



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN XINLI YUJIBING

老年人心理与疾病

主 编：陈露晓 副主编：王兴佳



中国出版社

China Society Press



老年人心理与疾病

LAONIAREN XINLI YUJIBING

老年人心理与疾病

中国老年学杂志编辑部

中国老年学杂志编辑部

中国老年学杂志编辑部

老年人心理健康辅导丛书

老年人心理与疾病

主 编 陈露晓

副主编 王兴佳

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心理与疾病 / 陈露晓主编. —北京: 中国社会出版社, 2008. 12

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2430 - 0

I. 老… II. 陈… III. 老年人—心理卫生 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190166 号

书 名: 老年人心理与疾病

主 编: 陈露晓

副 主 编: 王兴佳

责任编辑: 侯继刚 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市后沙峪印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 138 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 14.00 元

《老年人心理健康辅导丛书》

编委会名单

主	编	陈露晓			
副	主	编	王兴佳	薛红玉	赵凤莲
			孙晓磊	胡 杨	崔 娜
			张 蕊		叶含勇
编委会成员	陈 斌	周全民	赵艳宏	刘 洋	
	王文龙	黄汉苗	康 蕾	刘春勇	
	吴 蓉	徐小飞	周红英	郑 义	
	张学静	刘小华	王潮良	张 翔	



前言

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。心理学的发展经历了漫长的历史过程。从古代的哲学思辨到近代的实验研究，心理学逐渐发展成为一门独立的科学。随着科学技术的进步，心理学在医学、教育、工业、军事等领域得到了广泛的应用。老年心理学作为心理学的一个分支，主要研究老年人的心理特点、心理变化及其规律。随着人口老龄化的加剧，老年心理学的重要性日益凸显。本书旨在系统介绍老年心理学的基本理论、研究方法以及应用，为从事老年心理研究的学者和工作者提供参考。

老年心理学的发展背景。随着人口老龄化的加剧，老年心理学的重要性日益凸显。本书旨在系统介绍老年心理学的基本理论、研究方法以及应用，为从事老年心理研究的学者和工作者提供参考。

一、老年心理学发展背景

关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述。在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。他反对把老化仅仅看作是人退回早期阶段的一种回归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究也急剧增多。据报道，在1951年~1980年这30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247种杂志，1571篇论文。而1983年发表的一篇综述中，于1975年~1981年，仅六年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。

在中国，心理学界一度出现过只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。自从20世纪60年代以来，毕生发展心理学观点逐步被人们所接受以后，老年心理学才成为



发展心理学的一个重要部分。50年代以来,有关老年智力问题的研究最多,其次是老年记忆和学习问题。总的说来,老年心理学集中注意于认知过程老年化的研究,然后是个性、社会适应和态度的研究。此外,有人强调心理生物学的研究,强调社会心理过程的研究;也有人把感觉和知觉与健康 and 生存的年龄变化联系起来研究。近年来还出现了一些对老年认知的训练研究。

当然,有关老年心理学和养生学的思想在中国有着更为悠久的历史。早在春秋战国时期,诸子百家在调摄情志以益寿延年方面就有不少著述。如孔子强调“仁者寿”、“智者寿”的思想,提出“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲不逾矩”的见解。在《道德经》和《庄子》中,明确提出了无欲、无知、无为的“返璞归真”思想。这对中国历代养生学有重要影响。又如唐代孙思邈的《千金翼方》中载:“论曰:人年五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后,兴居怠惰,计授皆不称心,视听不稳,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘嗔怒,情性变异,食饮无妙,寝处不安……”生动地论述了人在年老过程中的记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等的一系列变化。

二、懂得老年心理学的意义

人是不能“长生不老”的。衰老是人生的必经之路,心理活动的衰退是个积累的过程。完全不服老,不承认衰老是生物规律之一,是不对的。



对于老年朋友来说,学点老年心理学,及时了解老年心理的知识和特点,是有利于正确处理家庭生活,有利于增进生活情趣,有利于防止身心疾病,有利于延年益寿,防止和延缓衰老过程的到来。在心理活动一旦出现衰退、偏差、障碍时,可及时通过自我调节得到纠正,指导自己过好晚年生活,并增强心理健康的因素和信心。如果对老年人的心理变异缺乏预先的思想准备,其危害性不亚于体力衰退,常常成为脑溢血、脑血栓、心肌梗塞的始动因素,又会成为老年精神病的基础。

三、老年人如何克服心理上的变异

近代老年心理学的研究工作在中国起步较晚。因此,如何面对心理上的变异问题呢?专家认为,可以从以下几个方面着手:

首先,正视自己性格有变异的可能性。要有自知之明。弄清楚可能出现的病理、生理原因以及变异的表现和趋向,自我克制、自我纠正,遇事三思。

其次是自我宽慰。承认衰老是人生必由之路,体力与智力不能与青年人相比。社会在前进,科学在发展,思想上难免有落后的一面,想法和看法与社会潮流可能有一定距离。这是客观存在,不必自卑、自弃,不要勉强做力不从心的事。

三是积极生活,丰富人生,寻找精神上的寄托。克服不良情绪,有意识地充实生活内容,并结识一些老年和中年朋友,生活在群体的友爱之中。留心别人衰老后的性



格变异，然后再反躬自省，就能克服变异。保持心理、精神上的卫生，才能有益健康长寿。

四、本套丛书的功能和特点

(一) 立意

本套丛书针对现代社会中老年人心理方面所遇到的种种问题，进行适当的诠释，并配以合理的建议，帮助老年朋友对老年心理学有充分兴趣的朋友和关心老人的广大中青年朋友来了解老人，关爱老人，陪伴老人度过心理转变期，祥和幸福地度过晚年生活。

(二) 内容

根据互联网上热点讨论的老年话题以及社会上对于引起老年心理疾病的各种原因的日益关注，本套丛书分别从孤独、老年学习、情绪、性格、离退休心理、人际关系、交往心理、老年期性心理、审美心理、长寿心理和心理卫生等热点话题切入。通过本套丛书，指出当今社会出现的种种老年心理问题：黄昏恋、空巢老人、老人的心理需求和心理慰藉、癌症、抑郁症、老夫少妻、临终心理等等，提出相应的解决方法和保健措施。

(三) 叙述方式

每本书以几个话题的方式着笔，通过实例开启并提供相关的专家分析和心理学测评，帮助老年人科学合理地掌控自己的心理。以极强的故事性拉近与读者之间的距离，以理论的剖析来进行疏导，以心理学测评来让读



者进行反观，加强其实用性，来达到真正为读者服务的目的。

总之，本套丛书坚持以通俗易懂的方式来和老年朋友进行心理交流，让他们通过阅读解决心理困惑，降低心理疾病的危害，并帮助自己防止心理疾病的产生，从而安享晚年。



目 录

话题 1 老年疾病概述

话题引入

珍贵基因解密老年疾病 2

一、衰老与疾病 3

(一) 衰老与早衰 3

(二) 衰老的原因 5

(三) 衰老的解剖和生理病理改变 13

(四) 老年人身体健康自测 23

(五) 为什么老年人说话颠三倒四 28

(六) 老年骨质疏松的防治 29

二、老年疾病的特点与护理 33

(一) 健康老人的特点 33

(二) 老年疾病的特点 34

(三) 老年患者的心理护理 40



(四)老年人的安全护理	41
(五)老年人的饮食护理	45
(六)老年人的皮肤护理	50
(七)老年人排便护理	55
(八)中老年人五十肩症状的自我疗法	61
(九)老人夜间尿频食疗方法	64
(十)老人饮食宜与忌	65

话题2 老年心理与身体疾病

话题引入

性格不同的老张和老李	69
------------------	----

一、中风与痛风	71
---------------	----

(一)中风	71
-------------	----

(二)痛风	80
-------------	----

(三)检测血尿酸浓度可早期发现痛风	87
-------------------------	----

(四)痛风是典型的“吃喝病”	89
----------------------	----

(五)老人用药的合理标准	90
--------------------	----

二、糖尿病与心脑血管疾病	93
--------------------	----

(一)糖尿病	94
--------------	----

(二)老年糖尿病人心理障碍及护理	102
------------------------	-----

(三)心脑血管疾病	106
-----------------	-----

(四)预防	112
-------------	-----



(五)冠心病病人应少吃食盐	114
(六)脑血管病患者饮食调养	115
(七)脑血栓康复期的护理	116
(八)自我血糖检测	118
(九)女性糖尿病人吸烟易诱发心脏病	120
(十)“空巢老人”易得这些病	121
三、其他生理疾病的护理	122
(一)老年保健基础护理	122
(二)对消极老年病人的护理	126
(三)瘫痪病人的心理特点与护理	126
(四)老年咳喘的家庭调养护理	131
(五)心绞痛的家庭护理	132
(六)慢性支气管炎的护理	134
(七)腹泻的家庭护理	135
(八)白内障护理	136
(九)胃癌护理	137
(十)老年贫血	138
(十一)肺心病的护理	140
(十二)颈椎病的护理	141
(十三)偏瘫老人怎样运动	142
(十四)防便秘的生活准则	143
(十五)假牙的选配和护理	144
(十六)膝痛不要练太极拳	147
(十七)缓解腰背痛有“三宝”	148



话题3 老年心理与精神疾病(五)

话题引入

老有所忙才健康 151

一、老年痴呆与帕金森症 152

(一) 影响老年心理健康的因素 152

(二) 老年精神疾病的特点 154

(三) 老年痴呆 155

(四) 帕金森症 162

(五) 自我辨别健忘还是痴呆 173

(六) “头脑体操”预防痴呆 175

(七) 老人如何摆脱居丧综合征 178

(八) 老年痴呆病人口腔卫生的护理 180

二、抑郁、焦虑、疑病 181

(一) 抑郁 181

(二) 焦虑 187

(三) 疑病 191

(四) 抑郁自评量表 195

(五) 老年养生“七淡”最为适宜 198



话题1 老年疾病概述

话题引入

衰老是死亡的前奏。尽管人们都不愿衰老，但衰老是生命的一种现象，是生物发展的普遍规律。人的生命不能永世长存，一切生物个体都会逐渐老化——衰老直到死亡。由此看来，每个人迟早是要衰老的，也可以说，衰老是不可避免的，是不以人们的意志为转移的。尽管衰老不可抗拒，但事实上人们衰老的早晚有很大不同，正如《黄帝内经》里所说的，有人“年半百而动作皆衰”，而有的人却能“春秋皆度百岁，而动作不衰”。原因究竟何在呢？由此而想，对衰老的探索就显得十分必要了。



珍贵基因解密老年疾病

1990年，有关方面利用联合国人口基金，从北京市大兴、怀柔 and 宣武这三个有代表性的地区选取3340个55岁以上老人进行调查。调查包括老年人的家庭环境、经济状态、饮食起居习惯、业余生活等多个方面，还包括若干项化验检查。每隔两年左右对这3340位老人进行一次随访。

到目前为止，这一流行病学调查已经得出了几十个方面的数据。这一调查对北京的老年性痴呆患病率进行了首次公布，纠正了学术界中关于中国的老年性痴呆发病率低于国外的观点，北京老年性痴呆的患病率为5.8%，每年的新发病率为1.68%。

按照国际流行病调查的规律，基因研究需要被调查样本保持较长时间的固定性，这样可以从中找出疾病的变化趋势和规律。北京这一随访10年之久的样本，因其样本跟踪的连续性和被调查人群的居住特点，无疑具有极大的研究价值。

据国外研究资料表明，人的一生中全部医疗费用的一半是花在生命的最后两年。北京乃至中国老龄化的到来，是我国医疗费用上涨的主要原因，但包括老年性痴呆在内的老年疾病，尚没有从基因上得出明确结论。



一、衰老与疾病

要想实现长寿，“尽终其天年，度百岁乃去”，必须对衰老之谜进行全面、深刻、认真的探索，找出衰老的根本原因，实现抗衰老、推迟衰老的目标，从而达到延年益寿的目的。正如美国国立老年研究所所长格留利其所说：“迄今为止，我们最大的努力在于要对衰老过程有更好的了解。但是这种努力将不可避免地产生一些新技术，这些技术必能大大延长人的平均寿命，或者也会明显地延长人的自然寿命。”

（一）衰老与早衰

衰老是生命发展的一个阶段，这个阶段一般是指50~60岁以后。国外将40~60岁，称为渐衰期，60~74岁为近老年期，75~89岁为老年期，90岁以上就是长寿者。我国一般认为，50~65岁为老年初期或称初老阶段，65岁以上为老年阶段，80岁以上为高龄阶段。

当然，由于人的体质情况和平均寿命不同，单凭年龄来划分衰老分期，是不够科学的，还应结合衰老的特征来划分衰老分期，这样才比较灵活、实际。事实上人体的衰老是一个逐渐发生的过程，不但不同的人衰老开始的年龄各不相同，而且同一个人各个器官结构和功能退化的年龄也不一致。一个人按出生后个体生存时间来计算的年龄称作“时序年龄”或“年代年龄”、“年历年龄”。其解剖结构和生理功能与一般人状况相当的年龄称作“生物学年