

益寿锦囊

——中老年身心健康

随着我国步入老年社会，中老年人如何从心身，尤其是从“心”适应这一变化成了迫在眉睫的社会问题。本书分养心、推戴、延寿三篇，从30个方面对中老年易困惑又亟待解决的身心健康问题进行了既通俗又切合实际的讲解与剖析。

王有权 张松/著



锦囊

中老年心身
健康养生

Yishou Jinnan

以庖丁之利刃解人生之肯綮
让中老年人游刃于人心世态哲理和知识之间

中国社会科学出版社

益寿锦囊——

中老年心身健康

王有权 张 松 著

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

益寿锦囊——中老年心身健康/王有权,张松著. —北京:中国社会出版社,2006.7

ISBN 7-5087-1008-8

I. 益... II. ①王... ②张... III. ①中年人—心理保健②老年人—心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076481 号

书 名: 益寿锦囊——中老年心身健康

著 者: 王有权 张 松

责任编辑: 王 洵

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 传 真: 66051713 邮 购: 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 140mm × 203 mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 120 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-1008-8

定 价: 13.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

序

由于人均寿命的延长和计划生育基本国策的强力推行,必然引起我国人口年龄结构的老龄化。任何一个国家面临人口老龄化的问题,都要有充分的精神准备和物质准备,不然将陷入环环相扣的困境中。由于我国经济、人口、文化习俗诸方面的特殊性,老龄化问题更会表现得尖锐和严重。而且随着这一压力的逐渐增强,必然会造成中老年人社会适应的艰难与身心健康的损害。在此之中,精神损害是首当其冲的。因此,宣传中老年心理调节的正确理念和有效方法,便成了迫在眉睫的社会问题。中国出版集团老年工程的需求,策划编辑出版《老年工程系列丛书》,这无异于雪中送炭,也体现了党和政府对建立和谐社会的关注和中老年健康事业的关心。

本书包括养心篇、雅趣篇和延寿篇,分别对中老年易感困惑和



急于解决的代表性问题进行了深入浅出的剖析。这些问题表面看来就像海面上一块块礁石孤立存在,但在水下深处,它们自然连成一体。中老年心身健康问题是社会文化、经济、政治为主,以个体观念、知识、方法为辅所构成的具有系统化结构的整体。因此,促进健康的方法虽然在理论上可以加以划分,但在实践中也是紧密相通的。毕竟人是理性的动物,应该先剖析观念上的误区,即“先正其心”,本书首选“养心篇”,可谓独具真知。若许多观念上的问题尚未解决,徒有方法不知其理,将无法纠正由错误的观念导致错误行为。虽然,对这类观念问题的解决既与心理学有关,又与伦理学、人生哲学有关,本书却用极短的篇幅对之进行了透彻的论述。对各类益寿方法的介绍,本书也尽可能详尽和全面地加以介绍,许多方法不是“纸上得来”的,而是大量实践经验的荟萃。

王有权教授早年在医学院校从事临床内科学教学工作,后来系统学习精神医学,并在20世纪80年代获得心理学硕士学位,从20世纪80年代至今一直从事心理学教学与临床心理咨询工作;张松教授在健身及健康的维护方面堪称专家。二人联袂著成此书,取长补短,将使读者获益良多。书成之前,曾数次寄稿给我,求为审订,对此善举,乐为之助,今日书成,敷陈数语权当序言。

王效道

2006年5月于北京

前 言

本书荣幸地被列入中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委联合主办的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”书目中。

本书从30个方面对中老年的心身健康主要问题进行了通俗而又切合实际的讲解与剖析。既有心态扫描,又有案例分析;既有方法传授,又有理论探讨,将知识性、科学性纳入到趣味性与通俗性之中。因此,此书既是中老年朋友的“良师益友”,又是中老年健康事业工作者的“至交亲朋”。

本书的另一特点就是语言具有较强的可读性,既平白如话,使读者犹如与作者当面对话,又尽可能照顾行文的文采。内容的表述深入浅出,以庖丁之利刃解人生之肯綮;游刃于人心、世态、哲理、知识之间,既立足于“给老年人生命以时间”,又着眼于“给老



年人时间以生命”，这也是贯穿本书的一条直线。

本书作者王有权、张松二位教授，均多年从事心理学、保健学、营养学、体育学的教学与研究工作。王有权为中国心理卫生协会理事、中国性学会理事、大连海事大学心理研究所所长、心理咨询中心主任、著名书法家，早年从事临床内科与精神病学的教学与临床工作，后专攻临床心理学，20年来积累了大量的心理咨询经验，编著与参加编写的著作有《航海心理学》、《心身医学》、《医学心理学》、《大学生心理导航》、《社区医学心理学》，2002年应邀赴新加坡讲学。本书插图均为王有权教授亲自所作。张松教授亦执教于大连海事大学，为国家级健身指导员、高级营养师、大连健美协会副主席、大连健美队主教练。编著和参编过的著作有《海员健康与健身常识400问》、《中国海员远离艾滋病预防知识100问》、《女子形体与健美操》、《全国普通高校体育实践课教程》、《体育保健》、《体育教学实践与方法》等，并在国内外重要刊物上发表过关于健康、健身、营养、心理、疾病预防等方面学术论文50余篇。

本书主审王效道教授为中国心理卫生事业创建人之一，同时参与创建了中国性学会与中国社会心理学会，并创办了中国健康老龄化工程协会，系原北京医科大学医学心理系主任。王效道教授于数年前就倾心于对中老年心身健康问题的研究，著述颇丰，本书的作者既源于他的倡言，又得到他的帮助。成稿之后，他对本书进行了认真的审阅和修改，本书有些内容直接引用他的著作，故王效道教授虽为本书主审，也同样付出了编著之劳。

当老年工程竣工之时再回首,此书可能作为一块“基石”已经发挥了它应有的作用——使本书的第一批中老年读者成功地维护了心身健康,消除了心理困惑,走上了快乐生活的坦途。

作 者

2006年5月于大连



目
录

养 心 篇

- | | | |
|---------|-------|----|
| 一、心宽纳宇宙 | 古今仁者寿 | 3 |
| 二、老树着新花 | 创造闪光华 | 12 |
| 三、夕阳好无限 | 生活靠信念 | 17 |
| 四、悲秋发哀叹 | 何不向前看 | 21 |
| 五、老人边缘化 | 无须感惊诧 | 26 |
| 六、人生若溪水 | 老年何添悔 | 33 |
| 七、老年若丧偶 | 凄然难独守 | 38 |
| 八、既为子女好 | 自身要先保 | 45 |
| 九、既然老将至 | 休去管闲事 | 49 |
| 十、遇事别发怒 | 应有宰相肚 | 53 |

雅 趣 篇

- | | | |
|---------|-------|----|
| 一、人老忌赋闲 | 雅趣颐天年 | 59 |
| 二、幽默带身边 | 解忧又延年 | 64 |
| 三、书画怡性情 | 修身亦养性 | 71 |



四、妙曲可通神	音乐洗灵魂	76
五、冥想能健身	万法归一心	82
六、减肥靠运动	饮食需调控	87
七、虽然年事高	适当讲穿着	91
八、暮年勤用脑	有益抗衰老	94
九、老来恋故土	徒添思乡苦	100
十、精神寻依靠	容易信宗教	103

延寿篇

一、善处更年期	并非日已西	109
二、抑郁又自卑	心情如死灰	116
三、恣情又任性	易患糖尿病	130
四、心脑血管病	忌讳急躁性	134
五、老年患阳痿	有欲愿难遂	138
六、痴呆诚可哀	生存靠关怀	142
七、心身保健康	暗示是良方	154
八、睡眠是本能	挂虑反不成	164
九、保健进圈套	过度依赖药	172
十、纵浪大化中	心与天地通	176

书后寄语		185
------	--	-----



养
心
篇

一、心宽纳宇宙 古今仁者寿

根据生物学家研究,动物的寿命一般是其达到性成熟期年龄的7倍。比如,狗2年达到性成熟,因此狗的寿命一般在14年左右。如果按这个规律推算,人在20岁达到完全性成熟,因此,人的寿命应该是 $20 \times 7 = 140$ 岁。可是,人活过100岁的很少,古人讲“人生七十古来稀”,可见,古代人活过70岁就算高寿了。至于年届耄耋(八九十岁)甚至寿臻期颐(100岁)往往被当成活神仙了。是什么原因使人不能登此仁寿之域呢?原因虽然多种多样,但是,人们早已注意到如果小肚鸡肠,与人敌对,满腹牢骚,一胸怨恨的人往往短命;而豁达大度,慈爱为怀,顺天应时,陶然自得者往往长寿。因此提出了“仁者寿”的见解。

“仁者寿”或“大德之人必有高寿”就是指那些在品德的修养方面达到一定的水准的人,往往获得高寿。但是,对这句话,不可



以作绝对化理解。历史上奸佞之人高寿者大有人在。明朝权臣严嵩戕害他人以成己私，招权纳贿，大肆贪污，活到87岁。明朝著名将领袁崇焕，单骑巡边，自请守辽，精诚镇守，矢志不渝，却受谤讪，终被害死，只活了46岁。宋朝爱国名将，民族英雄岳飞39岁，被残害致死。而害人老贼、历史罪人秦桧却活到65岁。由此，岂能得出“大奸之人必有高寿”的结论呢？我们这里说的“仁者”，或“大德之人”，主要是强调其内在的精神修养，而非其替天行道，为民请命，言垂后世，功炳千秋的人。依此而言，则虽身居陋室，居于人下者，又何妨成为一个“唯吾德馨”的仁者呢？

那么，什么样的人才可以被称之为“仁者”呢？

孔子的儒家思想核心就是一个“仁”字。孔子给“仁者”下了一个描述性定义，即“仁者爱人”。孔子这里讲的“爱人”并不是狭义的“喜爱别人”、“关心别人”，而是要把人当作人来看待。这在春秋时期，奴隶还不被当人看的时候是一种醒世金铎般的铮铮之言。

在《论语·乡党篇》里记载“厩焚，子退朝。曰：伤人乎？不问马”。孔子家的马棚失火，孔子退朝回来后首先问，伤人没有，而不问伤着马没有。可见孔子即便对身为奴隶的马夫也是给予同样的关心。试想，一个人对人有此宽柔博大的胸怀，他的心理受意外刺激后还能产生怨恨难平的情绪波澜吗？

仁者因其爱人，所以能够理解人、尊重人、宽容人、帮助人。从这一基础上，仁者进一步能理解这个人类社会乃至于大自然的运

动法则，顺其道而行之。窃以为，这就是仁者。仁者不孜孜汲汲于一得之功、一时之利，不蝇营狗苟于一己之情、一相之愿。

美国心理学家马斯洛曾举出 15 条达到自我实现水平的人所具有的特点，或称之为高峰体验。这与中国儒家所尊崇的“仁者”有几乎相同的特点。

为了明了“仁者”为什么有益于长寿，不妨对马斯洛的自我实现者的 15 条标准逐一作一下分析。

第一条 对事物有极为客观的认识和极为适合的关系。要做到这一点相当不容易。因为不但实事求是是很难做到的，一般人认识事物都“带了有色眼镜”，从个人需要的角度去评价和认识外界事物。而且，客观现象的复杂多变也不易为人所洞察。客观地看待事物，有机可乘则进，时机未到则待，时机已失则弃。凡事皆如此收放自如。在事情的现实情况处在非理想状态时仍能安之若素，甚至自得其乐，这样的人，烦恼与他何干？

第二条 对自我，对他人和自然的接受。用道家的话来说，就是“顺其自然”。这个顺其自然可不是消极地随波逐流，而是自然如果是怎样就按其本来的状态与可能性去接受它并改变它。首先对自己要顺其自然，接受自己的现实。对年老要接受，对身体已有某些疾病要接受，甚至对死亡也接受，一接受才好受，不接受则难受。对那些已不能改变的东西接受，这既是一种胸怀，也是一种睿智。不然你能奈之若何？岂不只有“空悲切”了吗？但对于那些仍然可以改变的“现实”，仁者应该是乐于去改变，如对懒惰、偏



见、不良习惯或习俗，就设法去除之。

第三条 不做刻意的自我约束。“唯大英雄能本色，是真名士自风流。”当然，“仁者”也不能干出为自己好受让别人难受的事情来，这就是“从心所欲不逾矩”吧。

第四条 以问题为中心。就是不以自我为中心。他们生活的参照系是博大而永恒的真理，所以他们往往不受那些噬骨咬心的俯视、忌妒、悲凉、失落情绪的侵扰，故能长寿。

第五条 超然独立。即不缠绕在俗流之中。甚至表现出喜欢独处。“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤”。对那些操心费力之举，如献媚、逢迎、巧言令色、评头品足、笑脸相迎、看人家眼色行事等行为，一概可以在超然独立原则确立之后被删除净尽。你说这样省心不省心？

第六条 意志自由。即不受满足个人低层次需要的牵扯，违心地扭曲和压抑自己的意愿，故意矫饰自己的行为。

第七条 欣赏时时常新。如果抛弃了世俗的干扰，你便会欣赏到事物本然的乐趣。比如，你不去与人比较时，你脚上的一双旧布鞋并不比对面那个人穿的新皮鞋使你感觉上不好受。

第八条 神秘体验，海洋感情。是指那种默默被一种意义感所包围笼罩并感到自己被莫名其妙的一种充实感所驾驭的感受。这是一种极大的有着自我丧失或自我超越的体验。那些大政治家、大科学家能较容易有这种体验。一般人，尤其是陷入到蝇营狗苟生活状态的人是与这种体验无缘的。当然，一个戏迷，眯着眼睛

摇头晃脑听着京剧时，一个酒鬼品一杯陈年佳酿时，虽然也有与此相类似的状态，但那绝不是“海洋感情”，充其量只能算一时的快慰。

第九条 社会感情。即关爱所有的人，博爱。“四海之内皆兄弟也”，“天下大任舍我其谁”，这是把自己奉献于社会的崇高感情。

第十条 人际关系更深刻和深厚。有了良好的人际关系既能减少人际冲突，因而多一分稳定感，又能增加人际互助，因而增加一分充实感。在这样的心态之下，自然心情平静，有益健康。要得到这样的人际关系状态，其前提是施人以德，对他人更深刻更长久的关心，才会换回他人的感情回报。俗话说“君子之交淡如水，小人之交甘若醴”，这里的“淡如水”，可不是对别人冷淡、不冷不热的意思，而是像水那样“润物细无声”，不故意让人感到“甘甜香浓”。而是在表面的平淡中蕴藏着深沉和隽永。

第十一条 民主的性格结构。因为尊重人，他们的尊重是无条件的，不必要去详细阐明对方的经济地位、社会政治地位、学术地位等等。只要他是一个人，甚至是犯人，也要对他有基本的尊重。

第十二条 区分手段与目的。即做什么事，自己都很清楚，为什么做，然后会找到方法，决定怎么做。在有了目的时，就会找到相应的手段，即手段充分目的化，而目的又充分手段化，这样才能使人摆脱在情绪的漩涡里原地盘旋。

