

心理保健

河北省南皮縣

孫如芬

許多人認為，健康就是身體沒有病，這是不正確的。其實，健康包括身體健康和心理健康兩個方面，這兩個方面是同等重要的。世界衛生組織給健康所下的定義是“不僅是沒有疾病和病痛，而且是個體在身體上，精神上、社會上的完滿狀態”指出健康的概念不僅是沒有疾病或病痛，而且包括身體上和精神上都應健康。這種觀點是基於上世紀疾病譜的改變所提出來的。在上世紀二十年代以前，生物醫學模式一直在醫學界佔有統治地位。這是因為以前威脅人類健康和導致人類死亡的主要原因是傳染病。如發生在公元六世紀的第一次鼠疫大流行時，奪走了一億人的生命；十六、十八世紀，因天花每年奪走歐洲五十萬人，而亞洲八十萬人亦因此而喪生，霍亂亦

曾發生六次全球性大流行，死者更是不計其數，然而，隨著醫學的進步、社會的發展，到了上世紀二十年代以後，一些發達國家的疾病譜先後發生了變化，即傳染病的死亡率大幅度下降，而慢性病的死因卻轉為佔上主導地位。近年來慢性病的危害更加突出。例如一九八五年前後，美國的傳染病和寄蟲病死亡率占全部死亡率的百分之六十；到七十年代，傳染病的死亡率降至總死亡人數的百分之以下。在我國，傳染病致死占總死亡人數的百分之四十到五十，目前降至百分之二到六。現在主要威脅人類生命和健康是心、腦、血管病、惡性腫瘤、高血壓、糖尿病、潰瘍病等。而這些疾病，主要是心理社會因素引起的。這樣一來，過去一直在醫學界占統治地位的

生物醫學模式已不能解決現實疾病的問題，也跟不上時代發展的需要，於是，生物——生理——社會醫學模式便應運而生。按照此一新的醫學模式，對健康的要求包括了生理、心理和社會環境在內的廣泛內容，即所謂“一種身體上、精神上、社會上的完滿狀態”，從而突出了心理健康的地位，說明健康不僅是沒有身體缺陷和疾病，然而生理正常還不行。還要有良好的心理狀態和社會適應的能力，這才是真正的健康，正因為如此，所以說，心理健康才是健康的一半。

(一) 心理與疾病

1. 心理與病因：我醫學認為導致疾病的原因有內因與外因之分。外因主要是感受到外界的邪氣，如風、寒、暑、濕、燥、火六淫之邪；內因主要是指發生於人體內部的致病邪氣，其中尤強調過度的情志變化為首。

情志，是一個人的心理狀態在情感方面的反

應，俗語說：“人非草木、孰能無情”？無論任何人，只要在清醒的情況下，就會有情緒，中醫把情緒分為“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”七種，合稱為七情。在正常情況下，人的情志有利於五臟六腑的功能活動，不會引起疾病，例如喜為心志，在正常情況下，喜能緩和緊張情緒，使血氣和調，營衛通達，心氣舒暢；怒為肝志，有發泄之意，某種情況下，可以有助於肝氣的調達。但是如果人的情志波動過於激烈（如狂喜盛怒、驟驚、大恐等）或持續過久（如積憂、久悲、長思），就會影響五臟六腑，產生疾病。如（內經）所說：“怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎”，那麼情志如何影響五臟六腑而致病呢？下面討論之。

“喜傷心”：喜是一種快的情緒，是人在需求得到滿足時快樂的表現。喜悅一般對健康有利，但若暴喜過度，則血氣煥散，不能上奉心神，神不守舍，可能出現失神，狂亂等病症。（儒林

外史)中范進屢試不中，到五十四歲那年突聞自己中舉後，高興得發狂，出現披頭散髮，狂笑不已，胡言亂語，赤足奔走。這就是因暴喜過度所致的精神障礙。

”怒傷肝“，怒是在得不到需求與滿足，受到挫折或人格受到侮辱時所產生的一種憤怒情緒。為短時暫輕度的怒氣，稍有利於壓抑的情緒，但若過度憤怒或大怒不止，則肝氣上逆，血隨氣而上溢，輕則出現面紅耳赤、頭痛腦脹、眩暈。重則發生吐血、嘔血，甚則昏厥卒倒等病症。歷史上因大怒致病甚至致死者不乏其例。如(三國演義)中周瑜氣量狹小，被諸葛亮三氣之下，”金瘡進裂“，大怒而死。

”憂傷肺“，悲憂是在失去和得不到進而追求所盼望的事物和目的悲涼和憂愁情緒因此而起。悲憂太甚太久，則肺氣抑鬱，甚至耗氣傷陰，面色慘淡，氣少不足以息等。(紅樓夢)中賈母、鳳姐、黛玉之死，都與精神上受打擊、悲憂太過

有關。

”思傷脾“：思是集中精神考慮問題而起。思慮過度，使脾氣鬱結、結於胸腹，可致胸脘痞滿、脾氣受傷、運化失職，則致飲食不思，消化不良，倦怠乏力，腹脹便秘等症。

”恐傷腎“：恐碰到危險和預料不測而產生的懼怕和膽怯之情緒。大驚卒恐，則精氣內耗、腎氣受損；腎氣陷於下，可致驚惕不安、夜臥不寧精陽痿、遺尿、腹泄等。一九三〇年印度有個醫生以一個死囚作實驗。這位醫生預先通知這個死囚，將會因流血過多而死亡。到了行刑那天蒙上死囚的雙眼，把他綁在一張桌上。當醫生刺破死囚的手腳皮膚後，早已準備好放在桌下的容器開始滴水，水滴聲誤使死囚認為是自己的血液大量流出(實際上並未流多少血)結果恐懼萬分，氣絕身亡。(三國演義)中記載在長坂坡之戰中，張飛大吼一聲，嚇得曹將夏侯杰肝膽俱裂，死於馬下，都說明恐懼可使人死亡。

以上種種過度的情志變化，導致臟腑的損傷，氣血失調，陰陽失衡，最後引起各種疾病，甚至導致死亡。因此要克服不正常的情緒變化，保持健康的心理十分重要。

2·情緒與發病，隨著社會物質生活條件的不斷改善和生活節奏的加快，心理與社會因素所致疾病越來越普遍，並逐步轉變為威脅人類健康和生命的主要疾病，人們開始對“病從心入”給予越來越多的關注。據美國健康教育委員會一九六七年宣佈，在美國全人口中，每十人就有一人患心理疾病，每二十人就有一個人因心理疾病而住院治療。美國某綜合醫院門診部曾對就診人不加選擇地進行調查，結果發現65%病人的疾病與社會環境有關，在住院病人中，竟有35%因情緒不穩而住院。大量的科學研究資料表明，原發性高血壓、冠心病、支氣管炎哮喘、胃潰瘍、糖尿病、偏頭痛、斑禿、不孕症、定期牙痛、惡性腫瘤等疾病，其發病原因、治療效果等都與心

理狀態的好壞有著密切的關係。這類受社會心理因素影響而產生的疾病，稱為心身疾病。

(一)情緒與惡性腫瘤：惡性腫瘤是目前危害人類健康最凶惡的敵人，目前對它的病因有了以上的了解，但多數學者認為惡性腫瘤的發生以及病人的存活時間與心理因素有著密切的關係。

早在公元二世紀，希臘醫生蓋倫就注意到，憂慮的女子比樂觀的女子更易得癌。美國學者曾對某一地區七千多名居民進行了長達十七年的調查發現：孤獨、鬱悶的婦女死於癌症的比例要高於一般婦女。另有調查也發現，那些情感壓抑而不外露者在今後三十年中癌症發病率要比不受壓抑自己的情緒，並採取積極態度以泄其意者要高出十五倍這些研究表明，惡性腫瘤的發生與情緒有密切關係。

另一方面，情緒對腫瘤的治療癒後有明顯的影響。多數的事實證明，對生活充滿快樂和希望

的腫瘤病人，往往能使治療發生更好的作用，起

到最佳的效果，顯著延長存活期，反之，悲觀絕望的腫瘤病人，精神往往會很快垮下來，病情隨之迅速惡化。

(二)情緒與心血管疾病，心血管疾病中有許多疾病如冠心病、高血壓等皆屬心身疾病。冠心病是危害人類健康的主要疾病，近年來的研究表明，人的情緒、性格與冠心病密切相關。國外有學者研究認為，冠心病患者多屬A型性格。有人調查了一一七例冠心病患者，其中70%屬A型性格。此種性格的特點是急躁、情緒不穩定、愛發脾氣、雄心勃勃、做事認真、競爭性強、富於感情、固執己見、急欲求成等。大量的生化檢查結果也支持上述結論：“A型性格者血清膽固醇和甘油三脂均明顯升高，血小板聚集力增強，去甲腎上腺素含量較高；冠狀動脈造影證實，”A型性格類型愈典型、冠狀動脈受累的支數愈多，狹窄程度愈重。

高血壓病與精神因素十分密切。我國高血壓

普查資料顯示，在工作緊張繁忙、注意力高度集中，以腦力勞動為主的工作人員如售票員、報務員、會計、教師等患病率最高。多數研究還證明，高血壓病與性格有關，多數患者具有易激動、好焦慮、遇事愛衝動、求全責備、刻板主觀等性格特徵。

(三)情緒與消化系統疾病：情緒對消化系統的影響甚為明顯，當心情愉快時，胃液分泌活動旺盛，胃口特別好，當遇到煩心事、焦慮、憂愁，恐懼時，胃腸道的運動分泌功能受到影響，就會食不甘味。國外學者曾詳細觀察了一個胃痿病人在不同情緒下胃黏膜的活動情況，病人發怒或情緒激動時，胃黏膜充血發紅，而蠕動加劇，胃液分泌增加，甚至可以看到局部黏膜受到胃液的消化侵蝕；病人憂鬱、情緒低落時，胃蠕動減弱，胃液分泌減少。

消化系統心身疾病的代表是潰瘍病。心理因素在潰瘍病的發病中起著重要的作用。不良的精

神刺激能造成大腦皮質功能紊亂，從而使皮質下中樞神經對胃的分泌、運動、消化、胃壁營養等的調節紊亂，最後形成潰瘍病。

此外，消化系統疾病中神經性的嘔吐、神經性的呃逆、神經性的廢食、神經性的吞咽困難，腸道易激綜合症等多與情緒因素相關。潰瘍性結腸炎和克隆氏症等在不良精神刺激下，也可使病情加重。

(四)情緒與神經精神疾病，不良的精神因素，首先影響的是神經系統的功能，失眠就是常見的表現。失眠，中醫學又稱不寐，主要由於憂鬱悲傷、思慮過度或興奮過度等情志因素引起，據調查三百名失眠者，其中85%的人有情緒障礙。

情緒變化還可引起緊張性頭痛和偏頭痛。心身醫學研究表明，緊張性頭痛常由情緒引發，是由精神的緊張而引起肌肉的緊張所致。偏頭痛則與精神緊張不安有關。

七情過度，導致神經系統嚴重失調，還可引起各種神經官能症，如神經衰弱、癔病等。極其嚴重的，還可引起精神障礙、精神錯亂、行為失常。現實的情況表明，由於心理社會刺激導致精神崩潰而引起的各類精神病已成爲當今人類社會普遍存在的多發病、流行病。據調查，至一九八七年，中國重症精神病人已超過一千多萬，其中70%爲精神分裂症。

以上事實說明，許多疾病與精神因素有關。爲了預防和治療這些疾病，請您務必注意保持健康心理。

青少年的心理衛生：1.青少年的心身特點：一般把12、15歲稱爲少年，把15、30歲稱爲青年，在人的生命周期中，青少年具有特殊的生理、心理特徵，是人格塑造的關鍵時期。在生理上，兒童進入少年期以後，身體各系統的形態結構及生理功能發生一系列急劇變化，生長發育突然變快、身材很快長高、體重增加、嗓音變調。

到了青年期，男的肩膀加冠、肌肉發達、身體壯實；女的骨盆長大、皮下脂肪增厚、體態豐滿，呈現女性的曲線美。隨著身體的成形，內臟器官及其機能發育成熟，男女青年均出現第二性徵，女子出現月經，男子出現遺精。

在心理上，青少年具有如下特點：1.精力旺盛，興趣廣泛、熱情努力積極向上、富有朝氣和理想。2.感情豐富多彩，情感奔放、富於熱情、好幻想及新奇，但感情易衝動、神經易興奮、好賭氣、爭鬥。3.認識能力迅速提高，突出表現為邏輯思維能力大大增強和提高、尤其是創造性思維大大發展，古今中外許多重大發明創造都是青年人作出來的。但由於知識經驗少，看問題易帶片面性，往往把好的東西看成絕對好，壞的看成絕對壞。

2.青少年的心理保健，青少年正是長身體、長知識的時期，是樹立正確的人生觀，塑造健全的人格，培育優良品質的關鍵時期。因此，此時

期的心理保健至關重要。

(1)樹立崇高的理想和正確的人生觀，理想和人生觀，是指導人們行為的準則。樹立什麼樣的理想，建立什麼樣的人生觀，對青少年今後走什麼道路，具有決定性意義。青少年只有樹立了遠大的理想和正確的人生觀，有了明確的生活目標，生活才會變得充實而富有意義，以能戰勝一切困難和挫折，發揮自己無限地創造才能。

(2)要培養良好的道德品質、情緒和性格，青少年要處處注意培養自己良好的道德品質，不要沾染上不良的道德品質，要培養開朗的性格，克服和糾正內向、孤僻、固執、多疑、心胸狹窄、急躁易衝動等不良性格，要經常保持快的情緒，在遭受挫折(如高考落榜、初戀失敗、婚姻破裂、事業挫折等)時，要學會調節自己的情緒，正確面對現實，把挫折心理引導到理智、積極、樂觀的狀態中，以從挫折中解脫出來。

(3)妥善處理人際關係：人具有社會性，不

能離開社會而孤立存在。青少年剛剛走上生活，走上社會，爲人交往特別重要。青少年要樂於與人交往，學會與人交往，在與人交往中，要樹立正確的友誼觀，提高辨別是非能力。要樂於幫助別人，遇事替別人著想，能與大多數人心理相容，建立良好的 interpersonal 關係。

(4) 注意性的生理衛生，生殖系統的發育成熟和第二性徵的出現，對男女青少年在心理、情緒、行爲上有較大影響。他(她)們對於突然來臨的性要求、性衝動，由於好奇和無知，常會產生一些解和不必要的緊張、羞澀，甚至恐懼。如女青年對月經初潮，男青年對首次遺精會感到惶恐。因此，必須加強對青少年進行性生理知識教育，幫助他們擺脫種種不健的心理，穩定地渡過青春期。

(5) 要正確對待戀愛婚姻，女子懷春、男子鍾情，青少年到了一定年齡，都會交異性朋友，談戀愛，進而結婚，這是人生的必然，由於受社

會環境的影響，在少年中偶有早戀的現象發生，少年早戀，對學習和身心都會帶來危害，對將來也會帶來不利影響。因此，對於少年早戀，一經發現，就要積極進行說服教育工作，給予正確引導和制止，同時，更要事先教育，防患於未然。青年戀愛的心理問題十分復雜。有的青年在戀愛不順利和挫折時，會出現情緒波動、意志消沉、悲觀失望，嚴重的出現精神障礙或精神失常，甚至自尋絕路。女青年更易出現這方面的問題。因此，要教育青年樹立正確的戀愛觀，要有正確的戀愛心理，要擺正戀愛婚姻在學習工作和生活中的位置，這樣才能正確對待和處理戀愛婚姻上的挫折，不會因這種挫折而一蹶不振。

(二) 中年人的心理衛生

1. 中年人的身心特點，中年期，一般是指35~60歲。人到中年，身心發展均達到成熟。在生理上，人體絕大多數組織器官已經定型，生理功

能進入旺盛、健全的時期，因此，中年人富力強，充滿活力。另一方面，身體能由盛趨衰，精力逐漸減退，體質下降，疾病逐漸增多。在心理上，中年人也日趨穩定，主要表現在認識事物的程度、適應環境的程度、控制自身的程度、承受壓力的程度以及實現目標的程度都較青年時期更深入、穩定。中年人思維發達，善於分析、綜合、聯想和判斷推理，看問題比較全面深刻，有自己的獨立見解；情緒穩定、自制力強、遇事冷靜、處事穩重、不易衝動。

中年時期是創功立業的黃金時期，事業達到了頂峰。但由於超負荷的工作，過重的家庭負擔，以及所經受的眾多社會心理刺激、身心負擔沉重，因此，中期期又是心理矛盾和身體、精神疾病易於發生的時期，中年知識分子尤其如此。許多中年知識分子“英年早逝”就是這種狀況的反映。因此，中年人一定要提高自我保健意識，以防患於未然。

2. 中年人的心理保健：健康的心理是健康身體的保證。中年人處在人的一生中最關鍵的階段，因此，保持健康的心理，對身體健康有重要意義。

(1) 要保持情緒平穩，避免精神過度緊張：中年諸事勞形，萬事累心，不僅超負荷的工作，而且所經受的社會心理方面的各種刺激量最多。諸如人事的糾紛、家庭的不幸、子女升學就業的不順、工作的挫折、晉職晉級的煩惱等，諸多矛盾集於一身，身心負擔極重。若不善於調攝，使精神長期處於緊張狀態，勢必影響身心健康。因此，中年人必須於調控自己，保持情緒的平衡，要注意期待值不要過高，要樂觀達，以維持身心健康。

(2) 要不斷完善優良性格，性格是個性心理的重要組成部分，是在不斷受到社會生活和教育的影響以及在自身實踐的鍛鍊下，長期塑造而成。中年人性格雖較成熟，但仍存在著明顯的可

塑性。要克服和改造虛榮、妒嫉、孤僻、狹窄、固執等不良個性，堅持和鞏固堅毅、自信、果斷、踏實、活潑開朗等良好性格，不斷完善自我，提高對社會環境的適應能力，以減少身心疾病的發生。

(3) 注意勞逸結合，培養業餘興趣愛好，長期勞累和精神上的緊張，是導致高血壓、冠心病的重要因素。古人云：“文武之道，一張一弛”。工作求學也是如此，有張有弛才益於健康。因此，中年人必須合理安排自己的工作和生活，積極參加適合個人的文化娛樂活動，培養業餘興趣愛好，如聽音樂、練書法、繪畫等。良好的興趣和愛好，可開闊胸懷、陶冶情操、緩解心身緊張勞累、疏導不良情緒、增進健康。

(4) 加強體育鍛煉，健康的心理寓於健康的體魄：身強力壯、精力充沛，性格就越開朗，情緒越穩定，體育鍛煉既可培養人的堅強、剛毅、開朗的性格，又可解除腦力疲勞，緩解工作或生

活中緊張，抑鬱情緒，對中年人來說是非常重要的。適合中年人的體育鍛煉有慢跑、打太極拳、做氣功、游泳等。可根據自身的工作，身體條件選擇之，並長期堅持，這樣既可增強體質，又可調節情緒，從而提高機體抗病能力。

(三) 更年期的心理衛生

1. 更年期的心身特點：更年期是中年向老年的過渡期，年齡一般在50歲左右，持續一、二年。男女均有更年期，但男子更年期沒有女子來的早，也沒有女子明顯，更年期生理、心理變化特點主要是：大腦功能在某些方面開始衰退，內分泌系統功能下降，男女性腺分泌性激素的能力有所減退，性功能隨之下降。這一過程的變化對有些人來說是緩慢和不明顯的，可以通過植物神經系統的調節平穩地度過。但有些人變化較快較明顯，以致植物神經系統功能紊亂，出現緊張、焦慮、煩躁、易怒、失眠、記憶力減退、燥熱不安、

心悸、眩暈、性欲淡漠、性功能減退等一系列症狀，稱為更年期綜合症。

2. 更年期心理保健，更年期是人生中的一個特殊時期，其心理變化十分突出，故心理保健特別重要。

(1) 要消除對更年期變化的恐懼憂鬱情緒，更年期是人生的一個必然過渡時期，這個時期可長可短，因人而異，經過一段時間，可行緩解，因此，對於更年期，要正確認識，不要有什麼精神負擔，更不要再有恐懼憂鬱情緒。要知道，度過更年期，人生還有第二個青春。

(2) 避免精神刺激，由於更年期特殊生理變化，所以對社會、家庭等各方面的精神刺激比較敏感，因此，到了更年期，要合理安排工作和生活，防止工作負擔過重，尤其要盡可能避免精神過度緊張和不良刺激。在這方面，家屬和同事負有很重的責任，要多關心體貼更年期的人須明白親切的關懷，善意的勸導和鼓勵幫助勝過良藥。

(3) 要加強自我控制、調節情緒，處於更年期的人，要加強自我調控，遇事沉著冷靜，始終保持樂觀的情緒，健康的心理，就有利於戰勝疾病，平穩渡過更年期。

(四) 老年人的心理衛生

1. 老年人的身心特點：目前我國大多數規定60歲以上為老年期。人到了老年，生理心理都發生了一系列變化。在生理上，身體各器官逐漸衰老，生理機能逐漸衰退。人體皮膚老化顯而易見，顏面頸部皮膚出現皺紋，皮膚鬆弛、粗糙、落屑、失去光澤，頭髮脫落、稀疏、斑白、視覺、聽覺、觸覺和運動覺靈敏度下降；腦細胞數量減少、腦重量減輕、腦功能下降、智力衰退、心臟射血能力降低、血管彈性減退、硬度增加、血壓隨之增加、肺泡彈性和功能減退、肺通氣量和肺活量減少；腎機能下降，腎的慮過率，腎血流量及腎小管重吸引功能明顯降低，生殖器官開

始退化、性功能逐漸減退；其他各系統也普遍衰老，功能下降，隨著生理功能衰退，疾病顯著增加。

在心理上，隨著神經系統尤其是大腦的退化及機能障礙，老年人感覺變得遲鈍，視力聽力減退、反應力下降、動作變得遲緩、記憶力越來越差、思維力減弱、情緒變得不安，其次，由於社會及家庭環境的改變（如年老退休、配偶死亡、孩子長大成人另立門戶），社會交往日趨減少，使他們產生孤獨感。同時，由於生理、心理的變化，個性也發生許多變異。有的變得心胸狹窄、十分小氣，有的變得十分固執，有的變得特別急躁，有的變得多疑慮等。

2. 老年人的心理保健：心理健康，是老年人長壽和安度晚年的基礎，針對老年人的身心特點，老年人的心理保健主要的要注意以下幾個問題：

（1）要熱愛生活、善於生活，古今中外長壽

老人的實踐證明，長壽者之所以到了八九十歲仍能生氣勃勃、精力充沛，是因為他們熱愛生活、熱愛工作、熱愛勞動。他們對每天的工作、勞動、活動產生了深厚的感情，精神上有了寄託，生活得十分愉快、充實。同時，他們又善於生活，他們生活規律，生活方式較科學，有良好的生活習慣，使人體生物時鐘在極有規律的節律下運轉。因此，老年人一定要克服和戰勝心理衰老，以飽滿的熱情投身於生活工作中，並合理有序地安排生活，這樣就會使你的晚年生活變得充實而有意義，使身心始終處於良好的狀態。

（2）要保持愉快而平穩的情緒：從對長壽者的調查看來，他們大多心胸開闊、樂觀豁達。現代研究表明，不好的情緒和惡劣心境，是引起疾病和短命夭亡的重要因素，而樂觀的性格、愉快的心境，有利於神經系統興奮和抑制的調節，促進體內各系統發揮正常功能，延緩重要器官的衰老進度，減少疾病的發生，因此，老年人要盡量

調節自己的情緒，保持開朗樂觀的情緒，不要斤斤計較，不要為一點點小事而煩躁和暴怒，避免抑鬱和沉悶，遇到不順心的事，要盡量泰然處之，學會自我解脫。

(3) 要保持廣泛的業餘興趣愛好：老年人興趣愛好廣泛，這樣既能調節生活，消除疲勞，又能陶冶自己性情，充實精神生活，增進身心健康。垂釣、種花、養鳥、聽音樂、跳舞、繪畫、棋類等，都有益老年人身心健康。理想的項目。廣泛的業餘興趣愛好，將對你的晚年健康大有裨益。

(4) 要堅持運動鍛煉，生命在於運動，運動對於保持旺盛的精力，延緩衰老是必不可少的。我國長壽老人中，90%以上是體力勞動者，老人要盡量參加各項體育鍛煉活動，如打太極拳、慢跑、做操、氣功、散步等，或參加適量勞動，這樣不但可以預防疾病，延緩衰老，而且可以維持人體代謝平衡，促進身心健康。

(5) 有病早治，無病早防，人到了老年，隨著身體各組織器官功能的衰退，抗病能力也降低了，疾病會明顯增加，老年人對疾病，首先要以預防為主，老年人要學習一點醫藥知識，了解一些常見病的預防常識，防患於未然，這是根本之策。其次，有了疾病，要及時檢查，及早治療，千萬不能麻痺拖延。另一方面，對疾病也不要緊張恐懼，悲觀絕望，要“既來之，則安之”，用樂觀主義精神科學態度戰勝之。

總之，老年人只要能經常保持良好的心態；並經常活動，就一定能夠健康長壽，安度晚年。

