

健康长寿

100%

LONGEVITY and HEALTH

愿每一个人

60岁以前没病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁

快快乐乐一辈子，尽享百岁健康人生

为您健康长寿

支妙招

编著 王志明



世界图书出版公司

为您健康长寿 支妙招

王志明 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

为您健康长寿支妙招/王志明编著. —西安:世界图书
出版西安公司,2010.9

ISBN 978-7-5100-2676-8

I. ①为… II. ①王… III. 长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 179418 号

为您健康长寿支妙招

编 著 王志明
责任编辑 郭 瑾
封面设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安金鼎印务有限公司
成品尺寸 260×185 1/16
印 张 18
字 数 250 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-2676-8
定 价 30.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言 Qian yan

亲爱的读者,当您拿起这本书,看看前言、目录,大致浏览一下它的基本内容时,您可能很快会对它产生浓厚兴趣,感到它的内容广博、新颖。在为争取健康长寿的现代生活中,本书可以为您支妙招、当参谋、作顾问。

健康长寿是人们普遍关心的共同话题,人不可能长生不老,也不会返老还童,衰老是不可抗拒的自然规律。但人们若从日常生活中的各个方面注意养生,采取各种有效措施健身强体,延缓衰老则是完全可以做到的。世界卫生组织提供的资料显示,人的健康长寿,遗传因素仅占 15%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%,而 60%则取决于个人。因此,健康长寿很大程度上在自己的把握之中。祖国医学《黄帝内经》指出,“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。由此看来,要将健康牢牢掌握在自己手中,就要养成科学的生活方式,走出健康的误区,达到抗老防衰、健康长寿的目的。

为此,作者根据近年来医学专家提出的健康长寿新理念精心汇集了大量资料,编写了《为您健康长寿支

妙招》一书。从寿命探秘、日常保健、心理健康、疾病防养、用药指南、膳食科学、健身锻炼、名人养生几个方面,介绍了养生保健的知识和经验,希望广大群众科学养生,达到知、信、行的统一,在健康中享受生活,在生活中体现健康。愿每一个人,尤其是中老年人,都能做到“60岁以前没病,80岁以前不衰老,轻轻松松100岁,快快乐乐一辈子”,尽享百岁健康人生。

本书将知识性、趣味性融为一体,具有广博、新颖、科学、实用的鲜明特点。该书是一本包罗有关健康长寿方方面面的有趣的书;是一本在您遇到问题帮您随时查询、轻松解决健康方面问题的书;是一本帮您获得健康生命状态、拥有和谐人生、尽可能达到长寿之巅的书。

本书在出版发行过程中,得到了现代新农业(集团)股份有限公司投资兴办的社会福利机构——西安新大地温泉老年公寓的大力支持和帮助,在此特致谢意。



寿命探秘

◆ 长寿之秘

- 人人都可能长命百岁 /2
- 人为何距自然寿限相差甚远 /3
- 人类长寿的一些内外因素 /4
- 不同性格对寿命的影响 /5
- 长寿青睐哪些人 /6

◆ 健康长寿之路

- 怎样才能健康长寿 /9
- 善弈者多长寿 /10
- 练习书法可以健身长寿 /11
- 遗忘使人长寿 /12
- 十乐助人长寿 /13

焕发童心延年益寿 /14

◆ 健康长寿要诀

- 提供延年益寿的家居环境 /16
- 长寿保健指南——“病家十要” /17
- 尽可能回避使人早衰的因素 /18

◆ 国外长寿经验

- 长寿新秘诀 /20
- 国外健康长寿的秘诀 /21
- 百岁老人的长寿经验 /22
- 老年人“八多”益长寿 /23
- 夫妻恩爱有利于健康长寿 /24

日常保健

◆ 新标准、新观念、新法则

- 健康新标准 /26
- 健康老人的标准 /27
- 健康新观念 /28
- “加减乘除”——健康新法则 /29

◆ 指点迷津

- 不良习惯影响健康 /31
- 走出自我保健的误区 /33
- 生活中的卫生误区 /36

- 有些“卫生”习惯不卫生 /37
- 破除“眼不见为净”的旧观念 /39
- 生活习惯中常见错误暗藏隐患 /41

不当举措危害健康 /42

◆ 生活保健

- 生活中的健康高度 /43
- 最佳温度伴你行 /44
- 日常保健巧安排 /45



为您健康长寿支妙招

Weinin Jiankang Changshou Zhi MiaoZhao

- 快速恢复精力的方法 /47
- 有利健康的“坏毛病” /48
- 牢记护心密码 14065340268 /49
- 老人睡眠有禁忌 /50
- 老年人应避免的危险动作 /51

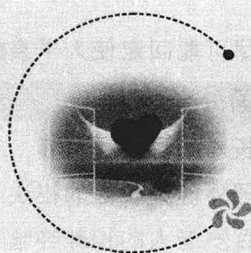
◆ 不妨一试

- 怎样使皮肤保持光润 /53
- 对付头痛的温和招式 /54
- 克服失眠的妙招 /55
- 靠调节饮食减肥 /56

- 还是运动减肥好 /58
- 这样做使你安度炎夏 /59
- 教你自己在家做体检 /60

◆ 流行新“时尚”

- 按“指数”生活 /61
- 保健注意“黄金率” /62
- 现代生活节奏下的保健 /63
- 定期体内大扫除 /64
- 生活常改常新有益身心健康 /65
- 周期性更换日用品有益健康 /66



心理健康

◆ 健康标准

- 心理健康的标准 /70
- 心理健康新标准 /70

◆ 特别关注

- 关注心理健康 /72
- 如何保持心理平衡 /73
- 心理平衡的“四个三” /73
- 保持离婚后的心理平衡 /74
- 帮老人走出丧偶之痛 /75
- 摆脱“空巢综合征”的束缚 /76
- 克服“黄昏恋”的心理障碍 /77
- 要在突发性灾难中活下来 /78
- 横祸突降后的心理救护 /79

◆ 心理导航

- 辞别烦恼 /80
- 忘掉烦恼的有效方法 /81
- 心理困境自救法 /82
- 自我排解抑郁症 /83

- 学会控制不顺心的心理和行为 /84
- 别让固执占据心灵 /86
- 帮你克服嫉妒心理 /87
- 解除精神过于紧张的妙方 /87
- 化解压力的锦囊妙计 /89

◆ 良方妙策

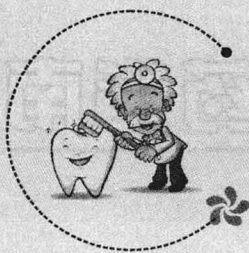
- “难得糊涂”是心理保健良方 /90
- 安慰是医治心病的良药 /91
- 无损宣泄益处多 /91
- 不良情绪的消释和排解 /92
- 女性不良情绪化解法 /93
- 健心“八戒”益健康 /95
- 心理缺陷的运动疗法 /95
- 老年人保持身心健康妙法多 /96

◆ 快乐之道

- 如何培养愉快的情绪 /98
- 怎样保持乐观 /99
- 如何获得和保持快乐 /100



疾病防养



◆ 处处须防病

- 谨防“水果病” /104
- 谨防“家电病” /106
- 谨防“麻将综合征” /107
- 旅游须防“旅游病” /108
- 养宠物须防传染病 /111
- 家庭莳养花木须防中毒 /112

◆ 疾病自诊

- 必须警惕常见病兆 /115
- 面色改变与疾病 /116
- 观唇色可辨病 /117
- 口腔异味须防病 /118
- 对镜观舌有病可先知 /119
- 指甲能帮助诊断多种疾病 /119
- 观汗有助疾病的发现和诊断 /121
- 步态异常与疾病 /122
- 细察尿色知病兆 /122
- 观察粪便知疾病 /123
- 不同的疼痛提示不同的疾病 /124
- 腹痛可辨病情 /124
- 眼睛是疾病的“信号灯” /125
- 心脏有病体表先知 /126

◆ 常见病预防

- 预防动脉硬化 /128

- 预防中风 /129

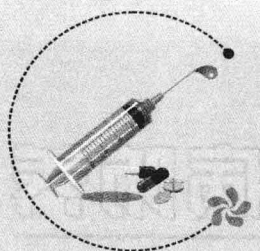
- 预防心脏病入意外猝死 /130
- 预防脑出血谨记事项 /131
- 预防老年人血黏度增高 /132
- 预防血栓 /133
- 预防体内结石 /134
- 预防老年性痴呆 /135

◆ 常见病调养

- 高血压患者的“健康处方” /137
- 让冠心病患者平安度夏 /139
- 让“老慢支”平安过严冬 /140
- 让脑血管病患者平安过严冬 /141
- 让糖尿病患者平安过严冬 /142
- 乙肝病患者重自养 /143
- 慢性胃炎的调养 /144
- 如何应对夏季头痛 /145

◆ 温馨提示

- 对付感冒有妙方 /146
- 别用错误方法治感冒 /147
- 预防“魔鬼时刻”对生命的威胁 /148
- 注意高血压患者几个“危险时” /149



用药指南

◆ 合理用药

- 合理的给药时间 /154
- 常用药的最佳服用时间 /155
- 有些药物不适合睡前服 /156
- 科学掌握中药的服用方法 /157
- 有些中药西药不能同服 /158
- 有些药物不能贸然停用 /159

◆ 走出用药误区

- 纠正错误的服药方法 /161
- 走出用药的心理误区 /163
- 药品不良反应的认识误区 /164
- 常见的用药错误和危险 /166

◆ 给你提个醒

- 当心,千万别买错用错药 /168

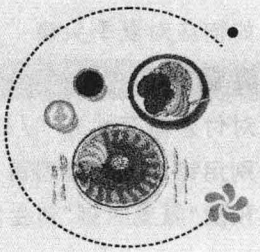
- 有些食品能让药物变毒物 /169
- 服用西药的饮食禁忌 /171
- 老年人用药与成人用药不同 /172
- 服用抗生素六忌 /173

◆ 家庭药箱

- 家庭药箱里备什药 /175
- 谨防家庭贮药变质 /176
- 度夏妙用风油精 /177
- 瓜果皮是防治疾病的“良药” /178

◆ 花卉、食物的药用价值

- 许多花卉皆良药 /180
- 五谷杂粮也是“药” /182
- 常见蔬菜的药用价值 /182
- 茶叶的药用价值 /184



膳食科学

◆ 科学、合理膳食

- 筑起膳食金字塔 /186
- 合理膳食很重要 /187
- 有助于健康长寿的膳食原则 /188
- 老年人营养饮食新标准 /189
- 掌握吃米饭的健康原则 /189

- 别使蔬菜中的营养丢失或破坏 /191
- “组合菜”营养齐全满口香 /192
- 对症吃鱼、肉,健康伴左右 /193
- 对症吃水果,增强抗病能力 /194
- 有协同作用的食物搭配 /197



都市人的健康食谱 /199

◆ 食物宜忌

饮食莫入误区 /201

错误搭配,有碍健康 /203

有些食物不要和牛奶一起吃 /205

吃火锅的误区 /206

吃鸡蛋的谬误 /207

◆ 教您一招

避免新鲜蔬菜成杀手 /209

减少杀虫剂对健康的危害 /210

巧除食物中的致癌物 /211

◆ 健康忠告

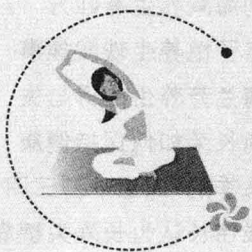
不吃早餐恶果多 /212

不宜多吃的食物 /213

饮食不当催人老 /214

“难吃”的食物最养人 /215

鲜为人知的偏食之害 /217



健身锻炼

◆ 运动好处多

运动使人健康长寿 /220

运动帮助七种病“自愈” /221

健步走益处多 /221

◆ 锻炼警钟

运动锻炼要因人而异 /223

锻炼的误区 /223

注意锻炼“练”出病 /225

踏石健身也要悠着点 /225

◆ 常用健身法

健身散步有妙法 /227

跟着宠物学健身 /227

不按正常走,照样能健身 /228

如何在不同条件下跑步 /230

时尚的跳绳健身法 /230

掌握练气功的要诀 /231

◆ 小小动作可健身

做完八个动作再起床 /233

手部小动作能健脑 /234

拍拍打打健身防病 /234

肩周炎功能锻炼法 /235

◆ 做做各种健身操

常做手操,健身健脑 /237

睡前做套操,健身效果好 /238

做做腰部保健操 /239

有益身心健康的保健操 /239



名人养生

◆ 古代名人

- 孔子的一套养生术 /244
- 孟子堪称养生典范 /244
- 庄子的养生之道 /245
- 华佗的健康长寿秘诀 /246
- 孙思邈的“四少四多” /246
- 武则天何以能够健康长寿 /247
- 白居易因“四乐”而长寿 /248
- 苏轼的长寿“四味药” /249
- 陆游长寿是奇迹 /249
- 乾隆的养生之经 /250
- 郑板桥健康长寿自有因 /251

◆ 近、现代名人

- 毛泽东的“无心插柳柳成荫” /252
- 邓小平养生长寿之道 /253
- 邓颖超的养生经验 /254
- 宋美龄按摩养生有秘招 /255
- 张学良的长寿秘诀 /255
- 郭沫若的养生经 /256
- 季羡林的养生智慧 /257
- 钱钟书养生之十六字 /258
- 蔡尚思的养生三大高招 /259

- 周汝昌的长寿要诀 /260
- 齐白石的养生七戒 /261
- 张大千善于颐养天年 /262
- 刘海粟养生有妙方 /263
- 丰子恺养生轶闻趣事 /263
- 梅兰芳养生的得与失 /264
- 尚长荣如何保持健康 /265
- 马季的“人生一二三四五” /266
- 钱伟长认为长寿关键靠自己 /267
- 杨振宁养生健身有独到之处 /268
- 韩百灵总结延年妙招 /269
- 朱良春独特的养生之道 /270
- 钟南山对养生的独特见解 /270

◆ 海外、香港名人

- 丘吉尔的长寿奥妙 /272
- 伊丽莎白女王的养生经 /273
- 牛顿的长寿之道 /274
- 萧伯纳的长寿秘诀 /275
- 邵逸夫的超人精力和体魄 /276
- 金庸依旧潇洒自如 /276
- 霍英东的节俭养生 /278

寿

【寿命探秘】

长寿之秘

健康长寿之路

健康长寿要诀

国外长寿经验





长寿之秘

人人都可能长命百岁

昙花一现,而松柏常青;蜉蝣朝生而夕死,龟鹤却以长寿见称。自然界各种生物的生命有极大的差别,然则人的寿命究竟能有多久呢?

生长期推算法

古希腊学者亚里士多德指出:“动物凡生长期长的,寿命也长。”后来,同时代学者蒲丰进一步研究后又提出了“寿命系数”学说,算出了寿命系数为5~7。因此,哺乳动物寿命(年)=生长期×生命系数。例如马的生长期为5年、狗为2年、象为25年、猿为12年,用上述公式推算,它们的寿命分别为25~35年、10~14年、125~175年、60~84年,与其实际寿命基本吻合。人的生长期为25年,由此推算,则得出人的寿命=25×(5~7)=125~175年。

性成熟推算法

有科学家指出,哺乳动物的自然寿命相当于其性成熟期的8~10倍。人的性成熟期为14年左右,以此推算,则人的寿命=14×(8~10)=112~140年。

细胞分裂次数推算法

美国科学家海弗里克雷对人的肺

成纤维细胞的分裂与增殖规律进行了研究,由此提出根据细胞分裂的次数来推算人类寿命的方法。如小鼠的肺成纤维细胞只分裂14~18次便死亡,其寿命为3.5年;鸡的肺成纤维细胞分裂13~35次,其寿命为30年;海龟的肺成纤维细胞分裂72~114次,其寿命为175年。这些数字都与上述动物的实际寿命基本符合。而人的肺成纤维细胞分裂次数为40~60年,按上述规律推算,人的寿命至少为110年。

生物强弱学推算法

日本解剖学家根据人的机体器官和组织强度的测定指出,人只要不病死,就可以活到100岁以上。

延长生命空间仍很大

由“寿命系数”学说推算,人可以活125~175年;按性成熟期推算,人可以活112~140年;用细胞分裂次数推算,



人可以活 110 年左右;以生物强弱学推算,人可以活到 100 岁以上。但是,主要是由于各种疾病(包括精神疾病)的存在,导致人一般只能活到 70~80 岁,距离人类真正“寿终正寝”的年限,还差之

甚远。所以只要人类进一步研究、争取,延长寿命的空间还是很大的。随着医学科学的发展和进步,只要能有效地抑制住疾病的威胁,人人都可能年逾百岁,乐享天年。

● 人为何距自然寿限相差甚远

关于人类的自然寿命,几种推算法都认为,人最低限度也应该活到 100 岁以上,高限就可能活到 175 岁。可是,人为什么距真正“寿终正寝”的自然年限还相差甚远呢?

运动姿势的改变

人类用双足直立运动代替四肢爬行,无疑是一大进步。但是,随之而来的问题是直立的姿势缩小了骨骼、关节、肌肉、韧带等全身运动系统的活动幅度,使脊柱负荷过大,大脑极易缺氧,容易发生大脑和心脏疾病。

呼吸方式的改变

除了人以外,所有的动物都采取腹式呼吸。腹式呼吸可以充分地发挥肺的功能,增大肺活量。如果要真正养生,我们应该在家里爬一爬,让肺的功能更好地发挥。说到我们的肺越来越萎缩,在日常生活中有一件事可以得到印证:当你年老的时候,你的枕头会越来越高。凡是喜欢高枕头的人,实际上肺功能已经出现问题。因为平躺时肺液都在往上涌,就会觉得喘不过气,这时把枕头垫高一点或坐起来就可得到改善。这在很大程度上说明人的肺活量已经

萎缩,会造成人的短寿。

消化功能的改变

现在的一些烹饪方法貌似养生,实际是越来越退化人的消化能力。比如说,现在食物越做越精细,菜、水果都打成浆,连嚼都不用了,那牙齿以后该用来做什么呢?所以,人就该吃点粗粮、粗纤维,对身体有好处。

循环功能的改变

所谓循环指的是生活在大自然的动物要适应四季的节气,就是什么样的季节你就应该维持什么样的状态。冬天很忌讳出汗,你就要培养自己的抗寒能力,这样才能保持皮肤的保暖和散热功能。夏天热,出汗越多越好,这样才能把你身体里的毒素和垃圾全部带走。如果在夏天你不让自己出汗,天天在空调房里呆着,毒素无处排泄就会积淀下来,成为致病的源头。要关注一下节气,在一年当中,每年静坐 24 次,每个月静坐



2次,哪怕每次只有半小时,在节气的前后15分钟,都会对身体有好处。

健康状况的改变

从理论上讲,人类不存在生理性死亡,也就是说,没有一个人是真正因为衰老而死亡的。老年人的死亡都是由于某些或某种疾病所造成的。对老年人构成真正威胁的主要有血管病变、肿瘤和感染三大类疾病。血管病变主要是指心

血管病及脑血管病,如冠心病、心肌梗死、脑血栓、脑出血等。肿瘤则主要是指某些癌症,如肺癌、胃癌、肝癌和结肠癌。而感染则主要是肺炎。另外还有尿毒症、肺心病、肝硬化、溃疡病穿孔出血和霍奇金病等。只要能科学饮食,适当参加体育运动,注意日常养生保健,有效地抑制住疾病的威胁,保持身心健康,就可能延年益寿。

● 人类长寿的一些内外因素

近年来,国内外科学家们对人类长寿的一些内外因素,进行了多方研究,提出了许多很有价值的看法。

饮食因素

科学家们指出,节食能使机体自主神经、内分泌及免疫系统更趋稳定,每餐食八成饱即可。要注意营养平衡,以蛋白20%、脂肪30%、碳水化合物50%的比例最好;宜多食豆类、鱼类、蔬菜和海藻类食物。

微量元素

国内学者通过调查发现,百岁老人生活环境中钙、镁、锌、铜、锶等微量元素的含量,不同程度地高于对照地区。

卫生习惯

美国有两位教授,对7000名成年人进行了为期10年时间的跟踪调查,证明有卫生习惯的男子的死亡率只有无卫生习惯者的28%,女性也大致如此。良好的卫生习惯有助于养生。

睡眠状况

美国癌症协会的一次调查表明,人的睡眠时间与寿命长短有关。每天平均睡眠7~8小时的人,寿命最长;而每天平均睡眠不到4小时或超过10小时的人,寿命较短。日本学者断言,

寿命与快波睡眠即有梦阶段时间的长短呈正比,健康多梦有助于延年益寿。

遗传因素

资料显示,遗传在长寿中的作用极大。从世界各地的调查结果证明,双亲寿命超过89岁的,其后代的平均寿命比那些双亲不到60岁的后裔要长得多。长寿家族的形成,除了与生活习惯和地理因素有关外,遗传基因也是一个不容忽视的重要因素。

体型因素

国内外的研究均表明,



矮个子比高个子长寿。推测原因是矮个子可能是身体细胞总数较少,在相同年龄的细胞分裂次数也相对减少,故此衰老也相对延缓。

音乐素质

通过对近 90 名作曲

家、指挥家的统计表明,音乐能使人长寿。具有良好音乐素质,能长期从事音乐工作的人多能长寿。普通人如多听优美的音乐,亦能振奋大脑,促进新陈代谢,增加青春活力。

社会状况

通过对 8000 余人的调查表明,社会活动较多的人,其早亡的可能性小。密切的社会交往能降低死亡率。社交能对精神起促进作用,防止大脑的退化。

不同性格对寿命的影响

保持良好的性格、乐观的情绪、高尚的涵养和愉快的心境,是养生之道的核心内容。老年人在长期的社会实践中形成了各种不同类型的性格,而不同的性格,对健康的影响是完全不同的。那么,什么样的性格利于养生,什么样的性格不利于延年益寿呢?

朝气型

这类人性格爽朗,心胸开阔,朝气蓬勃,爱好活动,热爱生活,待人热情,适应环境变化和抗挫折能力很强。这种良好心理状态对健康长寿十分有利。

善良型

这类人乐于助人、处处行善、和他人融洽相处,预期寿命显然比其他人长。从心理角度来看,乐于助人可以激发人们对他的友爱和感激之情,他从中获得的内心温暖缓解了他在日常生活中常有的焦虑。从免疫系统

角度看,经常行善有益于人体免疫系统增强免疫功能。

慈祥型

这类人性格开朗,具有善良、温柔、和气、安静、谦虚、知足等特点。这种人善于控制与调节自己的情绪,保持良好的心境,在心理上充满安全感、满意感和幸福感,没有寂寞感,因而能健康长寿。

谨慎型

这类人温顺、胆小、安静、多疑,对人对事谨小慎微,与人交往不多,适应环境的能力较弱。这种性格不

仅容易加速生理和心理的衰老,还易产生孤独感和寂寞感,对身心健康不利。

自尊型

这类人的性格特点是高傲自大,唯我独尊,个人英雄主义很强,好为人师,名利观念较重;性格急躁,易于发怒,甚至专横跋扈,独断专行。这种性格的人易患高血压、冠心病、脑血栓、胃脘痛和肝脾肿大等疾病,对健康危害极大。

消沉型

这类人心胸狭窄,性情孤僻,沉默寡言,喜怒不形于



色,缺乏自信,意志消沉。这种性格容易患消化系统和神经系统疾病,例如胃病、肠炎、高血压、偏头痛等。

迟(钝)型

这类人沉默寡言,胆小懦弱,喜欢独居,不爱活动,不善交际,对环境的应变能力较差,对新鲜事物缺乏敏感性,常有寂寞孤独感。这种性格的人抗病能力不强,容易患病。

丑(恶)型

这类人心怀恶意、损

人利己、与他人相处不融洽,其寿命比较短。一个心脏病常常发作又对他入怀着敌意的人,其心脏冠状动脉阻塞的程度就越大。视别人意见为敌的人,往往一触即发,暴跳如雷,血压非常容易升高,甚至酿成任何药物都难以治愈的高血压。至于那些贪污受贿、盗窃等违法乱纪的人,经常坐立不安、失眠、烦躁,他们不敢把自己的丑事向家人透露,终生背着一个沉重的包袱,他们的精神压力有增

无减。据调查发现,这类人的死亡率比正常人高出1.5倍。

提示

由此可见,人的性格与健康长寿关系甚大。不过,性格既有稳定性,又有可变性。人的性格的形成,虽有先天遗传因素,但更重要的是受后天环境和教育的影响。人们应该注意自我分析性格特点,扬长避短,将对防病健身、延年益寿大有好处。

● 长寿青睐哪些人 ● ● ●

世界卫生组织曾宣布,每个人的健康与寿命60%取决于自己的生活态度和健康作为。科学家们经过长期研究发现,凡具有下面几种情况者大多能健康长寿。

从(容)者(长)寿

纵观古今中外长寿老人,都是性格开朗,心胸豁达,从容处世,乐观生活的人。百岁寿星几乎个个是心境平静如水,凡事顺其自然,遇到问题不背思想包袱,有了矛盾不受任何心理压力的干扰,情感始终专一,精力始终旺盛。

仁(爱)者(长)寿

据心理学家和医学家研究证明,一个人存有仁爱之心,胸怀坦荡,与人为

善,能兴奋人体免疫功能,促进机体分泌有益健康的酶激素和某些神经递质,使人体各种组织器官的功能调整到最佳状态,有效地抵制各种致病因素,进而促进健康,延缓衰老。

淡(泊)者(长)寿

人生贵淡泊,淡泊是对人生的一种坦然,是对生命的一种珍惜。淡泊可以放飞心灵,淡泊可以还原人的本性。淡泊是一种修养,一种气质,一种境界,更是一种养生的绝佳方法。梁漱溟先生一