说·····	250
第十二章 适时的休息——中老年健康长寿的保证·····	276
第一节 适时休息的科学性·····	276
第二节 适时休息与健康长寿·····	281
第三节 怎样做到适时休息·····	286
第四节 适时休息健康长寿例说·····	289
后 记·····	297

第一章 良好的心态

——中老年健康长寿的关键

影响人的健康的因素多种多样，而良好心态是中老年健康长寿的关键，也是最容易被人们忽视的影响健康长寿的重要因素。

第一节 概述

人是不同于任何动物的高等动物。人将客观事物反映到自己的头脑中，形成感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等多种多样的心理。心理是客观事物在人脑中的反映。人脑是反映客观事物的器官，心理是脑的机能。心理是在动物进化的一定阶段上，由于对周围环境的长期适应而产生的。客观事物作用于人的感觉器官，引起脑的活动，在无条件反射基础上，形成种种条件反射，联系促进心理的物质基础形成。

人的心理是在劳动和语言的影响下产生和发展起来的。它是人类社会实践的产物，与动物心理有本质的区别，具有自觉的能动性。

心态即心理状态，是心理的表现形式。人们的心理活动多种多样，心理状态也就各不相同，就是对同一件事，同一个问题，人们也表现出不同的心理状态。心理状态，不仅是性格特点的表现，而且是文化水平、道德修养、兴趣爱好的反映。

不同的心态，表现为对客观事物的不同反映，中国古代儒家概括为喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七种情感或心理。喜，即快乐、愉悦；怒，即发怒、气愤；哀，即哀伤、悲痛；乐，即高兴，愉悦；爱，即仁爱，慈善；恶，即厌恶，讨厌；欲，即欲望，希望。

认为这七种情感影响人们的心理，形成不同的心态。

佛教以喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲为七情。与中国儒家的理解有相同之处，也有不同之处。相同之处在于都把喜、怒、爱、欲作为七情的重要内容，其含义：喜，即快乐、愉悦；怒，即发怒、气愤；爱，即仁爱，慈爱；欲，即欲望，希望，与儒家是相同的。不同之处有三，儒家把哀、乐、恶作为七情的内容，而佛教把忧、惧、憎作为七情的内容。忧，即即忧愁、烦恼；惧，即恐惧、害怕；憎，即憎恨、厌恶。认为喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲七种情感，影响人们的心理，形成不同的心态。

2 中医学融合了中国儒家与佛教的思想，结合人们现实情感特征，将影响人们心理、生理变化，导致人生病的七种心态作为七情，即“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情志称为七情。喜，即快乐、愉悦。怒，即发怒、气愤。忧，即忧愁、烦恼。思，即思念、牵挂。悲，即悲痛、伤感。恐，即恐惧、害怕。惊，即惊吓、惊讶、意外。这七种情感心态，表现为人们的各种情绪，一个人对不同的事物有不同的情绪，对同一个事物，在不同的时间、地点表现出不同的情绪；不同的人对不同的事物有不同的情绪，对相同的事物也表现出不同的情绪。人的情绪表现为一种的时候较少，多数人往往会同时具有两种或两种以上的情绪。人的情绪受到外界影响而易改变。

七情的变化一般属于生理活动范围，但是严重影响人的心理健康。人的情绪在一定的范围之内变化，属于人正常的表现，但是如果变化波动过大，则可导致内脏功能失常、气血不调而发生疾病。

心态也表现在人们的各种欲望上。中国古代将人们的各种欲望概括为“六欲”。六欲是泛指人的生理需求或欲望。《吕氏春秋·贵生》云：“所谓全生者，六欲皆得其宜也。”高诱注以为是生、死、耳、目、口、鼻之欲即人们对生的追求，对不死的向往，希望能够听到更多好的信息，看到更多的事物，享受更多的口福，嗅到更好的气息。人们追求生存，向往长生不死，希望活得有滋有味，有声有色，于是嘴要吃，舌要尝，眼要观，耳要听，鼻要闻，这些

欲望与生俱来，不用人教就会。能够健康生活的人，对六种欲望要求适度。超过了一定的限度，就会影响人的健康。

佛教以“色欲、形貌欲、威仪姿态欲、言语音声欲、细滑欲、人想欲”为“六欲”。色欲，即追求美丽漂亮的异性，希望占有美丽漂亮异性的欲望；形貌欲，即追求身形优美，面貌美丽动人，高大魁梧，鹤立鸡群；威仪姿态欲，即希望自己在群众中有威望，姿态高雅，得到群众的敬仰；言语音声欲，即追求听到悦耳动听的声音，悠扬婉转、清新动人的音乐歌声，得到精神上的享受；细滑欲，即追求接触到的东西，细腻柔滑，给人的感觉器官以美的享受；人想欲，即自己思念想着别人，而更多的是希望别人能够想到自己，特别是在自己离开人世以后，人们还能够想到自己，也就是人们所说的流芳千古。佛教认为，这六种欲望，是人一生追求的欲望，影响着人们的思想、身体、心态。

后来有的人把人们生活中的欲望概括为“见欲、听欲、香欲、味欲、触欲、意欲”六欲。见欲，即追求看到更宽、更广的世界，更多、更好的事物，获得更丰富的知识，于是有了读万卷书，行万里路的古训；听欲，即追求能够听到更多更好的语言，更多更优美的文学作品，这与佛教言语音声欲追求听到悦耳动听的声音，悠扬婉转、清新动人的音乐歌声，得到精神上的享受是一致的；香欲，即追求嗅到香的气息，这是对中国古代欲望的延续发展；味欲，即追求味道甘美，享受更多的口福。这与中国古代人们追求的嘴要吃，舌要尝，眼要观，耳要听，鼻要闻，生活得有滋有味，有声有色是统一的；触欲，即人们追求通过自己的感觉器官，接触到美好的事物，这与佛教的细滑欲追求接触到的东西细腻柔滑，给人的感觉器官以美的享受是一致的；意欲，即意志、思想上的欲望，有的人人生时追求功名富贵，死后追求百世流芳；也有的人生时追求平平淡淡，无所作为，死后追求无声无息，无痕无迹；还有的人生时跳出三界外，不在五行中，皈依佛门，死后希望成仙成佛等等，都是意欲的反映。这与佛教的“人想欲”异曲同工。

也有的人把“食欲、财欲、色欲、丁欲、权欲、贵欲”称为

六欲。食欲，即人们对饮食的欲望。每个人都希望自己吃到色香、味美、营养丰富的食物，现在人们追求的是新鲜、绿色、天然、富含维生素的蔬菜，天然、新鲜、富含蛋白质而少含或者不含脂肪的肉类食品。财欲，即希望获得和积累更多的财富的心态。人心不足，贪婪之人很多，《红楼梦》所说：“世人都晓神仙好，唯有金钱忘不了，终朝只恨聚无多，等到多时眼闭了。”色欲，也就是佛教追求美丽漂亮的异性，希望占有美丽漂亮异性的欲望。丁欲，丁是指男性的人口，即希望自己多子多孙，继承自己的事业，繁荣自己的家族，光宗耀祖。权欲，即希望自己有权有势，呼风唤雨，显示自己的威望，获得他人尊重和服从。贵欲，即追求尊贵的欲望，要求富贵的思想，象封建社会的帝王将相，高高在上，受人尊敬。这六种欲望，是人们不可避免，不停追求的欲望，会影响人们的思想、身体、心态。

现在人们又提出了六欲的新内容：一是求生欲，即努力活着的欲望。为了活着，就必须有饮食，解决温饱，保证健康，得到平安，保证安全，希望长寿等。二是舒适欲，即尽量使生活更舒适的欲望。为了舒适地生活，人们需要适度的冷热，喜香厌臭，消除疲倦，精神爽快，关心痛痒，趋明避暗，软硬适宜等。此欲望着重于身体各感官。三是爱恨欲，即根据自己的喜厌标准来判断对于人、事、物的爱恨程度，并作出反应的欲望。在爱恨欲中包含有感情建立，情理处理，是非辨别，善恶鉴定，美丑认识，正义伸张，义气相投等内容。此欲望着重于思想、观点、精神。四是优越欲，即想要在人群中争强好胜，显示自己的独特性、权威性，并获得他人尊重和服从的欲望。表现为好面子，争荣耀，讲地位，重名声，立威信，争权势等。五是求知欲，即想要了解知晓一切事物的好奇心。表现为千方百计了解客观事物，力求知晓客观事物，明白道理，探索根源，研究问题，推动发展，开拓创新等。六是表达欲，即想要把自己的见闻、想法、感受等告知别人，并获得他人认同的欲望。表现为向上级诉说，向亲人倾诉，对朋友告诉，利用各种形式发表自己的见解，在各种场合表达自己的思想，抒发自己的感情等。

人的心态可以分为良好心态和非良好心态。良好心态有利于人们的身心健康，应该保持和发扬；非良好心态不利于人们的身心健康，应该努力克服和纠正。

第二节 心态的表现

良好心态是健康长寿的根本。中老年要保证健康长寿，必须正确认识什么心态是良好心态，什么心态是非良好的心态，掌握正确的标准，努力建构良好心态，提高身心健康水平。

一个人的心态是否良好，主要通过七情六欲表现出来。我们以中医学所提的影响人们心理、生理变化，导致人生病的七种心态，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志和人们日常概括的“食欲、财欲、色欲、丁欲、权欲、贵欲”六种欲望作为研究对象，探讨良好心态的表现。

一是喜，即快乐、愉悦。

在日常生活中，人们看到山清水秀、风景优美的大自然，感到快乐、愉悦，于是人们游览风景秀丽的名山大川，饱览大自然的秀美景色。古今中外，有许多名人雅士寄情于山水间，发现大自然的美，歌颂大自然的神奇，得到精神上的享受，这是良好的心态，有益于人的身心健康。而有的人，在风景如画的大自然面前，看不到大自然的优美，享受不到大自然带给自己的快乐，吹毛求疵，牢骚满腹。如有的人游览了天下名山——峨眉山以后，写打油诗说：“人说峨眉天下秀，我说峨眉好个迷。山高坡陡路难走，哪个龟儿再来游。”这就是不良的心态，会有害于人的身心健康。

有的人看到高楼林立、车水马龙的大城市，感到国家经济快速发展，人们生活水平不断提高，自己生活在这里的好时代，感到快乐、愉悦，这是良好的心态表现；而有的人认为，高楼大厦给人很大的压抑，车水马龙使人感到拥挤，总是不舒服。这是不良心态的表现。

当人们听到奏唱优美动听的乐曲歌声，吟诵深情感人的诗词歌