

走进百位长寿老人的快乐人生

快乐老人不生病

(升级版)

国家中医药管理局
亚健康服务中心组织编写
陈平 主编



中国第一本老年心理调适用书



湖南科学技术出版社

快乐老人不生病

(升级版)

国家中医药管理局亚健康服务中心组织编写
陈平 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐老人不生病 / 陈平主编, 国家中医药管理局亚健康服务中心
组织编写. - 升级版. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5357-7722-5

I. ①快… II. ①陈… ③国… III. ①老年人—心理保健

IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137390 号

快乐老人不生病 (升级版)

组织编写: 国家中医药管理局亚健康服务中心

主 编: 陈 平

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市富洲印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 岳麓区银太俱乐部内

邮 编: 410013

出版日期: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 17

字 数: 184000

书 号: ISBN 978-7-5357-7722-5

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

序 1 最好的心理状态是平衡

——洪绍光（代序）

老人健康的四大基石之首是心理平衡。心理平衡是我们健康最重要的方面。人要健康，最为关键的是心理健康。心态好，一切都好。心理不痛快、不平衡，是一切疾病之源！要知道，大约80%的疾病皆因情绪而起，90%的失败是处理不好情绪。

老人要想健康的活到100岁，心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。可见，心理平衡对身体健康是最重要的。谁能保持心态平衡，就等于掌握了身体健康的金钥匙。

现在的科技发展水平，糖尿病、高血压、心脏病等都有很好的预防方法和治疗药物。但是，如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气，整天跟自己过不去，这样的人死

序
1

得最快。

根据北京市疾病预防控制中心健康教育所的一项调查显示，因工作等构成心理压力的，知识分子比非知识分子高出10%，35岁以上人群则更为突出。知识分子由于人生价值不能实现的失落感所造成的心理问题导致身体患病，这在医学上被称作心理问题的躯体化症状。

脑力劳动者由于工作压力大，影响正常的内分泌，影响睡眠和食欲，在这些人群中服用安眠药的比例高，高血压、颈椎病、糖尿病、心血管疾病的发病率较一般人群高。

人的情绪不好就容易感冒，而长期抑郁则容易患癌症。所以，如何做到心理健康对他们来说更是至关重要的。

人生在世，谁都会遇到无数的困难、压力，我们要学会自我解压。而在这里，我主要讲的是如何保持一颗平常心，如何达到心理平衡，使自己的心态更加平稳。

现在是一个竞争十分激烈的时代，一个人从呱呱坠地的那天起，就要不断地学习适应环境的无数本领：上小学，要面临考中学，光考上不行，还得考重点中学；上了中学还没完事，还得继续努力考大学，当然了，最好是重点大学。

我们都是从学生时代过来的人，学生时代的压力都不用细说。好不容易上了大学了，可面临着现在就业形势的严峻，找份工作太困难了。算了，咬咬牙，再考个硕士吧，这就又得在众多的“高人”中保持“平衡”，挤过那座又窄又漫长的独木

桥。这时，如果再想就业可能压力就会小一些了。

可是真正工作了又会发现能人这么多，想要立于不败之地就得付出更多的艰辛。慢慢地，工作走上了正轨，才又发现周围的人有房有车，自己却什么也没有，心理又不平衡了。

怎么办？当然是要更加努力了。于是，路就更加漫长。

每个人几乎都是在自己成长的同时，不断地与周围人进行横向纵向的比较，一旦自己在比较中处于劣势，心理就会产生不平衡感，压力也就油然而生。于是就要靠自己的努力来达成一个又一个欲望。

当然，这种追求上进的精神我们提倡，但我在这儿要说的是要有个度的问题。人活在世上，欲望是永无止境的，我们不可能实现所有的愿望，这时我们就要学会放弃，进而摆脱失望后的心理不平衡，避免压力对我们的身心造成各种各样的损害。

还值得一提的是，心理不平衡是很多疾病的根源。因此，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，一切疾病都能减少。但心理平衡并非心如枯井，更不是麻木不仁；心理平衡是一种理性的平衡，是人格升华和心灵净化后的崇高境界，是宽宏、远见和睿智的结晶。

如有个“看棋支招气死人”的报道：

《北京晚报》曾经让我点评一个案例，说是有一人，晚上吃完饭，到外面散步，看马路对面有人下棋，他就过去给人支招。但下棋的人不听他的，他很生气：我给你支招，你还不理我。生气，继续看着，越看越着急，下棋的人棋下得很差，越下越输，他替那人着急啊，眼看要输了，他又支招，那位下棋人还是不听，他气上加气。当时围观的人挺多，大家发现他脸色越来越难看，突然面部肌肉一阵痉挛，身体一歪倒在地上，送到医院一检查，没气了。结果输棋的人没事，看棋的倒先气死了。下棋的人，棋艺水平不高，但心理素质好；而看棋的这位，棋下得好，但心理素质差，所以被气死了。

心理素质不好，生气也能要人命。

那么，怎样保持良好的心态呢？简单扼要地说只需记住三句话，即三个“正确”：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会。

首先，最难的就是正确对待自己。我很欣赏这样一句话：老年人最大的敌人就是自己，最大的挑战是挑战自我。退休了，就要调整好自己的心态，从干事业变为过日子，一切都在改变，一切从零开始。干事业也好，过日子也好，都离不开善待自己和善待别人的问题。在善待自己的问题上，我悟出三句话：看得惯，想得开，忘得快。

自己人生的坐标定位要准、要到位，可千万不要越位，不要错位，也不要不到位，不要自卑。有人把自己过高估计了，

有人定错位了，有人不到位，这些都不行，要了解自己。有些人干这个事挺好，可非得去干别的事不可。有人本来搞科研挺好的，可非要当领导干部，这样一下子就不行了。人的才能不一样，所以一定要给自己准确定位，做自己想做的事才会快乐。很多很有本事的人最后失败了，为什么？越位。本来您的本事该当第三把手，第三把手地位就够高的了，您还不满足，非要争第一把手，那不行，您错位，肯定就不行。人贵有自知之明，“知人者智，自知者明”，明比智更难。

另外，要正确对待他人，心中常有爱心，关爱他人。在善待别人的问题上，我也悟出了三句话，即多看别人的长处，多记别人的好处，多想别人的难处。人老了会有许多怪脾气，要学会制怒，要甘于寂寞，要培养新的兴趣。自己活得潇洒一点，对别人宽容一点。有时原谅别人，就是解脱自己。人老了不要老想去改变现实，应多想如何改变自己，去适应现实。

最后，要正确对待社会。既要全心奉献社会，又要尽情享受生活。事业上要有进取心，生活中要有平常心。人永远要对社会有一颗感激之心。人不论本事多大，您给社会的永远不如社会给您的。因此，您要感谢社会，爱祖国、爱社会、爱集体。从您吃奶开始，衣食住行都是社会给您的，没有社会，绝对没有您的幸福。

正确对待自己，关爱他人，感激社会，只要做到这些，基本上处事就能得心应手，心理压力就小，什么事就都好解

决了。

除了以上三个“正确”导致良好心态之外，我们还要保持自己三种正直、愉快的心态，或者叫“三个快乐”。

第一，助人为乐；第二，知足常乐；第三，自得其乐。

一是助人为乐。助人为乐是战胜孤独的一把金钥匙。如今，中青年人孤独，老年人孤独，商人孤独，知识分子孤独。有一个富商，买卖兴隆通四海，但常常陷入孤独空虚之中，出现了许多病症，多次寻名医、尝百草而不得其效。最后我们开了一个妙方，让他常常请路边的出租车司机吃夜宵。出租车司机与他萍水相逢，乐在其中；他也尝到了助人为乐的幸福，孤独痛苦不治而愈。

二是要知足常乐。俗话说：比上不足，比下有余。自己有了工作，有房子住，儿女也很好，没有必要与别人攀比。比是无止境的，幸福本无固定的标准，幸福是一种见仁见智的感受。

三是在逆境中自得其乐，不能气馁。就是倒霉的时候，也要有点阿Q精神，也要快乐，自得其乐。倒霉了怎么还能快乐呢？古今中外、世界上都一样，风水轮流转，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，都说人世间“三十年河东，三十年河西”。现在变了，改成了“十年河东，十年河西”。最近又变了，改成了“三年河东，三年河西”，因为这个世界变化快，还没弄明白，它又变了。古人说“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。没有一个人永远走运，也没有一个人永远倒霉。巴尔扎克说过，

“苦难是生活最好的老师”。您现在倒霉，即便下岗了，但意味着光明就在前面啊，所以您要自得其乐，正确对待自己。李白都说了，“天生我材必有用”。想要成长，必经磨难，这是人生的必修课。我们讲心理平衡，上岁数的容易掌握，年轻人不行，为什么？上岁数的人经过了一些磨难，经过了一些坎坷，体会起来相对容易。这些道理，人不到一定岁数，是悟不出来的。

祸福相互依存，苦难是人生宝贵的财富，所以，一个人要永远保持快乐的心情。

另外，自我解压，也可常看看三座山。人生在世，不如意之事十之八九，这就要求我们学会自我调节、自我解压、自己解放自己。

要心理平衡，我推荐大家去看三座山，看过这三座山，心理就平衡了，什么气也没有了。现在您说不给我涨工资，我也不再生气了，因为我见到那三座山以后什么气也没有了。

第一座山，井冈山。井冈山给人的教育太深刻了。前前后后牺牲了2000万人，还有很多人都是冤枉死的。和他们比，我们活着就是极大的幸福了。真到井冈山一看，当年革命的艰难困苦、血雨腥风，真让人受到教育。

第二座山，普陀山。看看佛的大智慧，大胸怀，大慈悲，这样一比，我们太渺小了，生命太短暂了，还有什么可争的。

第三座山，八宝山。每当我参加一次遗体告别时，心灵就

净化一次。谁都一样，一把灰了，还争什么啊？很多事根本就不值得计较。

诺贝尔奖获得者李政道教授，中科院在为他举行70岁生日庆祝会时，他讲了两句话：“我一辈子做事做人的原则，以杜甫‘细推物理须行乐，何为浮名绊此身’两句诗为准则。”仔细地推敲世界上的万物道理，做一些快乐的事情，做一些自己喜欢做的事，不必为了一些空名而放弃自己喜欢做的事。

最后，人到老年，要想心理平衡，活得舒心，活得潇洒，就要懂得老年的游戏三规则——一是做减法，二是当观众，三是走直径。

一是做减法。人生下来后，就一直在做加法。从穿衣吃饭到承担义务责任，从衣柜钱柜到居室资产，从抱负理想到失败成功……不断增加的精神和物质，使负担一天天加重。步入老年，就应该做减法了。功名利禄该减了，名誉得失也该减了；遗憾失意该减了，好高骛远也该减了；“当年勇”该减了，“千岁忧”也该减了……做好了减法，你会感到空前的轻松。

二是当观众。简·哈里森说：老年是美妙而令人愉快的时光。的确，你被挤下了舞台，但此时你完全可以惬意地当观众了，心安理得地坐下来观赏别人的表演了。“你方唱罢我登场”，人生本来就是一个大舞台，该下台时就下台，该卸妆时就卸妆。当你自觉地完成了由一个演员到观众的角色变换后，你就会有一种孔夫子所说的“老者安之”的安适和安乐，从而

安之若素、心态平稳，乐哈哈地颐养天年。

三是走直径。有一条小河的河口，上游五千米有桥，下游五千米有渡，如果蹚过河口进入一个称为“仙境”的景点，则只需10分钟。一个寒风凛冽的冬天，一群旅游者来到这里。几位老人毫不犹豫地脱掉鞋子，卷起裤腿，涉水过去了。而年轻人却无一例外地绕道去了渡口或上桥。有人问老人：“你们就不怕冷吗？”老人回答：“捷足者先登，生命经不起绕道的消耗！”如果一个人活到八十岁，有多少天呢？这是一道简单的算术题：29200天。设想它是3万支蜡烛，每天点燃一支，想想看，作为一个老人，你手上还有多少生命的蜡烛……

总之，看一个人是否健康，最重要的是看他心理是否平衡！那么，究竟怎样才能平衡，就好好读一读此书，书中自有答案。

序2 疾病，都是情绪犯的错

◎ 阴阳失衡，造成了人类最本质的慢性病

西医在解决急性病问题上可谓精彩纷呈，但在解决慢性病方面几乎束手无策。为什么慢性病难治？因为一切慢性病都是社会病，而急性病都是生理病。病这东西，来得快的都去得快，因为邪气侵入不深；来得慢的就去得慢，因为邪气侵入太深。慢性病是怎么造成的呢？有位老中医如是说：

黑白颠倒、是非混淆、心为物役的人类社会是个大染缸，它极大地污染了人的心灵，使人变得自私、懒散、愚昧、烦恼，严重削弱了心灵的智慧力、觉悟力、慈悲力、意志力等精神的伟力，使肉体失去了英明的统帅。

五光十色、物质泛滥，热衷享乐的人类社会是个大暖房。它严重娇惯了人的肉体，使人变得怕风怕雨、怕冷怕热、怕苦

怕累、怕饥怕渴……变成了生活在暖房中缺乏生命活力的花草。

脆弱的心灵、娇贵的肉体，一阴一阳的失衡，合成了人类最本质的慢性病。

◎负情绪最易导致的病是癌症

人们在工作、学习、生活过程中，对任何一种事物的反应绝不是无动于衷的，有时使人愉快、有时使人忧愁、有时使人愤怒、有时使人恐惧，但无论是哪种情绪反应，都要保持在一个限度内，不足或者超过都会造成伤害，特别是那些悲观失望的负面情绪反应，对身体伤害更大。

许多研究表明：有过度忧郁、失望、悲观情绪的人，最容易患的病是癌症。一位英国医生对 250 例癌症患者进行了调查，发现他们在病前受精神打击，情绪悲观消极的人竟然占了三分之二还多。

情绪变化致使疾病形成的主要原因，是降低了机体内细胞免疫力和体液免疫功能。免疫功能的降低就意味着疾病将要发生，只是个时间问题。因为机体的防御系统发生故障，会导致病菌或者致病因素乘虚而入。

心理因素，对癌症患者的影响是十分巨大的。有位专家说：

目前，尽管癌症的奥秘还有待进一步揭示，但有一点却可以明确，即它与心理因素关系密切。心理因素既可以致癌，也

可以抑癌；既可加速癌症的恶化，也能使癌症患者奇迹般好转。已经肯定的是，内向、忧郁、压抑，将悲伤、怨恨强咽在心中，属于经常性负性情绪的人，最易患癌症。而性格坚强、豁达开朗的人即使患了癌症，也比性格内向、忧郁、压抑的人康复得快。

我国著名人口学家马寅初91岁高龄时，被确诊为直肠癌。从文献上看，凡年过80岁的老人就不宜做手术，可马寅初不向癌症屈服，坚持要求做手术。医院做不了主，只好上报中央，经周恩来总理同意，先后进行两次手术，均获得成功，这打破了医学文献上耄耋之年不能动手术的纪录，古今中外实属罕见。马寅初手术后康复得很好，1982年5月逝世，终年100岁。马寅初不仅是学术上的明星，而且也是抗癌明星。他坚持真理，乐观豪爽，不向癌症屈服，这是他健康长寿的精神支柱。

生活中有许多人得知自己患了癌症之后，不像马寅初老人那样坦然对待，他们往往会出现下面几种心理变化：

恐惧，表现为对病症发生强烈的恐惧感；日夜担心治疗无效。这主要是因为癌症确实是令人恐惧的疾病，人们往往把癌症与死亡等同起来。由于不少癌症治愈率低，化学药物治疗、放射治疗存在一些副作用，因此这些都会给患者带来沉重的心理压力。

愤怒，主要表现为情绪不稳定，遇事易激动，甚至与亲

属、病友、医护人员发生冲突。患者不能忍受癌症带来的压力和痛苦，整日担心患病对家庭、工作、前途和经济收入带来的影响，因此常感到周围的一切都不顺心，变得固执、偏见和不理解身边的人和事。焦虑是癌症患者对疾病造成的危害所产生的情绪反应，受疾病本身、家庭、社会和经济条件影响。这类患者往往对困难估计过高，对自己和环境变化过于敏感，情绪起伏特别强烈，这增加了自身心理和生理上的痛苦。

孤独症患者因患病不能参加正常的社会活动，改变了正常情况下所处地位的适应性，使生活质量下降。患者表现为心事重重，敏感多疑，情绪低落或焦虑紧张，很容易产生孤独感，主要表现为不愿与人交谈，表情淡漠，对诸事都不关心等。

抑郁情绪特别低落，对工作、学习、生活及前途丧失信心，常伴有自责、自卑意念，重者有自杀企图。

从上述分析不难看出，负性心理因素对癌症患者情绪影响很大，对患者康复很不利。在癌症的治疗上，专家们发现心理因素完全能够发挥积极影响。医生使用礼貌性、解释性、安慰性的语言，可使患者消除忧愁、紧张、焦虑情绪。

这不但能加强药物的镇痛效果，还能调动患者的抗病能力，延长其生存期。受众多患者称赞的一些气功疗法之所以有抗癌效果，也是通过对患者进行心身调节，使之放松心情，增强信心，提高免疫力，从而充分发挥肌体抗癌潜能。

而患者的情绪、意志、信念在与癌魔斗争的过程中完全能

够发挥巨大的作用。情绪良好，则疼痛明显减轻，耐受力提高。只要意志坚强，坚信自己能够战胜疾病，癌症患者往往能创造出令人难以置信的奇迹。目前世界上已有数以万计的癌症自然消退患者，经对他们进行研究发现，除了与医疗、营养、运动等因素有关外，最重要的就是精神状态的作用。良好的心理状态作用于神经免疫调节系统，就可成倍增强肌体对癌细胞的杀伤作用。

一位著名的肿瘤专家说，对于一位身患癌症的患者而言，“最可怕的不是癌症本身，而是我们对于癌症的恐惧和沮丧，是完全失掉的生活勇气。一旦这样，癌魔夺走生命的时刻就指日可待了”。这话足以令人深思。

◎七情最能导致的疾病

人非草木，孰能无情？喜怒哀乐，本是人之常情。人为万物之灵，情志反应最为灵敏。然而，反应太强，时间过长，又是反常之情。异常的情志活动，是人体内重要的致病因素。从现代心理学的理论来看，中医学中的所谓七情致病可分为两类：一类是激情致病，即爆发性的强烈情绪引起的疾病，如绝望、恐怖、盛怒、狂喜等；另一类是心境引起的疾病，即在一段时间内持续的不良情绪状态引起的疾病。所谓“七情”，就是指喜、怒、思、忧、悲、恐、惊，这些不同情绪的波动或偏激，将伤及不同的脏腑，产生不同的病理变化。