



# 健康長壽老人共同的心理因素

摘錄／健康通訊雜誌

醫學心理學專家調查了一萬二千名壽高百齡的老人，發現這些老人，在心理方面多具有超於一般人的共同特徵，這些因素主要的是：

## -- 體型特徵矮小偏瘦：

多數健康長壽老人的體型有一種矮小偏瘦的特徵。這種體型的老人多思維敏捷、行動輕快、精神矍鑠，有驚人的適應及抗病的能力。另據調查，體型瘦小的老人，高血壓、冠心病和糖尿病的罹患率明顯的低於肥胖的人，能量的消耗也較一般高大的人為低。

## -- 知足知止，心靈平靜：

健康長壽的老人，多能知足知止，少思寡欲，安於現實的生活，不斤斤計較於個人的得失，沒有虛名浮利的雜念妄想，保持心靈的平靜。故能無憂無慮，不患得患失，使自己永遠生活在平靜安祥的生活，自得其樂，故而健康長壽。

## -- 情緒穩定，心理平衡：

健康長壽老人，對自己的情緒善於調適，使中樞神經處於相對穩定的良好狀態，促進機體的生理功能協調。調查資料表明，百分之九十五以上的健康長壽老人情緒穩定，心理平衡，適應能力強，經得起生活環境中各種的挑戰，即使受到精神刺激和創傷，也能自我控制，做情緒的主人，很快的恢復心理平衡。

## -- 熱愛生活：

健康長壽的老人，大都對生活充滿著熱愛與嚮往之情。他們極積地從事自己力能所及的工作或活動，勤勤懇懇、實實在在，充分發揮自己的能力，以工作為樂，對任何事物都興趣盎然，生活在悠然自得的情境中。

## -- 心胸豁達開朗：

健康長壽的老人，多心胸豁達，態度開朗，在待人接物方面真誠和善，對同輩的人尊重，對晚輩慈愛，並以寬厚諒解的態度處事，凡事合乎事理，恰如分際，同時，拾己為人，尊重別人，也得到別人的尊敬。醫學心理專家們指

出，這種心胸豁達性格開朗的特徵，可能在維持大腦皮質活動的平衡方面有積極的作用，有利於健康長壽。

老年人從上列這些健康的心理特徵中吸收精神的營養，使自己經常保持心靈平靜，情緒穩定，態度樂觀開朗，精神輕鬆愉快，是健康長壽的重要心理因素。

