

仁慈乐观多长寿



《红楼梦》中的贾母可谓是贤达聪慧女性的代表。贾母之所以能在那个“人生七十古来稀”的年代高寿至83岁,重要的就是她心宽神宁、豁达仁厚、乐观开朗。她虽年高,却有一种“老小孩”的性格,她爱看戏,也常与儿孙们猜灯谜取乐,和晚辈打成片,用今天的话说,就是能做孩子们的“大朋友”。她对周围的人慈祥宽厚、和蔼可亲,深得晚辈们的尊重和孝敬。“事若知足心常乐,人能无求品自高”,这显然是符合《黄帝内经》中恬愉、无为、以德养生的观点。

早在春秋时期,孔子

就已潜心领悟人的品质与长寿的关系,曰“仁者寿”。名医张景岳也主张“欲寿,惟其乐;欲乐,莫过于善”。自古至今长寿者多是敦厚、为善之人。

现代医学认为,神经系统与身体防御系统有密切关系,良好的心理有利于延缓大脑衰老,也利于延缓身体各系统、器官的衰老。据统计,60%—90%的疾病都是受精神因素影响的,心理压力是21世纪以来威胁人类健康最严重的问题之一。于是世界卫生组织(WHO)指出“健康不仅指身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应能力。”

《素问·上古天真论》中说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来……以恬愉为务,以自得为功。”意思是说,人若能充分利用喜乐这种良性情结和心态,对气血的调和畅达是很有好处的,是有利于养生保健和健康长寿的。其方法就是要有一个平和的心态,要学会自我愉悦、自我安慰,要善于主动发现和寻找生活的乐趣。可见,自寻其乐、开朗和乐观是健身的要素、长寿的法宝。

五行之说指出,心属火,肺属金,火克金,故火旺对肺脏不利,心脏有病自然会影响到肺的功能。笑不仅使人心情舒畅,还能保持心火不旺使心脏始终处于一种柔和的状态,对肺好处多多。笑则气缓,紧张的气氛消失了,悲的情绪自然也被抑制住了。笑一笑,还能使胸部扩张,肺活量增大,特别是清晨锻炼时,若能开怀大笑,可使肺吸足量的大自然中的氧气,呼出二氧化碳,加快血液循环,从而达到脏腑气血调和、情绪稳定的目的。

摘编自《长寿养生报》

给不良情绪找个出口

烦躁、焦虑、抑郁…当出现不良情绪时,这样应面对生活中的负性事件。

有家人、朋友可以倾诉

保持心理健康一定会有一个健全的社会支持系统。这个系统包括家庭成员或朋友、同事、邻居等人际关系给予的帮助与支持;团体(如党组织、宗教组织、工会、学生会等)以及网络、心理援助热线和

医疗卫生系统。当遇到负面事件,可第一时间找他们倾诉,宣泄心中的不快,并得到心理上的支持。

正念觉察

情绪尤其是负面情绪本身并不可怕,可怕的是不知不觉,因此,觉察本身就是一种疗愈。缺少觉察会造成情绪慢慢积累,等到意识到时却发现已被情绪影响,被它吞没或将情

绪引爆,伤及别人之后又回头自责。

行动在当下

首先要培育兴趣爱好、积极建立关系。其次,寻找安全感与掌控感,当我们因外界消息言论而焦虑时,要多看那些为我们保驾护航的人,聚集自身的安全环境、防护措施,多给自己积极的暗示。同时要制订日常起居计划,把握生活的节奏,这有利于缓解我们的焦虑。

摘编自《健康时报》

人为什么要老?

(上接3版)不仅能在年轻人心中激发尊老敬老的美德,也构成了社会向上向善的氛围。

城市的善意,归根结底来源于人与人之间的善意。社会老龄化已成事实,越来越多的老年人将参与公共生活。社会关心老年人,老年人也不妨对年轻人多理解、多体谅。大家都能多一点换位思考、将心比心,很多不愉快的事情是完全可以避免的。

老了才知道子女是应晒的宝。

民间小曲《老来难》章回婉转,道出了老年人心中的苦与哀:“老来难,老来难,当初只嫌别人老,如今轮到我头前。”

网络上有人曾说“到了才知道人与人之间的差距,其实是在于孩子的”。

有一种教导方式,也许几乎所有人都经历过,那就是被动地与“别人家的孩子”比较。最常见的场景也许就是在考试之后,家长会不自觉地提起邻居、亲戚或是班上成绩更好的孩子。尽管嘴上说着孩子多么差劲、别人家的孩子多么优秀,但是相信每一位父母的内心都十分在意自己的孩子,不会真的承认孩子不如其他同龄人的。所以从这个角度来看,家长应该时常反思自己,在与子女沟通时,是否有什么不得当的地方让孩子感到挫败等等;相应地看看别人的家长如何能让同龄的子女脱颖而出的。

在生活中,我们会发现,生长在知书达理家庭中的孩子,从小便会表现得十分懂礼数,也招人待见。反之,孩子也会变得暴戾乖张。要知道,在“望子成龙”的同时,你自己首先要是“龙”。再说,将孩子教育好是做父母最大的责任,并不一定要期望孩子“龙”,但是起码要把孩子教育成人,让他们能够独立地生活。当初对孩子悉心教育和培养就是希望自己老了以后少为孩子们操心、能够安享晚年。

老了才知道自己也会絮絮叨叨。

很多老年人都有回忆往事的习惯。据说这是老年人对几十年前的事记忆犹新,而对最近的事很容易忘却。对于人生的历程,年轻人更

老年人心理健康三要点

心态好

适应生活的改变

老年阶段常伴随生活改变,能适应生活改变(如换个地方也能吃得香、睡得好;能积极面对变化,乐于改变,心态开放)是适应能力良好的表现。如果无法适应,或导致精神压抑等。

心情好

会发泄,能调适

心情好并非指总是快乐、开心,没有悲伤、苦闷。心情好指在生活中是积极情绪占主导地位(大多数时

是愉悦、开心、心情平和的),而在遇到消极情绪(如愤怒、悲伤、苦闷)的时候懂得发泄、能够调适。

关系好

与他人关系融洽

随着年纪增长,老年人的人际圈子整体上会缩小,但是亲密社会关系(与家人、与老友)变化不大。而且老人会更注重亲密社会关系质量,因此与他人关系是否融洽对老人的心理健康至关重要。

摘编自《健康时报》

常喝四碗粥防骨质疏松

骨质疏松是老年人常见问题,需要尽早干预,若要吃出“骨坚强”,不妨试试这些食疗方法。

枸杞羊肾粥

将羊肾1只剖开,去内筋膜,切碎,与枸杞子15克、肉苁蓉10克、粳米50克一同放入锅内,加水以文火煎煮,待粥将熟时加盐调味,分早、晚两次服食。

此粥能够补益肝肾填精壮骨,可改善腰背酸痛、不能持久立、足跟痛等病症。若伴随口干舌燥、头晕耳鸣、手足心热、心烦失眠等不适,也可以食用这道粥来改善。

核桃补肾粥

将核桃仁30克捣碎,黑豆15克提前泡软,莲子15克去芯,巴戟天10克、锁阳6克用纱布包裹,将处理好的材料与粳米30克、干山药10克一同放入深锅中,加水煮至米烂粥成,捞出巴戟天、锁阳药包,酌量服食。

此粥能够补肾壮阳、健脾益气,尤其适合腰酸腿痛、肢倦乏力、畏寒、浮肿者。

杜仲山药粥

准备杜仲10克、续断

10克洗净,加水先煎,去渣取汁。在煮好的药汁中加入鲜山药50克(捣碎)、糯米50克,共煮为粥,酌量食用。

此粥可以温补脾肾、强壮筋骨,有助缓解老人腰腿乏力、食欲不振、四肢畏寒等不适。

桃仁粥

将桃仁10克提前浸泡,去皮弃尖处理,与洗净的生地10克一同放入锅中,加适量冷水,以武火煮沸,再改文火慢熬约30分钟,去渣取汁,再将粳米100克加入药汁中煮粥,粥熟后加入桂心粉2克,红糖适量,即可食用。

此粥可以补气活血化瘀,健脾补肾壮骨,尤其适合骨节疼痛,痛处固定,按后加重,肌肉拘挛紧缩,或骨折、外伤、久病的老人。

摘编自《健康时报》



病。他们对最近发生的事记忆减退,表现为“前说后忘”,明明已经说过的事,但说了就忘,等什么时候想起来,又会再次叮咛或反复询问。

要知道,沉迷过去很容易让老年人与现实脱节,很容易产生老年性的痴呆症、抑郁症和消化性溃疡病,特别会导致记忆力下降非常迅速,甚至出现一些人格改变,那就易患阿尔茨海默病。

老年人爱唠叨,一般情况并非心理问题,不要看心理医生。心理学专家提醒,老年人,尤其是无所事事的老年人,为了吸引别人的注意,特别容易变得爱唠叨。因此,做子女的应该多与老年人交流,引导老年人多参与一些社会活动,必要时可咨询心理医生。