第一图书网, tushu007.com

<<长寿通道>>

图书基本信息

书名：<<长寿通道>>

13位ISBN编号：9787806891285

10位ISBN编号：7806891285

出版时间：2003-10

出版时间：珠海出版社

作者：鲁保中

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书包括：关注社会心舒畅、桑榆晚霞情更浓、发挥余热为公益、重塑生活度晚年、心有宏图不服老等内容。

书籍目录

六十花甲又一春(代序)老有所为篇关注社会心舒畅桑榆晚霞情更浓发挥余热为公益重塑生活度晚年心有宏图不服老潇潇洒洒沐夕阳情有寄托健身心助人为乐乐融融莫以闲呆度时光力所能及巧安排“ 恐高 ”有待心理疗皓首穷经如少年翰墨书香宜寿长夕阳暮雨情更浓自我保护防陷阱老有所乐篇退休之乐乐何如侍花弄草怡性情安贫乐道心无忧闲行静坐皆有乐张弛有致乐呵呵寻得自在乐其中知足常乐莫攀比长寿妙药属乐观“ 玩 ”得开心利养生票友清唱焕精神听乐哼唱除病疾垂钓乐趣不在鱼陶情养性走四方银发旅游慎选择老有所养篇“ 木桶效应 ”宜养生心净自然少忧烦追怀往事益健康集腋成裘动筋骨“ 难得糊涂 ”境界高……

章节摘录

书摘　　长寿妙药属乐观　民间流行着这样一个说法：人的身体设定为“1”，有了社会地位加上一个“0”，有了成就加上一个“0”，拥有一定的经济实力就再加一个“0”。
如果这几项都具备，那么人的价值就是1000。
假如人的身体垮了，也就是去掉了“1”，那么一切都化为乌有。
这个“说法”告诉人们，在地位、成就和经济实力面前，身体是最最重要的，没有了它，别的任何东西也只不过是过眼烟云而已！
　或许受到这种“说法”的启迪，人们对于自身的健康长寿越来越重视，的确也想尽了一切办法，从锻炼身体、运动、饮食及生活方式，甚至服用保健食品等方面，都付出了相当的努力。
可是往往容易忽视的却是人的内在的因素，即人的精神因素。
　养生学家把人的精神因素视为养生之首，譬如有些偏远落后地区的老人，没有什么文化，物质生活条件也不够好，可是却能长寿，其中最重要的一条就是活得快乐，没有精神负担，随遇而安，自得其乐。
　据美国的一位心理学家的调查结果证实，人的精神、情绪的好坏，直接影响着大脑皮层的功能和神经系统的张力。
如果能保持乐观、愉快的精神状态，就能活跃体内的免疫系统，增强肌体的活力。
可见保持愉快的情绪，乐观的精神，是战胜疾病、维护身体健康的重要法宝。
美国耶鲁大学医务所曾对所有的求诊病人做过病因分析，结果发现因情绪不好而致病的占76%。
还有的美国学者对患有精神分裂症的病人进行病因分析，发现在患病前受到过精神创伤刺激者占63%。
可见情绪恶劣总是与疾病相随相伴的。
　其实，乐观和愉快只不过是一种自我的心理感受，没有放之四海而皆准的尺度。
有的人拥有巨大的财富，而且功成名就，却活得不乐观不愉快；有的人家境清寒，却心平气和，无忧无虑，自得其乐。
就拿生活条件、生活水平相近的人来说，有的人乐观向上，有的人却情绪低落，一旦他们得了病就会出现不同的状况。
在某抢救室里有两位因车祸需要做脑部穿孔引流手术的病人，他们的年龄相近，身体状况也差不多，可是在手术前他们两人的心理状况却有明显的差别。
一个人担忧害怕，心事重重，辗转反侧，不能就寝，直到上了手术台，他还担心一命呜呼。
而另一个却始终保持着乐观的情绪，像个没事的人一样，吃得饱，睡得香，就是被护士推着去手术室时他也心平气和，没有忧愁的感觉。
结果两个人的术后症状表现却不尽相同。
前者经常头疼、头晕，记忆力大减；而后者却如同正常人一样，没有异常表现。
其表层因由是与术前、术后的情绪表现有关，其内在机理是因为人的大脑里有一种被称作是B枣内啡肽的物质。
它能够调整人的心理隋绪，在人情绪乐观时，分泌出来的B枣啡肽能够提高细胞的活力，增强免疫功能，抵抗外来病源，维护身体健康。
反之，情绪恶劣、悲观时，这种物质就分泌不出来，导致内分泌失调，植物神经紊乱，进而招致免疫力减弱，直接影响身体健康。
　乐观、愉快的精神状态，尽管与人的气质、性格、经历等主客观因素有关，但是他的主动权仍然操纵在自己的手里。
首先，要在思想上明确乐观愉快的情绪是健康长寿的灵丹妙药。
它比任何高档的保健滋补品都有助于身体健康。
有的人心胸狭窄，稍有不如意的事就容纳不下，情绪低落，耿耿于怀。
即使是整天吃山珍海味和珍稀补品，也不能延长他的生命。
明白了这个道理，就必须树立坚定的意志，善于控制自己的情绪，努力摆脱烦心事的缠绕，决心做一

个心胸豁达的人，千方百计地远离不良情绪的袭击。
　其次，学会自得其乐，努力营造自己的乐观环境。
这就需要解放心灵，卸掉心灵的重负，保持心灵的宁静、和平。
即使遇到不良事情的干扰，也要从积极方面着想，看到有利的因素，甚至以“塞翁失马，焉知非福”来宽慰自己。
这就能够帮助你摆脱不良情绪，乐观愉快地面对现实。
要认识到，不是生活中没有愉快的事情，而是我们没有感悟和发现这些事。
其实，愉快的事情到处都有，无处不在，关键在于你能否发现和采撷得到。
“花开堪折直须折，莫等无花空折枝。
”做到了这一点，就能自得其乐也。
　再次，要做到知足常乐。
有的人之所以不能脱离红尘的干扰，就是因为总是不知足，总想超过他人，有一种“舍我其谁”的功名利禄的心态。
这种心态会使你总是不甘寂寞，总想“拔尖”。
一些偏远地区的老人能够长寿，其实就与他们的知足常乐有关。
他们生活标准低，粗茶淡饭就已经满足，时时感到心里愉快，自然生活得无忧无虑，心地坦然。
　再再次，应该做到手脚不闲。
不论是干家务活，还是力所能及的活动，不在干得多少，活动的时间长短，只要自己愿意干，就会使得精神上有所寄托，同时也防止不良情绪的侵扰，无疑是有利于身心健康的。
“玩”得开心利养生　《尚书》里有句话说“玩物丧志”。
在这种观念的影响下人们有点谈“玩”色变。
如今伴随着现代文明的发展，人们的观念逐渐发生变化，不再忌讳“玩”，甚至还以玩得开心，玩得尽兴为荣。
　其实，“玩”这个概念有着消极和积极之分，有些声色犬马陸的“玩”，有些沉溺性的“玩”，不但会使人丧失进取的志气，严重地影响身体健康，甚至还会诱导人滑向犯罪的边缘。
而积极的“玩”，如益智性的“玩”，消遣性的“玩”，对于消除疲劳，缓解精神的压力，以及享受生活的乐趣，都是有所助益的。
　对于离退休的老年人来说，这种积极性的“玩”，就是一种生活的消遣，精神的寄托，是有助于精神愉悦和身心健康的。
譬如，有的老同志喜欢养鱼养鸟，有的喜欢侍花弄草，有的喜欢下棋打牌，有的喜欢收集古玩字画，有的喜欢唱歌跳舞，有的喜欢谈天说地，等等，由于每个人的志趣、爱好和生活环境的不同，“玩”的方式和内容也迥然有异。
可是他们都能从自己喜好的“玩”中得到了积极的消遣，精神的愉悦。
这就达到了“玩”的目的。
　老年人要想做到“玩”得开心，且有利于健康，需要从以下几个方面人手：　第一，根据自己的兴趣爱好，选择适合自己的“玩”的方式。
“玩”是个广义的概念，有智力性的，如书法、绘画、篆刻、写作、读书等；有消闲性的，如侍弄园艺、栽花育草、养鱼养鸟、唱歌跳舞、下棋打牌等。
无论哪种“玩”的方式，只要自己感到有兴趣，有基础，就能够玩得尽兴，玩得开心，使得身心放松，消除疲劳，既享受到生活的乐趣，又得到积极的休息。
因此，不必贪多，也不必攀比，走好自己的路。
只要自己有兴趣，即使是从头学起，也会有毅力克服困难，坚持到底。
如果你见异思迁，对自己选择“玩”的方式勉力为之，那就有可能成为精神负担，反倒消解了“玩”的兴趣。
　……

媒体关注与评论

后记按照国际的通行标准，65岁以上的老年入的人数超过总人口的7%，印岁以上的老年人超过总人口的10%，则意味着这个国家进入了老龄化社会。
我国已于1999年达到了这个标准，进入了老龄化社会。
目前我国60岁以上的老人为1．32亿人，占全国总人数的10%。
预计到2050年60岁以上的老人约4亿人，占总人口的25%。
可见老龄化社会的帽子在相当长的时间内是不会摘掉的。
　近些年来历届联合国大会都讨论老龄问题。
1982年7月，联合国在维也纳召开了老龄问题世界大会，并通过了《老龄问题国际行动计划>。
1982年12月3日联合国大会做出第37/51号决议，批准了上述的行动计划，并“促请各国政府继续努力，按照本国的结构、需要和目标来实施《行动计划》内载的各项原则和建议”。
我国为适应老龄工作发展的需要，经国务院批准于1982年4月成立了中国老龄问题全国委员会，负责对我国老龄问题的调查研究、综合规划、组织协调和督促检查工作，以便更好地为老年人服务。
　面对着姗姗而来的老龄化社会，笔者总觉得国家有关部门的投入暂时还不能适应老龄化社会福利事业的需求，关爱老年人的事业在一些地区仍然是个被遗忘的角落。
笔者虽无力叱咤风云，只冀图为老龄化社会做些什么，于是就根据老年人在社会生活中经常遇到的一些思想、心理和实际生活中的问题，编写了这本普及读物，以期帮助一些老年朋友，解除各种思想和心理的障碍，提高防御和应对的能力，同时也冀望对一些准老人和中青年人提供一些思想的借鉴和启迪，使他们提前认识到一些老龄化的问题，以便为营造老龄化社会的温馨氛围奠定基础，并期望通过他们的努力，使得老龄化社会异彩纷呈，光华夺目，显现出有中国特色的社会主义的优越性。
　在编写的过程中，笔者既根据辩证唯物主义的基本原理和思想修养学、心理学的理论对中老年人的思想、心理和实际生活问题进行了分析，又融进了自身的人生经验和社会生活的体验。
同时还借鉴了一些学者的学术成果和一些报章上的有关数据，限于篇幅未能一一列出这些帮助本人开拓思路、丰富见识的文章，在此谨致以深挚的谢意！
　在本书的后部作为“附录”，还收入了16位平民百岁寿星的长寿的经验，目的在于以此来证实人活百岁不是梦，生活条件艰苦的平民百姓尚能如此，而对于绝大多数有知识、有文化的中老年人来说，做到合理膳食、适量运动、心理平衡和保持健康的生活方式，就更能跨越百岁的竿头了。
　由于理论功底的有限，加之时间仓促，书中的差错、谬误在所难免，恳请热心的读者朋友批评指正。
　为了此书的顺利出版，珠海出版社的李一安先生，给予了许多帮助与指导，付出了很多的心血和劳动。
雅谊殷殷，感铭于怀，难以忘却，顺致谢忱。
赵朕　　2003年6月20日

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com