

李凤祥 张志年 编

北京理工大学出版社

乐龄生活之友

(上册)

长寿有道
修身养性
物养志
婚姻家庭
知法守法



乐龄生活之友

(上册)

李凤祥 张志年 编

北京理工大学出版社

(京)新登字 149 号

内 容 简 介

本书从中、老年人密切相关的几个方面入手,深入浅出地在如何养生长寿,修身养性,防病治病,科学进补,体育健身,自得其乐,处理好家庭关系,依法办事等时刻发生在中、老年人身边的问题做了一些理论和实践的论述。本书对正确处理好这些问题会有一定帮助,对于老年人安度晚年,全社会尊重理解老年人也会有所启迪,对于老龄化社会到来后将产生的一些社会的、心理的、生理的一些问题的解决,也将起到一定的作用。

乐龄生活之友(上册)

李凤祥 张志年 编

*

北京理工大学出版社出版发行

各地新华书店经售

国防工业出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 15.5 印张 403 千字

1993 年 1 月第一版 1993 年 1 月第一次印刷

ISBN 7-81013-668-2/Z·23

印数:1-10 100 册 定价:8.50 元

前言

老年人是社会的宝贵财富，是祖国“四化”建设的一个方面军。一个老人就是一座博物馆，社会需要老年人的经验和聪明才智；老年人也需要社会的理解与关照。老年人健康长寿、晚年幸福，是社会发展进步的重要标志之一。人人都有老来时，都期盼自己的晚年生活充满七色霞光——健康的体魄，愉悦的身心，安稳的环境，和睦的家庭，幸福的婚姻，社会的尊重，无穷的乐趣。

然而，自然规律不可抗拒。心理的生理的衰退，种种社会的、家庭的、人与人的矛盾，骤然而至的各种疾病……这一切都困惑着老年生活，给老人们增添诸多烦恼。如何摆脱这些困扰？全社会都在探讨，老年群体自身也在不断地寻求和探索。

编写本书正是为了使社会更加理解、同情、关怀老年人，更重要的是为了帮助老年人勇敢地迎接老年的到来，妥善地解决面临的各种难题，走出困惑，寻求属于自己的崭新天地。书中所论及的问题涉及老年生活的方方面面，深入浅出地对老年人所关心的各种生活问题作了简洁的论述。作者大都是对老年问题有较为深刻研究的专家、学者、老龄工作者和医生、教师、专业技术人员，其中不少是对生活有深刻体验和独到见解的老年人。在益寿健身、医疗保健、心理卫生、婚姻家庭、科学进补、法律常识、人际关系、后代教育等方面的独到论述和经验之谈，对老年人的晚年生活将有所帮助，可以使许多困惑老年人的难题得到解答。

本书对所论述的问题力求文字简练，通俗易懂，实用性强，可读，可亲，可信。编排上注意系列化和好查易读，方便读者。

相信这本书的出版将有利于老年人的生活。希望它能成为老年生活之友，解开老年生活中难题的钥匙。

编者

愿《樂齡生活之友》成为
老年人的挚友

薛暮桥

一九八二年十二月

目 录

长寿有道

长寿之道及其系统效应	1	生理节律对老年人的意义	40
人到底能活多少岁?	3	身体与社会环境的动态平衡	41
人类寿命能否达到第三次飞跃 ...	4	养生方法纵览	43
寿命长短谈	6	长寿秘法	46
健康老人的标准	7	“脑力运动”延缓衰老的功效	52
养德与长寿	10	长寿的四大平衡	53
延缓“老化”	11	长寿要“动静相因”	56
健康老人的外观征象	12	如何做健康老人	58
童心与长寿	13	老年保健与性生活	60
防止衰老的一些新看法	15	夏日锻炼注意	62
确立青春永驻的“自我意识”	15	老人的睡眠保健	63
自由基与人体衰老	20	科学睡眠	65
人能返老还童吗?	22	退休计划早安排	68
为何中医多长寿	23	老年人不宜移居远地	69
90岁也不应有皱纹	25	疗养地的选择	70
“神补”对老年人更需要	26	睡眠好坏与小气候	72
寿命和大脑的良性刺激	27	老年人如何平安度夏	73
脑运动与健康长寿	29	老人冬天如何洗澡好	74
开辟新的健身之道	30	饭后散步并非都有益	75
科学养生 贵在平衡	32	日光浴好处多	76
“追加教育”可以延缓衰老	34	气候变化影响老人健康	78
建立第二种生活模式	35	色彩与健康	79
科学消遣	37	千金要则——欲健勿胖	81
勤能增寿	38	养生之道——通下	84
		你知道穿鞋吗?	85
		保健秘诀——推搓涌泉穴	87

健疗四法	89	老翁健身妙法	136
走路是肥胖的克星	91	科学家谈延年益寿	136
简便易行的养生法——足浴	92	耄耋之年谈健康	138
健身良方——发汗	93		
九个长寿的秘诀	94	修身养性	
养生要顺其自然	95	孔子论老年修养	141
保健五宜	97	重视情绪锻炼	142
“摄生”五要	98	善于维持心智能力	143
以“三寡”养“三宝”	100	心理的自我调节	144
不觅仙方觅睡方	101	克服情绪障碍掌握健康主动权	
只将食粥致神仙	102		147
物之真味在于淡	103	应付意外事故的信念与健康	149
重视自身大小便	105	怎样预防精神老化	150
微病切勿以药喜	106	幽默风趣与健康	151
养生要义守乎中	107	自我跳出死亡腺	152
古代“四人”“五宜”养生法	109	离退休后的精神卫生	153
三清保健法	110	健康长寿与生活情操	154
顺应四时养生法	112	消除不良心理影响	156
快乐体操——笑	114	克服心理回归	158
药物养生古今谈	116	性格改变及其对策	160
沐浴与医疗健康	118	保持健康的心理状态	162
男女寿命话短长	120	六十而耳顺	164
古人养生法辑要	122	用书信调节生活	167
孔子的养生之道	123	不要生活得太累	169
华佗的导引养生理论	124	“道人本来天地宽”	171
孙思邈养生之道——自慎	126	心胸开阔破“五感”	173
苏轼的养生观	127	不要说太晚了	175
白居易乐天赢高寿	129	镜子的话	176
陆游何以长寿	131	发怒与制怒	178
唐明皇为何能返老还青?	132	析“怒”	179
康熙养生之道	134	解颐也有忧	182
乾隆长寿秘诀	135	怎样摆脱忧郁心情	183

消除烦恼的方法	185
“记性”与“悟性”	186
能忙即是“福”	187
“老来俏”有益心理健康	189
回顾能使心灵更充实	189
要善于“忘却”	190
老年人常有的不是	192
“树老半空，人老百通”	193
学书法与文化修养	195
从周瑜、黛玉之死说起	196
应有某些兴趣和嗜好	197
读书是“健脑操”	198
怎样排除“小事”带来的烦恼 ..	200
喜与怒皆应适度	201
送你一贴“开心药”	202
逛街也是一乐	202
“聊天”的学问	204
朋友是自选的亲人	206
情谊无价	208
人际交往学问多	209

玩物养志

老人居室的花卉布置	211
室内、阳台养花种类与布局	212
居室内养花不宜太多	214
怎样养好盆栽花卉	215
一二年生花卉的栽培要点	218
盆花的春季管理	220
养花的接、种、薰养	223
室内阴生植物的培养	224
如何养花	226
养花的土壤和肥水	232

如何推迟开花期	234
防治花卉病虫害验方	235
自制花肥九例	236
室内花的大敌——白粉虱	238
养花勿忘防花毒	239
花卉为何落花、落蕾、落果	239
盆花如何安全过冬	241
茉莉花的管理	242
茉莉花的繁殖和修枝	244
茉莉花怎样越冬	245
养好盆栽的山茶花	245
盆竹的栽培	247
怎样养好文竹	249
怎样使米兰开花多而香	250
米兰越冬护理	251
杜鹃花	253
菊花的繁殖与栽培	255
看叶选购菊花	258
菊花的冬季管理	259
吊钟海棠	260
月季的繁殖与栽培	261
瓶生月季	263
含笑花	265
并蒂花开朱顶红	266
令箭荷花与昙花的嫁接	268
防碱与青苔栽植	270
仙人棒的培植与矮化	271
仙人掌	272
仙人掌与多肉多浆植物的嫁接	273
倒挂金钟如何防暑度夏?	275
凝寒不凋一品红	276

仙客来的繁殖栽培	277
冰肌玉骨话水仙	280
养昙花	282
瓶插花的技巧与养护	283
盆栽葡萄	285
盆栽葡萄的常见病虫害	286
风彩秀丽丁香花	287
吊兰	289
兰花的选购和上盆	289
老人养鱼怡情养性	290
名贵金鱼的情趣	291
怎样养好金鱼	293
金鱼的繁殖	294
养好新添的金鱼	295
金鱼的喂养与防病	296
怎样使金鱼安全越冬	296
养金鱼的诀窍	297
金鱼疾病的防治	299
热带鱼情趣	301
热带鱼的护理	304
热带鱼箱养技术	306
神仙鱼的饲养	308
养鱼不可缺养	309
养鸟杂谈	310
秋冬养鸟问答	312
夏季养鸟要领	314
常见笼养鸟的雌雄鉴别	315
歌舞笼鸟	316
怎样饲养观赏鸟?	319
金丝雀的饲养	320
画眉鸟驯养中容易出现的毛病	322

能歌善舞的百灵鸟	323
沼泽山雀	325
养夜莺 赏夜莺	326
闲养猫儿多有益	328
养猫趣谈	330
为猫去蚤一方	332
老年人钓鱼	333
垂钓与心理健康	335
文钓与武钓	336
钓鱼妙方	337
垂钓的四选、四带、三不宜	338
直钩钓鱼	338
老年钓鱼应注意些什么	339
书画装裱与优劣识辨	340
书画的收藏与保养	342
怎样欣赏书画	343
字画的悬挂艺术	344

婚 姻 家 庭

当今中国老年再婚透视	346
八旬老翁谈再婚	350
正常的婚姻状态有益长寿	352
老年人的婚姻	353
老年丧偶如何适应	356
再婚能改变恶劣心境	357
再婚夫妻如何搞好关系	358
爱,也属于鳏寡老人	360
正确对待老人再婚	361
老人再婚要冲破“四关”	362
丧偶老人再婚有利长寿	363
爱情并非是青年的专利	364
农村的老年婚姻问题	366

寡妇再嫁是不正经吗?	368
黄昏恋也要讲感情基础	369
再婚须注意的几个问题	370
老年再婚的前前后后	371
老年人的性生理与性对抗	372
性生活应适当	374
老年人穿衣打扮之我见	375
“老年美”漫谈	376
美容与修饰给人带来活力	378
老不避俏	379
老年衣着也该讲点美学	379
居室综合症与室内空气污染	381
莫为子女牵愁丝	382
家庭结构趋变预测与对策	384
处理好晚年家庭关系	385
漫话“老伴”	387
恩爱到白头,寿在亲昵中	388
老年夫妻分居的弊端	389
老年夫妻间的爱	390
从文君尝尿谈夫妻之间的健康监护	392
分家析产何须忙	394
婆媳关系的心理调适	395
消除对老年的几个误会	398
话说“代沟”	399
架桥胜于挖沟	400
如何与晚辈相处	401
请您做个自我测验	402
摆正在家庭中的位置	403
老年人的需要	405
话说“后事先办”	406
老年人的生日	407

处理好和“孙辈”关系	409
让老伴健康起来	411
老两口遛弯儿好处多	412

关 怀 下 代

爱而知其丑	414
别直呼孙辈“小皇帝”	414
当您照看孙儿时	415
只能疼爱 不能溺爱	417
老人的育儿观对孩子的影响	419
天赋神韵说“涂鸦”	420

知 法 守 法

保护老年人的合法权益	422
我国公民和法人的民事权利	424
民事诉讼要注意诉讼时效	427
行政诉讼	429
行政诉讼法	430
什么叫行政案件	431
人民法院受理行政案件	432
版权的法律保护	434
人体器官和组织移植的法律问题	435
“安乐死”探讨	438
关于公民房屋问题的若干法律规定	439
扶养·抚养·赡养	442
老人怎样立遗嘱	443
遗嘱继承与遗赠	445
公证遗嘱好	447
继承只能从被继承人死亡开始	449

这个遗嘱有效吗?	450	儿子借贷,父亲有义务偿还吗?	469
赡养协议	451	对拒不到庭的被告人,法院应当	
遗赠扶养协议	453	怎么办?	470
怎样签订遗赠扶养协议?	454	这架钢琴应归谁?	471
用调解来解决赡养纠纷	455	三立遗嘱哪次有效?	472
继承权利可以放弃,扶养义务仍		她能享受孤寡老人待遇吗? ...	473
须履行	456	再婚必办离婚手续	473
借分家不公平,拒绝赡养父母是		立遗嘱不准儿媳使用遗产是否可	
违法的	457	以?	474
父母要求子女赡养,要视子女的		父亲该替分居另过的儿子还债吗?	
实际能力	458		475
发生纠纷勿滥行诉讼	458	儿子阻挠父亲再婚怎么办? ...	476
谁有继承权?	459	立遗嘱后反悔怎么办?	477
继子有赡养继母的义务吗? ...	461	个人承包者死亡后其遗产怎样处理?	
儿子不争气能否脱离父子关系?			478
.....	462	继承遗产和分家析产有什么区别?	
我与女儿的房屋纠纷如何解决?			479
.....	463	丧偶老人再婚要不要登记? ...	480
生父母不让女儿返回养父母家		我不给大儿子继承遗产可以吗?	
怎么办?	463		481
存款者死后,继承人如何取款?		抚恤金能否作为遗产分割继承	
.....	464		481
父母的遗嘱内容有矛盾怎么办?		怎样恢复与去台配偶的婚姻关系	
.....	465		482
王某的行为构成遗弃罪吗? ...	465	外祖父母应否抚养生活无着的	
承租人擅自改建并拖欠租金合法吗?		外孙女?	483
.....	467	外甥女妨碍我使用房屋怎么办?	
生活不困难的父母,能要求子女			484
付赡养费吗?	468	我能否向养子提出赡养要求?	
被告人已被判刑,能否要他赔			485
偿损失?	469		

长寿有道

长寿之道及其系统效应

延年益寿是人类梦寐以求的美好愿望。但是，延年益寿的科学和“长生不老”的妄想是两码事。一个人从出生、成长到衰老、死亡，是不可抗拒的自然法则。那么，人的常规寿命究竟有多长，“长寿”的“秘诀”何在，老年人应该怎样争取健康长寿，安度晚年，并且余热生辉，为社会主义四化建设再做贡献呢？下面谈一些粗浅的看法。

一、人类最高寿限

原始人生活艰苦，平均寿命不到 20 岁。旧中国社会制度腐败，民不聊生，我国人民平均寿命不足 35 岁，据说直到 1900 年，人的平均寿命才 41 岁，只有 20% 的人能活到 65 岁。俗语“人生七十古来稀”确是对人类漫长过去的真实写照。新中国成立后，人民的生活逐步安定和改善，1957 年平均寿命达到 50 余岁；近年来，我国人民的平均寿命又有了大幅度的提高；目前，我国人口平均寿命男性为 69 岁，女性为 72 岁。这是社会进步的象征，是社会主义制度优越性的生动体现。

那么，人的自然寿命究竟应该是多少？按照各种科学方法推算，人类的自然寿命应该是 125 岁到 175 岁之间，而且这并不是它的极限。

古今中外都有不少长寿老人。据历史记载，世界长寿男人——英国的弗姆·卡恩，享年 209 岁；世界长寿女人——南美洲的玛卡兰珠，享年 203 岁。据《中国名人大辞典》记载，我国唐朝有一个名叫慧超的高僧活了 290 岁。现在我国百岁以上老人有 3765 人，最高龄为 130 岁。事实充分说明，人类是具有达到上述高寿的自然素质与潜能的，而且科学越发达，社会越进步，生活条件越改善，人的平均寿命越会向自然寿命靠拢。

二、健康长寿之路

欲争取健康长寿，就必须抗衰防老，探索人生的长寿之道。古今中外的老寿星很多，他们的处境不同，对长寿之道的体会各异。我国唐代大医学家孙思邈，在其医学巨著《千金药方》中有一段言简意赅的论述：“养生之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听”，他主张“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶”，因为“多思则神殆、多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则藏伤，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则意错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢”。这些经验之谈，寓有科学之理，藏有辩证之法，从人的生理活动和心理活动上，作为高度的概括和精辟的阐述，具有很大实用价值。

以当代较为公认的益寿观点，以下八个方面可使人健康长寿，即：

一是参加体育锻炼；二是注意调摄营养；三是合理安排生活；四是保持乐观情绪；不良情绪对人体健康有极大害处；五是建立和睦家庭；六是充实精神生活；七是积极防治疾病；八是运用“长寿新法”。

上述八个方面相辅相成，彼此影响，有着内在联系。欲求健康长寿，需充分发挥其系统功能的作用，即立足于“防病于未然”和“既病防变”；从传统养生、饮食起居、运动锻炼，到心理保健、生活

情趣、防病抗衰和合理用药诸多方面都加以重视,并努力实践,方可战胜衰老与疾病,增强体质和智力,保持坚强的意志和充沛的精力,实现延年益寿,欢度晚年。

人并不是仅仅活着就好,长寿本身也不是人生的最终目的,更为重要的是要为社会、为他人有所贡献,把自己有限的生命,投入到无限的为人民服务的崇高事业中。老年人只要“壮心不已”,精神不老,就一定会在新的征程中,寻找到暮年的灿烂春光。

愿全社会老年人同登寿域,乐享天年! (张及义)

人到底能活多少岁?

每个人能活多少岁?解放前,我国人的平均寿命仅有 35~40 岁左右。因此有“人生七十古来稀”的说法。而现在人的平均寿命已提高到 70 岁左右,女性寿命稍高一些。过去所说的“人生七十古来稀”现在已改为“人生百岁不为奇”了。

人到底能活多少岁呢?按生理学计算,大多数动物寿命应该是其发育成熟期的 5 倍以上,而人的发育成熟期是 25 岁,因此人的正常寿命应该是 120~150 岁左右。

那么信心与寿命长短有什么关系呢?常言道“有志者事竟成”。任何事情能否成功,“信心”是前提。没有信心就不可能有事业的胜利。有的人一过 60 岁,就说:“年过花甲啦,已进入晚年了。”还有的刚过 50 岁,自己就消沉了。说年过半百没有几年活头了,吃点喝点吧,再过几年就完了。这些想法很不应该。

有一个美国人叫哈里·利伯曼,他 1903 年自华沙移居美国纽约,74 岁退休,整天去找棋友下棋以消磨时光。6 年过去了,在他 80 岁的那一年,有一天棋友因身体不佳没有到他们常去下棋的俱乐部来,一位女服务员热情地请他到画室走走,借画画消遣。“画画?”利伯曼瞧了她一眼,耸着肩膀说:“我连拿画笔都不知道怎么拿,怎么可以作画?”但那位女服务员说:“您可以试一试嘛!”谁知从此他同绘画结下了不解之缘。第二年(81 岁),他又到一所美术

学校的成人班学习了两个半月。后来利伯曼作画4年就获得社会上的好评，不久他便成为美国一位名画家。他用了20年时间（自81岁到101岁）画了许多幅画，声望很高的洛杉矶美术馆为他举办了22次个人画展。他在101岁高龄时一天要在画架上工作14~16个小时，他信心百倍，从不想自己有多大岁数，而总是想“能取得什么成就”。不少老年人喜欢用“老当益壮”这个词儿，那么就用余下的10年，20年，30年的时光显示一下过去未能显示的才华，在生活的某一个领域和某一个方面取得对人民有益的成就吧！如果认为有学习和参考的价值，您就可以选择目标马上干。从50岁、60岁、甚至70岁、80岁开始都不算晚。

对治病也要有信心，科学家彭加木，在1957年经上海中山医院检查发现，在食道和气管之间有一个比拳头还要大的纵膈恶性肿瘤。当时医生推断一般只能活半年，顶多也不会超过两年，可是彭加木没有被这可怕的诊断吓倒，而是信心百倍和医生紧密配合与疾病作顽强的斗争，又活了25年。于1982年在新疆一次外出考察中失踪。若他当时没有信心与毅力，莫说25年，恐怕连两年也活不到。

我们说的信心，是指对任何事物，甚至连活的岁数，都不可消极等待、听之任之，而要措施有力、恰当可行，积极去争取。若您现在60岁，把目标定为90岁，措施就得跟上去，即如何思想开阔，注意饮食，加强锻炼，持之以恒，力争达到。如果已经达到，还可以再追加10年。愿您健康长寿。

（张毅林）

人类寿命能否达到第三次飞跃

尽管环境污染等问题仍困扰着人们，但人类寿命的“标尺竿”仍在逐步上升，这是生活条件改善、医疗保健措施不断加强的结果，也是人类为了生存，不断调整加强自身机能，以适应外界环境的必然。

1900年，人类寿命曾发生了第一次飞跃，特别是欧洲，由1800年的平均寿命30岁达到了45岁。进入80年代，人类的寿命发生了第二次变革，仅我国60岁以上的老人就达8千多万。而日本男性平均寿命74.5岁，女性则一举突破80岁大关。令人瞩目的变化，证明了人类希望长寿的意愿完全可以实现。

人有四种年龄。出生年龄是父母给的，是不变的定律。而生理年龄、心理年龄和社会年龄则可通过身心锻炼，个人努力使其延长。也就是说有些人虽然出生年龄大，但心理上自我感觉不老，能够对社会做出与他出生年龄不相应的贡献；而有些人虽然出生年龄并不大，但心理和身体上却显得衰老，对社会贡献也较少。之所以有这两种情况，就是生理、心理、社会三种年龄反作用于出生年龄的结果。

以老年人的智力情况为例。近年来人们发现75岁左右的老人如果勤于动脑，他们不但不会“老糊涂”，而且他们的知识、经验及判断处理问题的能力仍是持续稳步上升的，只不过速度放慢了些。但老年人如果脱离了社会上的广泛联系，特别是自认为老而无所事事，则大脑功能的衰退是非常迅速的。事实证明，60岁左右的人很少自认为老，而且身体大都健康。他们童心勃勃，象是进入了“第二个童年”。许多老年人认为，只有退休后才能不受工作上的约束，尽情地享受生活。美国古稀之人从10米桅杆上往下跳；年过花甲的老翁驾车飞跃小河，可谓老年人童心不减的象征。因此，人退休后将自己局限于家庭小圈子里的做法是不可取的，这样做，只会加速走向衰老的进程。

那么到2000年，人类寿命能否达到第三次飞跃呢？人们认为，如果注重延长人体衰老的做法，如运动量大、却不激烈的太极拳、“饭后百步走”的散步，以及应用遗传工程方法改变衰老信息、控制细胞衰老等，人类的平均寿命将很可能出现第三次飞跃。

（杨志松）

寿命长短谈

长寿是每一个老人的愿望。人的寿命长短,除了遗传因素之外,与下列因素都有关系。

膳食与寿命。科学家们指出,少食能使机体处于半饥饿状态,由此可调动机体的调节功能。但是少食并非吃得越少越好,必须在保证营养的基础上少食,每餐以吃八成饱为最好。

睡眠与寿命。美国癌症协会的一次调查结果表明,人的睡眠时间与寿命长短有着密切的联系,每天平均睡眠 7~8 小时的人,寿命最长;每天平均睡眠不到 4 小时的人,死亡率是前者的两倍;而每天睡眠 10 小时以上的人,其中有 80% 的人可能短命。总之,起居有常,才会延年益寿。

环境与寿命。世界上老寿星大多生活在山清水秀、环境幽静的山区乡村。因此,老年人要健康长寿应多接触园林生活,呼吸乡村的清新空气,让大自然来延缓生命的衰老,同时配合现代化的医疗保健措施,方可促进寿命的增长。

爱情与寿命。世界卫生组织的马斯·瓦格纳曾说:“多年来医学忘记爱情是防治疾病的一个重要因素,这是非常不对的。”据日本人口调查分析表明,离婚者同家庭生活美满的夫妻相比,男性寿命平均短 12 年,女性平均短 5 年。美满的婚姻生活,和睦的夫妻关系,对疾病和死亡有巨大的抗拒力量。

性格与寿命。国外的两位医学专家曾于 40 年代将其大学的 30 名学生按其性格特点分为两组。甲组性格开朗、举止大方、遇事小心谨慎、沉着稳重;乙组性格暴躁、多愁善感、遇事举棋不定、喜怒无常。30 年后,两位医学专家又查看了这两组学生健康状况,他们得出结论:性格暴躁、喜怒不定的人和性格开朗、沉着稳重的人相比较,其患重病或不治之症的比例要高出 50% 以上。

胖瘦与寿命。美国霍普金斯大学教授鲁宾斯·安德鲁斯博士,