

积极老龄化（二）

1. 自我接纳
2. 积极关系
3. 自主感

1. Self-acceptance
2. Positive relationships
3. Autonomy

夕阳红神画俱乐部
1/31/2024



什么是积极老龄化？

Active Aging with G.R.A.C.E

感恩--*Gratitude*

韧性--*Resilience*

态度--*Attitude*

勇气--*Courage*

学习--*Education*

活到老，学到老，爱到老，乐到老



让我们一起慢慢地变老！
LIVING BEAUTIFULLY

Feb14, 2024





HAPPY VALATIne'S DAY

爱的五种语言

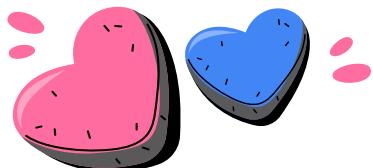
言语肯定: 使用肯定的言辞表达爱意和赞美。

时候: 通过花时间陪伴对方表达爱意。

礼物: 通过送礼物来表达爱意。

服务: 通过帮助对方、做事情来表达爱意。

身体接触: 通过拥抱、亲吻等身体接触来表达爱意。

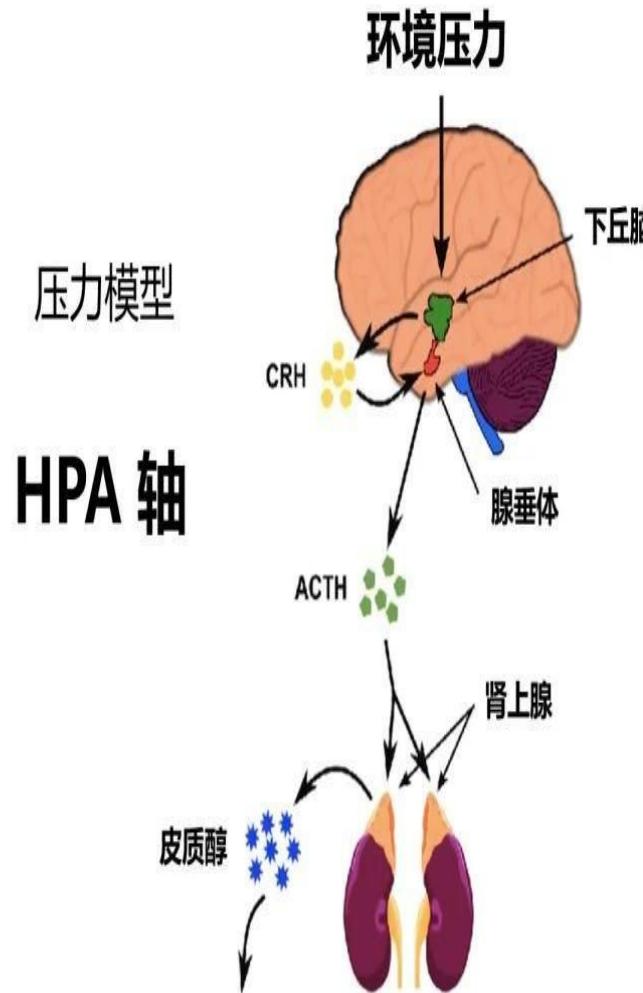


减压脑科学 --压力的路径

来源:《减压脑科学》

有田秀穗 日本人气脑科学家。

有田秀穗有东京大学、纽约州立大学、筑波大学等多所知名高校的研究履历，被誉为日本“血清素研究第一人”。



减压生活

讨论：日常生活中，你是如何应对压力的呢？

身体扫描是精神科正念冥想的一个核心技术(练习)

运动、饮食和亲近自然来达到减压目的的身体高效减压法；比如通过调整睡眠、

改善睡眠、提升睡眠质量的高效睡眠减压法；比如通过正确、乐观、积极的态度面对压力的改变心态减压法；

经营好自己的社会系统、健康的社交圈，依靠健康的社会关系减压的方法。

-金博博士

Feb 28, 2024



神经外科医生的高效减压法

金铂 著

健康问题都是伴随“压力”而来的
我的工作就是给大脑“减压”

脑科学专家、副主任医师、医学博士
金铂 诚意力作

解密压力脑科学，教你从6大维度入手，用16种
科学方法赋能大脑，高效减压，轻松生活！

中国工信出版集团 人民邮电出版社



知乎 @自可乐

