

一、精神养生

1. 精神活动与人体健康有什么关系？

精神活动是人体生命活动的主要特征之一，精神养生在现代医学上也可以叫做心理卫生，是人体保持健康的一个十分重要的因素。中医学历来非常重视人的精神活动与身体健康之间的关系，所谓形神合一，认为“七情”即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为致病的重要原因。并指出“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。就是说，七情六欲，人皆有之，属于正常的精神活动。但七情过极，或烦躁不安，或情志抑郁，或妄自奢求，或无端生憎，必致寝食俱废，神不守舍，日久引起疾病缠身，甚至夭亡短寿。所以，古代养生家都强调“养身莫若养性”，认为良好的精神状态可以增进人体健康，延年益寿。而安神定志，心境坦然，乐观开朗是健身延年的重要条件。

现代医学发现，一切对人体不利的因素中，最能使人短命的就是不良的情绪。长期忧郁恼怒、恐惧悲伤、嫉妒贪求、紧张惊慌的人，比精神状态稳定的人容易患一些不适之症，如高血压病、冠心病、神经官能症、精神病、支气管哮喘、胃炎、青光眼、妇女月经不调、不孕症等，甚至还可诱发癌症。而当人的精神愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄，保持着旺盛的新陈代谢，不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛。所以良好的情绪是人体的一种最有助于健康的力量。

2. 为什么说养生必须养心？

什么是养心？心者，乃心理精神状态，养心即是通过各种怡情移性的手段，努力使自己保持心理健康，精神愉悦正如现代心身医学所指出的，真正的健康，必须是心理健康与身体健康的完满结合，必须具备良好的社会适应能力所以养生必须先养心，只有养生与养心相结合，才能达到满意的养生效果。那么怎样实现养心的目的呢？以下几点值得我们重视。

第一 要热爱生活 热爱工作 热爱家庭 这是我们保持心理平衡的有力保证。在当今社会上，不公平、不合理的现象仍然存在，领导不赏识，工作不顺心也可能经常发生。问题的关键在于我们要正视现实，正视社会，采取积极的态度应对，而不是消极逃避。其实，生活中有许多东西值得我们骄傲自豪，和睦的家庭，事业上的成就，诚挚的友情等，我们不必因为某个方面的不顺心而一蹶不振，唉声叹气

第二 需要“难得糊涂”这是身心健康的活化剂。你能豁达大度，胸襟宽广，不对一些非原则的 11 常琐事斤斤计较，你就有效地阻断了自己的烦恼之源。郑板桥之所以将“难得糊涂”高悬案头，想必是他一生感悟反省的结果。

第三，胜败乃兵家常事，生活中要尽量少吃后悔药。我们都有这样的体会，人的一生中大小失败和挫折时常可见，我们很容易对过去的事情后悔不已，自责自馁。应该说，适当总结经验十分必要 但过度的自责自馁 只会带来焦虑、忧郁 只会给自己的生活投下阴影。轻装前进，你就能不断取得新的进步，新的成绩，你就会体验更多更新的快乐。

第四，要学会自寻快乐，善于自寻快乐生气催人老，笑笑变年少欢声笑语，乐观开朗，这是最有效的养心良药。实

际上,快乐到处都是 随和谦虚 与人为善 别人友谊的回报会使你快乐 培植业余情趣,下棋、抚琴、旅游,你就会经常收获快乐!执着追求,矢志不渝,你会获得成功的快乐!所以掌握了快乐之道,你就在很大程度上把握了养心之道。

3. 心理健康的标准是什么?

有关心理健康的标准,已被越来越多的人所关注,世界卫生组织在“对健康概念的规定”十条中,前四条就为心理健康的内容对心理健康的评估,包括自知能力、适应能力、耐受能力、控制能力、注意能力、社交能力和复原能力。心理健康的标准大致可归纳为如下十条

(1) 智力正常:智商在 90 以上,观察力、注意力、记忆力、想像力、思维能力、表达能力均属正常

(2) 能动地适应环境:根据客观情况设计自我,使理想自我与现实自我能基本统一,与环境保持动态平衡。

(3) 热爱人生:具有强烈的生存实在感,能从矛盾中悟到统一,能从失败中看到成功。

(4) 情绪稳定:经常保持愉快、开朗、自信和满足感,心胸宽阔,善于从生活中寻求乐趣。

(5) 意志健全:意志是事业成功的阶梯,在意志行为中,要具有自觉性、果断性和坚定性

(6) 行为协调:意识与行为一致,言行一致,思维与行动统一、协调。

(7) 人际关系适应:乐于与人交往,在交往中保持独立完整的人格,并能客观评价别人

(8) 反应适度:对各种刺激都能做出相应的反应,既不过敏,又不迟钝。

(9) 心理年龄与生理年龄相一致：心理活动特征与自己的实际年龄相符合，并具有一定的稳定性。

(10) 能面向未来：喜欢进取，富于竞争意识，具有勇于向前的精神。

4. 怎样才能保持乐观的心情？

经常保持乐观开朗的心情，可以调整人体功能，促进身心健康，达到延缓衰老，益寿延年之目的。那么怎样才能保持乐观的情绪呢？

(1) 寻乐法：乐要主动地去寻找，去创造，才会发现到处是乐。如交友乐、学习乐、劳动乐、锻炼乐等均有其乐。

(2) 自量法：人要有自知之明，要对自己有正确的认识和估价，既不要自高自傲，也不要自暴自弃。要多看别人之长，常想自己之短，从中调整心态，始终保持平和、稳定，切忌奢求，知足常乐。

(3) 自慰法：在生活中遇到不愉快的事，最好是自己安慰自己，从经验教训中获取启迪，使自己得到解脱，变不愉快为愉快。

(4) 忍让法：俗话说：“忍得一时气，免除百日忧”；“忍得一时愤，终身无苦闷”。实践证明，让人一步心自宽，豁达享天年。

(5) 顺应法：一切事情都要顺应自然，符合其客观规律。世事时刻在变化，应使自己尽快地适应新情况、新角色，避免发生心理冲突。

(6) 宽恕法：以责人之心责己，以恕己之心恕人。一个人要宽宏大量，不计较小事，宰相肚里能撑船，这就叫心宽为乐。

(7) 理解法：能够理解是风格高尚的表现，善于理解才能与人和睦相处 才能得到欢乐。只有理解别人 才能得到别人的理解。互相理解就是快乐。

(8) 幽默法：人要幽默 善于“取笑”的人自己也就乐在其中了。当你烦恼时，应和幽默者谈心，看幽默故事或幽默画 看看相声、小品表演 这样就能获得欢笑 使人心情舒畅。

5. 为什么说“笑一笑，十年少”？

笑是心理健康的标志之一，是精神愉快的象征。中医学认为，笑为心之声，喜为心之志，笑可使人精神振奋，心情舒畅，气血通利，五脏百脉调和。古今中外有不少医生用笑作为治疗手段，对某些疾病还取得了良好的效果。如古代有一个巡抚大人 精神抑郁 胸中忧闷。有一名医 给其诊脉后，一本正经地说：“尔乃月经不调也。”巡抚闻后捧腹大笑 欲呵斥医生，忽然感到胸膈郁积之气荡然不存，浑身松快而即愈。

笑能够调节神经功能，促进肌肉运动，加强血液循环，增进新陈代谢。笑是一种连续性的张口呼吸动作，是一套绝妙的呼吸操，可使肺部扩张 胸肌兴奋 排除呼吸道分泌物 通畅呼吸道。笑能使交感神经兴奋性增强 出现“快乐的心跳”，使心率加快，心肌收缩力增强，心脏射血量增加。笑能增强迷走神经兴奋，引起消化液的分泌和消化道的活动，促进食欲，帮助消化与吸收。笑的益处还有很多：如笑可抒发健康的感情，对美好的未来表示向往；笑可减轻各种精神压力，驱散愁闷；笑可缓解情绪紧张，消除疲劳，改善睡眠；笑可克服孤独寂寞 调节生活情趣 笑还可以发挥人的创造性 提高学习、工作效率等。所以，笑的确是一种有效的精神保健操，是一剂促进人体健康的良方。笑使人快乐，笑使人长寿，这就是“笑一

笑,十年少'的道理所在

6. 为什么有'乐极生悲'之说?

虽说“笑口常开,青春常在”笑是祛病健身的妙方,但也必须保持适度,不可太过,否则便会物极必反,自食乐极生悲的苦果。尤其是暴喜大笑,可使人思维紊乱,精神失常,笑而不休乃至发狂,甚至心跳骤停,导致死亡在我们的现实生活中,这种乐极生悲的事也时有发生有的多年夙愿一朝得以实现,兴奋无比,突然倒地而亡;有的得到了什么意外的收获,笑得前仰后合而发生昏厥;更有的打麻将意外地和了一个“清一色”,也仰面大笑,命归黄泉这些“笑死人”的事例,就是《黄帝内经》中“大喜伤心”的道理。医学家们认为,由笑而导致死亡的,多数是患有心脑血管方面疾病的人。因大笑时,大脑受到过度刺激而失去平衡,交感神经高度兴奋,肾上腺素分泌增多,引起全身血管收缩,血压急剧上升,心脏负担加重,极易诱发脑溢血和心肌梗死。此外,孕妇大笑,会使腹内压升高,子宫收缩而引起早产和流产;手术后不久的病人,大笑会加剧疼痛,影响刀口的愈合或使刀口开裂;肛门、尿道括约肌松弛的人,大笑还会造成大小便失禁等。由此可见,笑也有个“剂量”问题。特别是中老年人,必须注意精神调摄,不要使之大起大落,对于功利、得失、喜怒,都应保持一定的心理距离,做到既使自己的生活充满欢乐,又不要欣喜若狂,经得住“喜气盈怀”的冲撞,这样才能心情欢畅,笑颜常驻。

7. “哭”也有助于健康吗?

人们常说:笑比哭好。其实,笑固然对健康有利,但哭亦对健康有利。当你受了委屈,或者沉浸在悲痛欲绝的状态下,

只要痛痛快快地哭一场，反而感到解除了抑郁、忧愁和悲痛，颇有轻松之感。美国一位学者曾对几百名男女进行研究，发现他们在痛快哭过之后，自我感觉都比哭之前好了许多，健康状况也有所增进。心理学家指出：痛哭是一种自我心理救护的措施，也是对精神（心理）自我调节的方式之一。哭能使不良的情绪得以宣泄和分流，哭出了烦闷的抑郁和悲痛，心情自然会畅快一些。人们在哭泣后，情绪上的强度可减低40%，而不哭泣，没有利用眼泪把情绪压力降低，则对健康不利。进一步的研究发现，人们情绪压抑时，会产生某些对人体有害的生物活性成分，有些正是引起血压升高、心率加速和消化不良的“罪魁祸首”。当人哭时，泪水不仅能够将人体内导致情绪抑郁的化学物质加以清洗，而且能把由悲伤引起的有害成分排出体外，对有害物质起了一种自我调控的作用。当然，这并不是主张遇到心情不好时，都以哭来进行排解，而是在想哭该哭的时候，就应顺其自然。尤其是一些男士们，为了显示大丈夫气概，往往在碰到非常悲伤的事时，总强压抑着自己，把泪水暗自咽下肚，不愿哭出来，殊不知这种做法对身心健康有着极大的危害。故有学者劝告道，男士们不妨学一下女人们，该笑则笑，该哭则哭，如此益处多多，健康有加。

8. 为什么应当学会宽容？

有人说宽容是软弱的象征。其实不然，有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。宽容是一种需要操练、需要修行才能达到的境界。

学会宽容，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。气愤和悲伤是追随心胸狭窄的影子生气的根源不外是别人做事侵犯、伤害了自己的利益和自尊心等，于是勃然作色，怒

从心头起。此种生理反应无非在惩罚自己，而且是为他人的错误 显然不值 宽容地对待别人的错处 在非原则性的问题上 以大局为重 你会得到退一步海阔天空的喜悦 化干戈为玉帛的喜悦，人与人之间相互理解的喜悦。

学会宽容 意味着你不会再心存芥蒂 从而拥有一份潇洒的风采。人类的历史进程中，党同伐异的事不胜枚举。其实质源于人的自高自大的狭隘心理 总以为自己比别人强 对自己不同的见解、行为，一概排斥、贬低 甚至明枪暗箭 自己也弄得神经紧张，终日心事重重。要知道，宽容地与人相处，也要宽容地接受各种思想意识。想要将自己的思想强迫推销给别人 去改变别人 只会给自己带来烦恼。要培养自己活得自在、也让他人活得舒畅的涵养。

学会宽容 意味着你不会再患得患失。宽容 首先包括对自己的宽容。只有对自己宽容的人，才可能对别人也宽容。人的烦恼一半源于自己 即所谓画地为牢 作茧自缚。芸芸众生 各有所长 各有所短。争强好胜失去一定限度 往往受身外之物所累 失去做人的乐趣。承认自己在某些方面不行 才能扬长避短，才能心平气和地工作与生活。

9. 发怒对人体有哪些损害？

发怒，是一个人的意愿和活动遭到挫折而产生的一种勃发粗暴的情绪 可以分为愠怒、愤怒、大怒和暴怒等 是有害于身体健康的一种负性情绪。中医学认为 怒生于肝 肝气旺盛的人容易发怒。如《内经》说：“肝气实则怒”，“怒则气上”，“大怒则形气绝 而血菀于上 使人薄厥”。指出发怒会导致人体的气血运行紊乱 脏腑功能失调 引起中风、头痛、昏厥、吐血等疾病 严重者可因暴怒而断送性命。《三国演义》中的三

气周瑜，就是郁怒致死的一个典型故事。

现代医学认为 人在愤怒时 交感神经兴奋性增强 心跳明显加快 每分钟可达 180~220 次 有的甚至更快 同时血压急剧上升 所以患有高血压病、冠心病的人 发怒时常可使病情加重 甚至导致死亡。发怒时的呼吸也比平时快，一般人每分钟 16~18 次，而愤怒时增快到每分钟 23 次左右 这样肺从血液中吸取的二氧化碳 将超过身体所制造的二氧化碳量 便会出现手指麻木的现象。人在发怒时，唾液的成分发生变化，胃出口处的肌肉骤然收缩 整个消化道处于痉挛状态 因此进食时感到味道变异，饮酒觉酸，还会有腹部疼痛不舒的感觉。

10. 怎样制怒养生？

人生道路，常有着坎坷和挫折，令人气愤的事并不鲜见，问题是愤怒伤身且坏事 所以我们必须克制自己 尽量不要发怒，一旦发怒 又要善于制怒。下面介绍几种制怒的方法。

意控法：发怒时是很容易失去理智的，所以必须先行意识控制 把愤怒的情绪反应减轻到最低程度 可以用语言或文字作为媒介来协助。如林则徐就在书房中挂上“制怒”两字的横幅以提醒自己；或在遇到愤怒的事情时，心中默念：息怒！息怒！使心理活动的动力系统产生抑制作用，从而收到制怒的效果。

宣泄法：令人气愤的事一旦发生，为了不使恼怒进一步加剧，或是强压在心中憋出病来，可以通过宣泄来排解怒气。如找一个通情达理的人 尽情地倾诉一番自己的委屈 以便得到安慰 或是唱唱笑笑把“气”放出来 实在无法解除 也可以短时间地痛哭一场。

转移法 人在发怒时 大脑有一个强烈的兴奋中心 如果

此时我们转移一下目标，就可在大脑中建立另一个兴奋中心，从而减弱或抵消原发怒的兴奋中心。可以强制自己去做一些平时感兴趣的事情，如有意识地唱歌、听音乐、看报纸、逗孩子等，使人回复平静的情绪。

升华法：遇到令人气愤的事，要善于支配自己的感情，化愤怒为干劲，在逆境中奋发。历史上因屈辱气愤而有所创造的人很多，如周文王拘羑里演《周易》，屈原放逐著《离骚》，孙子膑脚论兵法等等。这样既可以使自己做出一番事业来，同时也在有所作为中得到了解脱。

回避法：生活中有很多事会使人发怒，在这种情况下要尽量主动避开，或暂时回避一下，以免矛盾激化。这当然是一种消极的排除愤怒方法，但儒家提倡的“非礼勿视，非礼勿听”，有时确能起到制怒的效果。

11. 为什么要克服忧郁情绪？

忧郁是一种不良的情绪反应，对身体健康的危害很大。其表现为：思想消沉，心胸不开阔，常把一些事实或意见加以夸大，为之烦恼，不能自拔。或少言寡欢，不愿与别人多来往，容易生疑，精神萎靡，自怨自艾，对事过于敏感，多愁善虑，并常常认为自己是世界上最不幸的人，严重的甚至还会产生轻生的念头。中医学认为：“愁忧者，气闭塞而不行”；“忧伤肺”，“忧则气郁”。忧郁的心情，可使机体阴阳失调，气血不和，经络阻滞，脏腑功能失常而诱发疾病。如春秋时代楚国的伍子胥，因无法潜出昭关去借兵报仇，心急如焚，一夜之间，须发皓然。《红楼梦》中的林黛玉因所欲不遂，长期郁闷在心，以致过早夭折。即使在现今的生活当中，也时常有一些人，由于商海沉浮、股市涨跌、官场失意、嫁娶风波而整日忧心忡忡，疑心

生暗鬼”导致疾病丛生。

现代医学认为，忧郁可使血管外周阻力增加，造成舒张压升高而引发高血压病；也可使胃酸分泌持续增多，胃粘膜发生糜烂而形成消化性溃疡；长期忧郁者还可能因机体免疫能力降低而罹患癌症；还可以引起妇女的月经失调、痛经、功能失调性子宫出血及不孕症等。“人无忧 故自寿”这是我们的祖先留下的遗训。所以远离忧郁，丢掉思想包袱，适时调整自己的精神状态，是自我强身保健的重要环节，对健康长寿的确是大有裨益的。

12. 都市人为什么容易心理失衡？

如今的城市人与农村人相比，心理状态不稳定而较易失衡。例如，市民容易发火动怒、生怨气、发牢骚等，这其中的原因是错综复杂的。

随着城市人口的急剧增长，使城市的空间相对缩小，再加之城市建筑群的猛增和越来越高，造成了人们心理上的压抑感和窒息感。另外，大、中城市里人流滚滚，车水马龙，人们生活这样的环境中，极易感到心烦意乱。某些人在缺乏忍耐性和理智时，就容易滋生怨怒而脾气暴躁。这些都是因为周围环境的影响，使人体的生理节律发生了紊乱，导致肾上腺皮质激素分泌增多、交感神经高度兴奋等。

高楼住宅的“封闭性”也使得邻里之间各自“闭关自守”，不大往来，日久造成人际关系疏远，市民在狭窄的空间里，容易产生凡事斤斤计较的狭隘心理。

水源污染日趋严重，市民饮水后患上慢性疾病，如胃病、肝胆病等，在身体不佳的情况下，影响情绪，常生无名之火，损害心理健康。

城市的空气污染远比农村严重，使人不时产生头昏、胸闷、心烦、脉弱、呼吸不畅等生理反应，并引发心理不适。在某些城市环境污染严重的地方，市民情绪多受影响，交通事故的发生率也相应增加。

还有城市噪音的污染，也搅得市民无处寻觅安宁。现实生活中的各种叫卖声、卡拉 OK 声和汽车喇叭声等，大大超过了市民所能承受的生理和心理压力，让人心情烦躁，控制不住自己的情绪而产生心理失衡。

13. 为什么妇女容易出现焦虑症？

许多妇女常常被焦虑症所深深地折磨着，她们整日惶惶不安，脑海里往往有许多问题在盘旋，却不知如何解脱才好。归纳其原因，主要有如下几方面：一是妇女从小受的保护较多，缺乏锻炼，因而一遇困难常会无所适从，失去安全感。二是妇女过于顾及面子，过于重视名誉，失败对她们来说就是丢面子，就是耻辱，所以经常有如履薄冰之感。三是社会对妇女的各种压抑，迫使妇女不得不努力抑制种种自然冲动。这种抑制的结果又构成了内心的焦虑。四是妇女承担着过多的社会角色，同一位女性既是妻子又是母亲，既是媳妇又是女儿，既是嫂子又是姐姐……每一种社会角色对她都有一定的要求，这些要求有时又是相互矛盾的，这就使她左右为难，焦虑不安。

那么，被焦虑症所困扰的妇女，怎样才能摆脱这种困扰，求得心灵的平静呢？不妨用以下方法试试。

对自己说：我不是完美无缺的。妇女因为过于顾及脸面和名誉，总是在寻求完美，害怕缺陷，一旦难以达到这个目标，就会焦虑不安。其实世界上没有一个人是完美无缺的，人人

都有缺陷 都有不足。因此要有勇气对自己说 我不是完美无缺的 我只想尽力而为。这样你的心情就会慢慢松弛下来 不会总处于莫名其妙的紧张状态之中。

对别人说：你的评价仅供参考。妇女产生焦虑症还因为过多地关注别人对自己的评价，害怕自己给别人留下不好的印象 得不到别人的赞扬。实际上一个人的情感、观点、说话、办事等 很难得到所有人的称赞 总是会遇到反对意见的。所以要有勇气对别人说 你对我的评价仅供参考 我不能为了迎合你的意见而生存。这样就不会为了顾及他人的需要而整日心神不定了。

对挫折说 没关系 我可以排除你。生活中充满意想不到的挫折 挫折会构成心理压力 有些妇女的焦虑症就是由此而引起的。因此遇到挫折时，可以用宣泄的方法来释放由挫折造成的内心郁闷。如向好友一吐为快 或外出旅游 让湖光山色冲淡不良心绪；或转换目标，焕发为这一目标而奋斗的精神……总之 要尽快走出由挫折所造成的困境 不要让挫折变成心理上的压力。

14. 儿童不需要精神摄养吗？

《江南通志》曾记载这样一个案例 有一周岁小孩 突然不想吃饭 十分消瘦。一般医生都诊为疳证 唯有一医生却诊断为相思证，其他人不禁嗤笑。当医生把小孩平日喜欢玩的小木鱼拿来，小孩一见就笑，疾病也就好了。这事例告诉人们 儿童从其出生开始 并非仅是一个血肉之躯 同时也是一个具有丰富情感活动的个体。因此 儿童也需要精神摄养 这是儿童身心健康发育不可缺少的条件。

对儿童的精神摄养，首先要求大人细心体察孩子的心理

活动，从表情和动作中了解孩子的喜恶和需求。要分析孩子情志变化的原因 如是客观环境变化所引起 要找出并去除产生的原因。如是疾病的痛苦表现 更应找出病变所在 及时给予治疗。

其次 要注意使儿童避免强烈的意外刺激。中医认为 惊伤心神 恐伤肾志。由于孩子神气未充而精神怯弱 很容易受惊吓。倘若受到突然而强烈的意外刺激，往往导致其神志失常 甚至可以影响到孩子今后一生的身心健康。所以 对孩子的精神摄养 应当注意爱抚和循循善诱 不能恶言恐吓 更不能简单粗暴地伤害孩子的好奇与喜爱之情。

第三，必须警惕对儿童的过于溺爱。养育儿童固然要根据其身心发展的特点 顺其情性 但又切不可娇纵任性。爱子之心 人之常情。可如果过分溺爱 对孩子一味姑息纵容 使之自幼养成骄傲、任性、自私自利、不求进取的性格 天资再好的孩子也不会健康成长。所以，每一位家长都必须对孩子从小严格要求 让他们积极参加各种活动 经受各种磨炼 培养出意志坚强、品格优良的一代新人。

15. 青年人怎样进行心理保健？

今天的青年人步入社会后，面临着信息量的快速增长、迅速运转的社会节奏和各种激烈的竞争，工作、学习和生活节奏也相应加快，使青年人的心理负荷日益加重，由此造成的心理疾病也越来越多。因此，缓解心理上的紧张状态，是当代青年人自我保健的一项重要内容。

首先，制定目标要实事求是。应客观地认识自己和评价自己的能力，把握好自己的方位和坐标，看准时机，发挥自己的作用。合理安排工作、学习和生活，制定切实可行的工作计

划和目标 并适当留有余地。无论工作多忙 每天都应留出一定的休息“喘气”的时间 尽量让精神上绷紧的弦有松弛的机会。对待事业上的挫折不必耿耿于怀，也不要为自己根本无法实现的“宏伟目标”而白白地呕心沥血 弄得筋疲力尽。

其次，注意工作中机体的协调平衡。工作中如能平衡地利用身体各部分功能，则获益匪浅如脑力与体力的平衡；左脑与右脑的平衡 站、坐、走的平衡 用眼与用耳的平衡等等。这样能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥，有益身心健康。

第三 学会心理调节。青年人工作、生活、恋爱过程中的烦恼是难以避免的，将忧愁痛苦强行积郁在胸显然不妥。心情不好时 应尽量想办法“宣泄”或转移 如找知心朋友聊聊，一吐为快；或出去走走，上影剧院等。遇有大的委屈或不幸时 也不妨痛哭一场。在困难时要看到光明面 失败时要多看自己的成绩 要有信心 坚信自己的力量。

第四，要有业余爱好。现代青年人的业余爱好可以作为转移大脑“兴奋灶”的一种积极的休息方式 能有效地调节改善大脑的兴奋与抑制过程 进而消除疲劳 调节情绪 从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来 进入一个生趣盎然的境界。青年人业余爱好的内容是广泛的 可根据自己的兴趣选择 适当“投资”以调节情趣 缓解紧张感。

第五 养成体育锻炼的习惯。经常参加体育运动 能有效地增强机体各器官、系统的功能。应养成体育锻炼的习惯 每天可安排一小时的锻炼时间，或根据自己的情况灵活掌握。体育锻炼既能增强体质，又可放松身心，对心理保健很有帮助。

16. 中年人如何防止精神老化？

人到中年 既是大展抱负的时期 也是体内病机四伏的开始阶段。许多人四十已出头 尚精力充沛 干劲十足。而有的人却未老先衰 体弱多病。因此 人到中年以后 应注意调摄，防止身体过早老化 特别要注意防止精神老化 亦即延缓精神衰老 促进健康长寿。

精神衰老有许多征象：一是记忆力减退 反应迟钝；二是情感平淡 主观固执；三是主动性、创造性、进取心和适应环境的能力都明显减弱 即使原来精力充沛的人 头脑也会渐渐变得不清醒，一遇到困难 精神也容易疲劳。有的还可出现性格改变 会变得自私 易激动 爱斤斤计较 说话啰嗦。有的甚至行动缓慢、笨拙 不愿改变现状等。当然 每个中年人精神老化的快慢 与生活环境、物质文化水平、营养状况、思想情绪、家庭关系、生活习惯以及兴趣爱好等 都有着密切的关系。一般来说 年龄的大小与精神老化的快慢是一致的 但又不是绝对的。如果你能按照以下的方法去做 经过主观努力 推迟精神衰老的进程是完全可能的。

(1) 注意身体锻炼 如散步、慢跑、游泳、气功、太极拳等，这些对延缓身体和精神的衰老都大有好处。

(2) 坚持学习 勤奋工作。做到勤动手、勤动脑 以保持旺盛的精力。但要注意不可过分疲劳，以防积劳成疾。

(3) 保持稳定而乐观的情绪 培养坚定、自信、开朗、幽默的性格，并应有广泛的爱好和兴趣。

(4) 要有适宜的营养与合理的作息时间。食物应多样化 以素食为主 不偏食 同时戒除烟酒等不利于健康的嗜好 并保持充足的睡眠和良好的生活习惯。

17. 人到老年会出现哪些心理变化？

人到老年，由于各种生理上的变化，必然对心理产生各种影响，从而出现多种老年人的心理活动。虽然每个人的环境、地位、性格、生活经历不尽相同，但主要的变化有以下几个方面：

一是孤独感。老年人离退休后，生活地位和环境发生了变化，由群体生活变化为个体家庭生活，或独居，或丧偶，便有孤雁离群之感，不愿多与人交往，从而感到孤独、忧伤，甚至产生被冷落、遗弃的感觉。

二是多疑性。由于生活环境的改变，接触面小，常常不能正确地反映外界事物与自己的关系，喜欢想当然，敏感多疑，甚至疑神疑鬼，忧心忡忡，导致心里矛盾重重，久之发生疾病。

三是脾气急。有些老年人往往由于社会地位的变化不遂其意，感到自己的地位越来越差，不受人重视，加之不顺心的事接踵而来，促成情绪波动，总是怨天尤人，牢骚满腹，大动肝火，或者郁怒在心，焦虑不安，致使旧病复发，或又患新病。

四是性情变。部分老年人由于大脑功能衰退，记忆力下降，思想不易集中，使得接受新事物的能力和适应新环境的能力减弱，情感也变得平淡甚至幼稚可笑，情绪多变，喜怒无常，好高骛远，并可发展到老年性痴呆或老年性忧郁症。

五是恐惧感。由于身体逐渐衰老，难免有这样或那样的慢性病，本属正常现象，但某些老年人思想过度紧张，情绪烦躁，甚至寝食不安，怀疑是否得了癌症，久而久之，反而容易致病。

六是垂暮感。有些老年人由于身体功能的衰退，对进入老年期缺乏认识，一旦患病，首先在思想上感到老了，似乎未