

● 生活质量的提高 追求健康的长寿
在人类不断追求长寿的同时更要注重追求



• 现代健康丛书 •

XIANDAIJIANKANGCONGSHU

老年人

保健细节和养生

TONGWANGJIANKANGCHANGSHOUDECHAOJIKUAI

李子豪 / 编著

的

怎样才能健康，怎样才能使中老年人做到健康活过百岁，确实是广大中老年朋友需要了解的问题。了解这一问题的方法，就是学习保健的方法和切实遵循长寿之道。



LYNR

由于生理与心理的变化，中老年朋友体力渐衰，生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞感日益增强，各种疾病也会常常困扰着他们。

陕西教育出版社

• LNR •

• 现代健康丛书 •



老年人的

保健细节和养生

TONGWANGJIANKANGCHANGSHOHUDECHAOJIKU AICHE

• XIANDAIJIANKANGCONGSHU •

• LNR •

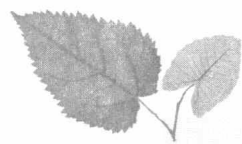
ISBN 978-7-5613-4101-8



9 787561 341018 >

定价：393.60元(全十二册)

● 生活质量的提高 追求健康的长寿
● 在人类不断追求长寿的同时更要注重追求

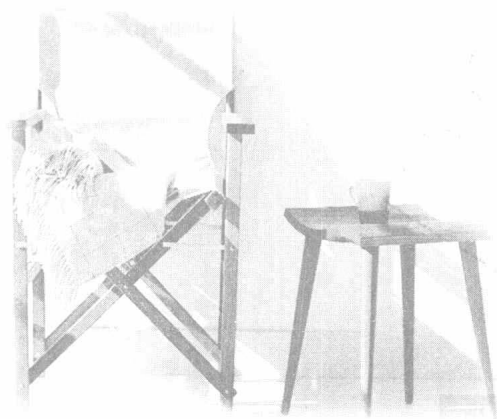


• 现代健康丛书 •

XIANDAIJIANKANGCONGSHU

老年

怎样才能健康，怎样才能使中老年人做到健康活过百岁，确实是广大中老年朋友需要了解的问题。了解这一问题的方法，就是学习保健的方法和切实遵循长寿之道。



QINR

由于生理与心理的变化，中老年朋友体力渐衰，生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞感日益增强，各种疾病也会常常困扰着他们。

的

李子豪 / 编著

保健细节和养生

TONGWANGJIANKANGCHANGSHOUDECHIAOJIQUAICHIE

陕西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代健康丛书/李子豪 编著. ——西安:陕西教育出版社,2007.12

ISBN 978-7-5613-4101-8

I. 现… II. 李… III. 生活-保健-养生 IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171095 号

图书代号:SK7N1112

老年的保健细节和养生

责任编辑:王 璐

编 著:李子豪

出版发行:陕西教育出版社

社 址:陕西省西安市长安南路 150 号

邮 编:710061

经 销:全国新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

开 本:700 mm × 1000 mm 1/16

印 张:192

版 次:2008 年 12 月第一版

印 次:2009 年 1 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5613-4101-8

总 定 价:393.60 元

前 言

随着经济的发展,在人类不断追求长寿的同时得要注重追求生活质量的提高,追求健康的长寿。但是,怎样才能健康。怎样才能使中老年人做到健康活过百岁,确实是广大中老年朋友需要了解的问题。了解这一问题的方法,就是学习保健的方法和切实遵循长寿之道。

本书意在传播科学的中老年保健理念,揭示如何优化健康和提高生活质量的奥秘。紧密结合现代老年人在日常的生活,工作、学习中经常面临的各种现实问题和困惑,全面而又系统地介绍了作为一名现代老人必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。

健康的生活方式包含许多平常容易被人忽视的生活细节,而这些细节却影响着人的健康,决定着人的寿命。关注细节健康就能掌握在自己的手中。

希望本书的出版能使有缘的中老年朋友拥有一个健康的体魄来延年益寿,有一份轻松愉快的好心情,有一个幸福的晚年。



目 录

第一章 中年心理与生理特征

第一节 中老年心理特征	1
1. 中老年人心理特征	1
2. 中年人心理健康的判断标准	2
3. 老年人心理特征	3
4. 老年人心理健康的判断标准	4
5. 寿星的心理特征	4
6. 离退休老人的心理特征	6
7. 患病老人的心理特征	6
8. 长期患病卧床老人的心理特征	7
9. 想再婚老年人的心理特征	7
10. 老年人心理变化的具体表现	8
11. 影响老年人心理衰老的原因	9
12. 老年人心理衰老测试	10
13. 耳聋老人的心理特征	11
14. 老人爱怀旧	11
15. 老人的心理需求	12
第二节 中老年生理特征	13
1. 中老年人群的界定	13
2. 养生保健应从中年抓起	13
3. 中老年人群生理上的显著变化	14
4. 中老年人心脏的特点	14
5. 中老年人内分泌的变化	15
6. 中老年人新陈代谢的变化	17
7. 中老年人呼吸系统的变化	17
8. 中老年人消化系统的变化	18





9. 中老年人记忆力易下降	18
10. 中老年人视力易下降	19
11. 中老年人肾功能易下降	20
12. 中老年人易发生骨折	20
13. 中老年人的外貌变化	21
14. 中老年人身体健康的判断标准	21

第二章 中老年人健康饮食法则

1. 健康需要7大营养素	23
2. 活过百岁要有合理膳食	26
3. 合理膳食要关注104个字	26
4. 合理膳食需要“三五七”	26
5. 关注7种人日常膳食的标准	27
6. 小康生活6大营养标准	29
7. 要关注四季膳食的区别	29
8. 老年人饮食的24个宜与忌	30
9. 活过百岁要常吃11种食物	36
10. 活过百岁要少食用6种食物	39
11. 一味吃素不利于老年人的健康	41
12. 活过百岁要做到五味调和	42
13. 喝酒的2大宜忌	42
14. 饮茶有益于活过百岁	43
15. 分清6种茶的保健作用	44
16. 科学饮茶的注意事项	45
17. 女性喝茶要关注5期	46
18. 科学饮水的3点主张	46
19. 日常饮水的5忌与3宜	48
20. 药膳对活过百岁的作用	50
21. 药膳养生的2个原则	50
22. 日常用盐的4个注意	51
23. 科学用醋的3个要求	52
24. 三餐能量要合理安排	53
25. 食后保健需要4个行动	54
26. 食用味精的2个注意	55
27. 关注3种精制糖的不同功效	55

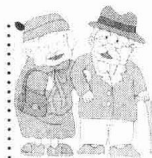


28. 四季进补需要掌握的原则	56
29. 谨记饭后 7 个不急	58



第三章 中老年人健康运动常识

1. 运动要知道的 2 个原则	60
2. 中老年人运动 6 宜	60
3. 运动前准备的 2 个内容	62
4. 中老年人运动的 6 个禁忌	63
5. 中老年人运动的 1 防与 2 忌	65
6. 运动后恢复的 3 个不要	66
7. 运动过度的多种身体信号	67
8. 运动要动静交替	67
9. 步行健身可采用 2 种方法	68
10. 增进健康要注重慢跑	68
11. 练健身球能增进健康	69
12. 健康甩手的方法和 3 种姿势	69
13. 中老年人可爬楼梯锻炼	70
14. 中老年人宜练退步走	70
15. 不同人群运动时间的科学选择	70
16. 中老年人傍晚散步益处多	71
17. 腹式呼吸延年益寿	71



老
年
的
保
健

细
节
和
养
生



第四章 中老年人健康起居细节

1. 起居细节影响中老年人活过百岁	72
2. 起居有常决定能否活百岁	72
3. 多晒太阳有益于活过百岁	73
4. 衣着得体有益于活过百岁	73
5. 四季防病不可轻视	74
6. 中老年人起居宜注意四时调养	75
7. 性生活要“1 积 2 惜 3 固”	77
8. 快速入睡要知晓 3 种方法	79
9. 中老年人睡眠宜忌	80
10. 午餐后最好过半小时再睡眠	81
11. 午睡不应超过半小时	81





12. 中老年人起床时的 2 个注意	81
13. 15 种睡眠习惯要不得	82
14. 按摩保健的 5 种方法	84
15. 足底按摩的 2 宜 1 忌	85
16. 常按摩 6 个穴位可活过百岁	86
17. 中老年人头面按摩宜忌	88
18. 拉耳净三窍, 健康活到老	89
19. 6 水养生, 科学掌握	90
20. 热水足浴对健康的 3 个作用	92
21. 中老年人足浴养生 3 法	92
22. 中老年人足部盐浴的 2 宜 1 忌	93
23. 中老年人足部药浴的 2 宜 1 注意	94
24. 中老年人起居有 5 忌	95
25. 起居要关注 5 个危险时刻	96
26. 中老年人晨起要注意 5 宜	97
27. 老年人过节有 6 忌	98



第五章 中老年更年期的保健常识

1. 更年期的定义	100
2. 女性更年期的生理变化	100
3. 现代女性的更年期为何提前	101
4. 坦然而对更年期	102
5. 什么是更年期综合症	102
6. 更年期的综合症的特征	102
7. 更年期综合症的心理变化	103
8. 更年期综合症的防治	103
9. 女生更年期应做的常规检查	104
10. 更年期综合症患者护理	104
11. 更年期女性的养生要诀	105
12. 女性更年期宜吃的瓜果和蔬菜	106
13. 女性更年期宜摄入的营养素	107
14. 女性更年期易发胖和改变体型	109
15. 更年期宜协调好夫妻关系	110
16. 女性更年期睡前禁忌	111
17. 女性更年期饮食注意	112





18. 女性更年期宜补钙	112
19. 更年期水肿的治疗	113
20. 减缓视力的恶化	114
21. 何谓男性更年期	114
22. 男性更年期的发生时间	115
23. 男性更年期的生理变化	115
24. 男性更年期的心理特征	116
25. 男性更年期的性心理变化	117
26. 男性更年期的综合保健措施	118
27. 男性更年期宜吃的食物	118
28. 男性进入更年期的自测标准	119

第六章 中老年再婚与性生活保健

1. 中老年人再婚的障碍	120
2. 中老年人的再婚心理	121
3. 老年人再婚对身心益处多	121
4. 老年人再婚对家庭及社会好处多	122
5. 再婚老夫妻如何相处	123
6. 再婚老夫妻宜正确对待性生活	124
7. 再婚老夫妻如何达到性和谐	124
8. 正确对待中年夫妻的即兴做爱	125
9. 中老年人的性反应特点	126
10. 中老年人的性心理特点	127
11. 中老年人宜防止性衰老	128
12. 掌握好老年人的性交频率	128
13. 预防中老年人阳痿	129
14. 和谐的性生活有益于老年人的身心健康	130
15. 老年人性生活注意事项	131
16. 老年人如何增进性欲	132
17. 老年男性是否需要补充雄性激素	133

第七章 中老年要关注的疾病信号

1. 预防感冒要注意 4 勤 3 好	134
2. 预防高血压要关注 5 种信号	135



3. 关注冠心病的 13 种早期信号	137
4. 消化性溃疡的 3 种早期癌变信号	140
5. 糖尿病的报警信号	141
6. 高脂血症的早期报警信号	143
7. 腰椎间盘突出症的临床报警信号	144
8. 乙肝的早期特异信号	146
9. 不能忽视颈椎病 12 种报警信号	148
10. 预防眼病的 8 个注意	152
11. 防治中风要防 7 大误区	153
12. 慢性疲劳要关注 11 个症状与 3 个迹象	154

第八章 二十四节气与饮食调养

一、饮食应顺应二十四节气的要求	157
1. 二十四节气对饮食养生的要求	157
2. 二十四节气与饮食养生的原则	159
3. 二十四节气饮食养生的特点	160
二、顺应春季 6 节气的饮食养生	164
1. 顺应春季 6 节气的饮食养生要求	164
2. 立春时节的饮食养生方案	168
3. 雨水时节饮食养生方案	172
4. 惊蛰时节饮食养生方案	174
5. 春分时节的饮食养生方案	178
6. 清明时节的饮食养生方案	180
7. 谷雨时节饮食养生方案	182
三、顺应夏季 6 节气的饮食养生	185
1. 夏季 6 节气的饮食养生要求	185
2. 立夏时节的饮食养生方案	189
3. 小满时节饮食养生方案	192
4. 芒种时节的饮食养生方案	195
5. 夏至时节的饮食养生方案	198
6. 小暑时节的饮食养生方案	201
7. 大暑时节的饮食养生方案	205





四、顺应秋季 6 节气的饮食养生	208
1. 秋季 6 节气的饮食养生要求	208
2. 立秋时节的饮食养生方案	210
3. 处暑时节的饮食养生方案	212
4. 白露时节的饮食养生方案	215
5. 秋分时节的饮食养生方案	218
6. 寒露时节的饮食养生方案	222
7. 霜降时节的饮食养生方案	225
五、顺应冬季 6 节气的饮食养生	227
1. 顺应冬季 6 节气的饮食养生要求	227
2. 立冬时节的饮食养生方案	229
3. 小雪时节的饮食养生方案	232
4. 大雪时节的饮食养生方案	235
5. 冬至时节的饮食养生方案	237
6. 小寒时节的饮食养生方案	241
7. 大寒时节的饮食养生方案	243





第一章 中年心理与生理特征

第一节 中老年心理特征

1. 中老年人心理特征

中年是人一生中最骄傲、最有成就感的阶段,无论是自身的身体功能,还是知识的积累、人际关系的交往、控制情绪的能力都处于最完美、最成熟时期。但中年毕竟是向老年过渡的阶段,他们具有自身的心理特征。

(1) **心理处于稳定期和成熟期** 中年人情绪稳定,情感理性化,个性基本定型,形成了不同于其他人的独特性格,很难再进一步塑造和改变。中年人的理解、分析、判断能力达到成熟阶段,创造力达到人一生中最发达的阶段。所以,往往能够独立决断。由于此时神经系统的发育已停滞,且脑血流量较青年期有所减少,记忆力可能不如青年人,但是由于理解能力的高度发展,思维能力也随之日益完善。

(2) **处事成熟而理智** 中年人具有较高社会准则及行为规范,具有固定的道德和人生准则,待人处事成熟而理智,较少出现非理智性言语和行为,从而能够担起更多的社会责任。

(3) **心理压力过重** 许多中年人承受事业重任,精力充沛、经验丰富、自信而有毅力,有独到见解和创造能力。常是单位骨干和繁忙人物,是一个事业成熟的鼎盛时期。此外,中年人又是家庭的顶梁柱,上孝父母,下育儿女,中待夫妻,承担着家庭的重要角色。

因此,中年人又是人生中的“多事之秋”,其往往面临家庭、社会以及人际关系的矛盾,既要顾及家庭,又要顾及事业。所以,中年人的心理压力非常大,从而导致身心疾病,而许多中年人又陷于重事业轻健康的无奈之中,进而使疾病进一步恶化。很多老年病其实都是中年时种下的恶果,如高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、脑血管疾病等。

(4) **面临更年期** 中年人经历更年期,容易出现焦虑、抑郁、烦恼、多疑、敏感



和其他自主神经功能失调的表现。

心理压力是生活中的一部分,在我们日常生活中无处不有。工作不适应、各种规章制度、责任、生活变迁、疾病、人际关系和经济问题,都可能造成心理压力。压力具有两方面的作用。轻微和适宜的心理压力对人是有益的,能够促使人们发奋努力,用心思考,力求上进。心理压力如果过大,就会使人变得忧心忡忡而孤僻离群,也可以使人变得容易激动甚至带有攻击性。短时间的心理压力可引起心跳加速、肌肉紧张、头痛、胃痛、腹泻、失眠及食欲不振;心理压力还会造成人的疲劳感,引起人们一系列心理方面的问题,如焦虑不安、注意力无法集中,甚至自责自怨。长期的心理压力过大,往往会造成高血压、心脏病、癌症等。有学者发现,癌症、心脏病、高血压这三种具有高死亡率的疾病直接或间接与心理压力有关。

中年人面对心理压力往往采取不良的应付方式,如吸烟、饮酒、服用镇静药物。这种应付心理压力的办法往往只是暂时改善人的情绪状态,并不能彻底根除。应付心理压力的办法应该是:增加社会交往,找朋友来聊天或放下工作到亲朋好友家串门。自我控制,改变自己对一些事物及问题的看法,以积极的态度来看待自己在日常生活中出现的问题,或者将注意力从工作、学习、生活难题中转移出来,而放在娱乐活动上,或者不断地进行自我安慰。也可暂离工作,避开人群等嘈杂的地方独处,进行自我解脱。

2. 中年人心理健康的判断标准

根据世界心理卫生联合会提出的心理健康标准,我们把中年人的心理健康标准定为以下几点:

(1) **情绪的稳定性** 心理健康的成年人能主动控制自己的情绪,使情绪能根据当时的内外环境适度地、协调地表现出来;能及时而有效地克制消极情绪,使它向着有益于社会的方向转化和升华;没有不必要的紧张感和莫须有的不安感;对他人的情绪容易产生同感;自信、善与人交往;为了将来,即使现在的需要得不到满足也能忍受。

(2) **恋爱、婚姻、家庭角色的合适性** 一个心理健康的成年人对自己的性别角色有良好的认识;有比较切合实际的恋爱观,对异性之间的情爱关系有正确的理解,并能用理智来把握性关系与性行为,对婚姻有比较强的满足感。在承担家庭角色方面,能积极主动地担当起家庭责任,责任感强,关心子女的抚养和教育工作,与家庭其他成员之间的关系和谐。

(3) **职业期望与事业成就感的合理性** 一个心理健康的成年人,对职业的期望往往比较切合实际,他们能根据自己的能力去选择合适的职业和岗位,同时还能根据社会的要求主动调整自己的职业价值取向。在事业成就感方面,心理健康的成年人虽然通常都有较强的事业心,但对自己的事业成就和工作目标的定位却



是比较稳妥的;他们善于根据社会的需要和现实工作岗位的性质,来设定自己的事业目标;职业道德感强,干一行爱一行,工作尽心尽责;善于从工作中找到乐趣,对工作有较高的满意度。

(4) **人际关系的和谐性** 成年人社会角色的多重性,相应地决定了他们的人际关系的多层性。在工作岗位上存在着与同事、领导、下属的关系,在家庭中面临与父母、子女的关系,此外还有与亲戚、朋友的关系。这一切,构成了成年人所特有的层次复杂的人际关系网络。面对这种人际关系网络,心理健康的成年人一般能根据亲疏远近,处理稳当。在他们的人际关系网络中,有推心置腹的莫逆之交,也有点头微笑的似曾相识者,且不论是哪种关系层次的人,都能以礼相待,他们对人友善,信任人,尊重人。

3. 老年人心理特征

人到老年,随着生理上的变化和在家庭、社会中地位的改变,常常会产生一些不利于身心健康心理变化。主要表现在:

(1) **失落与孤独感** 部分老年人离开工作岗位后,无所适从,虽然全社会都关心老年人和老年工作,可部分老年人总感觉有种失落感,与子女分开居住的老人孤独感就更为明显,生活感到空虚,情绪不稳定。

(2) **衰老与无用感** 老年人随年龄、生活的变化,功能的衰退,部分人出现无用、消沉、悲观感,生活抑郁、寡言少语,整日闷闷不乐。

(3) **恐惧与求助感** 老年人的恐惧感主要来源于疾病和死亡的威胁,这种恐惧并非完全是怕死,主要是对疾病的担心,担心自己患病后给子女带来负担而被讨厌,得不到应有的照顾。

(4) **疑心重** 有些老年人总感到自己经验丰富,年轻人不如自己,常常以一些老观念及自己的经验来看待周围的人和事,用自己头脑中固有的标准来衡量事物,表现为这也不放心,那也不放心,东猜西想,疑虑重重。

(5) **自尊心较强** 有些老年人在青壮年时期曾有过辉煌成就,生活道路非常顺利,在离退休后仍希望社会、周围的人们一如既往地尊重自己,自尊心较强,不爱听逆耳之言。

(6) **个性古怪** 有些老年人的性格与年轻时明显不同,如出现性子急,耐心差,爱发牢骚,絮絮叨叨。有的老年人则变得格外吝啬,喜欢攒钱,总是感到有人要偷自己的钱。有的人对自己身体特别关注,甚至某些细微的变化,过分地担心自己的健康状况,害怕死亡到来,整日陷入惶惶不安之中。

许多年轻人对老年人上述心理特点不了解,往往会给老年人带来不愉快,从而影响老年人的健康长寿。





4. 老年人心理健康的判断标准

老年人心理健康,是身体健康的基础。那么,如何判断老年人心理是否健康呢?根据世界心理卫生组织提出的标准,主要有以下几点:

(1)正常的智力 老年人虽然因生理和疾病方面影响智力水平,但在观察力、注意力、想像力、思维力等方面,应符合自己年龄段的智力水平。也就是说,老年人能适应生活,较正确地分析和判断事物,较正确地处理日常生活琐事,理解子女,这些都是智力正常的表现。

(2)愉快的情绪 人的正常情绪主要包括两个方面,即情绪稳定和情绪愉快。情绪稳定表明一个人中枢神经系统处于相对的平衡状态;情绪愉快表示一个人的身心活动处于一种较佳的和谐状态。当然,要想使情绪愉快,与生活条件、居住环境、家庭成员等,都有一定的关系。

(3)协调的行为 老年人如果心理十分健康,行为也会十分协调,如意识和行为的一致,做事有条不紊,说话有理有据,自我控制能力较强。

(4)生活有信心 老年人若能能够爱看书读报,对周围的事物感兴趣,有广泛的爱好,则生活充满欢笑。另外,对自己的身体健康、延年益寿要有信心,并能经常坚持一两种体育锻炼。能理智地处理问题,解决矛盾,在家庭中充分体会到尊老爱幼的和美气氛,就能得到生活的温馨。

(5)良好的人际关系 老年人应能经常参加一些社会活动,多交朋友,保持比较亲密的关系。在社交活动中,能结识不同层次、不同年龄的人,多与年轻人接触,并从中找到快乐;在家里能正确处理夫妻关系、父子关系、邻里关系。从这些关系处理的情况,就可以清楚地看出他心理是否健康。

(6)健全的意志 意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。人在进行有目的的活动时,总会遇到一些困难。人的意志既表现克服外部的困难,也表现克服内部的困难,如灰心、懒惰、情绪低落等。意志健全与否也是衡量心理健康的标准。人的意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志不是人生来就有的,而是在后天的生活实践中逐渐培养起来的。老年人有健全的意志,表明心理是健康的。

5. 寿星的心理特征

有人统计分析古今中外 200 名 70 ~ 135 岁老人的资料,心理健康者占 87.5%,居 21 项长寿因素之首。

心理健康何以能延年益寿?古人的理论是:“凡欲身无病,必先正其心,心不乱求,身不乱食,不贪嗜饮,不着迷,则心先无病矣。”现代研究证明,人体所有脏器

都受大脑神经、体液调节支配。这种支配在健康心理情况下,能使免疫能力提高,利于各种心身疾病的防治。

根据中外长寿老人的研究,其心理特征有以下几点:

(1) **乐观豁达** 长寿老人大都胸襟开阔,为人处事热情,乐于工作,乐于助人,遇事不怒,心境平和。他们生活得轻松自如,随和大方。事实证明:心胸窄,忧患多;心胸宽,人快活;人快活,疾病躲。具有乐观性格的人,长期保持愉快舒畅的心境,有利于保持脑的功能,能促使对神经系统的兴奋和抑制的调节,促进内分泌系统、免疫系统、心血管系统、消化系统等发挥正常效能,并达到相互平衡。常言说,“笑一笑,十年少”就是这个道理。

(2) **兴趣广泛** 实践证明,一些长寿老人大多有业余爱好,兴趣广泛,如种花养鱼、听书看戏、书法绘画、下棋斗鸟、河边垂钓等活动。一个人生活充实有趣,才会忘记自己的衰老。有所爱好,才能使大脑得到锻炼,改善脑的血液循环,延缓脑的衰老。

(3) **热爱生活** 长寿老人即使年迈也显得老当益壮。他们所以能生气勃勃、精力充沛,是由于他们热爱生活,热爱家庭,热爱自己习惯的工作。他们感到每天有事干,和时代共同前进,精神有了寄托,内心里十分愉快。另外,他们还善于生活,有着科学的生活方式,过着规律的生活,这种心理可刺激身体各脏器协调平衡,有利于延年益寿。

(4) **知足常乐** 不切实际的奢求或贪得无厌,往往会产生失望、难受,心理不平衡。而长寿老人多具备知足而乐,知不足也乐的心理状态,面对现实,一切从实际出发,对自己、对他人从不苛求。当自己的要求不能满足时,能冷静分析原因,找出自己的不足,且能够看到别人为什么能做到而自己做不到,不会为此感到遗憾。现实生活中的一些长寿老太太,她们往往是心地和善的贤妻良母,平时敬老爱幼、任劳任怨、善良贤淑、不慕名利、不求奢华,以尽到做儿媳、做母亲、做妻子的责任而快乐,以能与他人和睦相处而心安。这些和善、平静、知足而乐的心理,使她们体质内在环境长期处于平衡而有规律的状态,因此,能健康长寿。

(5) **节哀制怒** 在漫长的人生道路上,不可能总是一帆风顺,经常会遇到各种各样的坎坷、挫折、打击和迫害等,难免会出现令人气愤悲伤的情绪,甚至长期陷于痛苦的逆境之中。在愤怒、悲哀、痛苦时,长寿老人能够做到节哀制怒,顺其自然,想得通,看得远,在逆境中自强不息,坚持到最后,就有出头之日。这是一种健康向上的心理,乐观的人在逆境中知道采取积极的方法,如发泄、转移、忘却、升华等理智的思维方式,使悲愤倾诉出来,改变不良的心理状态。

(6) **严以律己,宽恕待人** 凡事不要斤斤计较,患得患失,不要为一时得失而烦恼、想不通。在自己吃亏的时候,要看到集体和他人的利益,个人做出一些牺牲,正是为了使别人生活得更好。严于律己才能宽以待人;多看别人长处,多向他人学习,取人之长补己之短,具有这种崇高的精神境界,心理上会保持平衡,感到

