

中老年养生金典

内蒙古科学技术出版社

ZHONGLAONIANYANGSHENGJINDIAN

稣鲤 编著

响沙创作室策划

中老年心理·情爱

◎责任编辑/东昌 香梅 ◎封面设计/徐敬东

人到中老年，需要情爱，更需要心理健康。

人间正道，地老天荒，人生一世，演绎出万千气象，幻化出宇宙苍穹。

这是一本以探救人生真谛为源，为中老年朋友拨动心弦的书，

变幻的旋律，让您的生活更加丰富多姿；以恬静的心态直面事过境迁的社会，

面对今非昔比的家庭。本书将帮助您放松操劳半世的心绪，享受人生的真爱，

让中老年朋友焕发出青春活力，使暮年之光迸发出绚丽的光彩。



中 老 年 养 生 金 典

中 老 年 养 生 金 典

中老年心理·情爱

酥鲤 编著

内蒙古科学技术出版社

中老年养生金典
中老年心理·情爱

稣鲤 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市哈达街南一段四号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

印 刷/北京朝阳区小红门印刷厂

责任编辑/东昌 香梅

封面设计/徐敬东

字 数/200千字

开 本/850×1168 1/32

印 张/11.25

印 数/1-10000册

版 次/2000年6月第一版

印 次/2000年6月第一次印刷

ISBN 7-5380-0760-1/R·157

总定价:108.00元(全套六册) 本册定价:18.00元

前 言

人类走入二十一世纪,我国也跨入老龄化社会。

当一个国家 60 岁以上的老年人口占总人口的比例超过 10% 时,就标志着这个国家进入了老龄化社会。据统计,我国目前 60 岁以上的老年人口已达 1.32 亿,这就是说我国已进入了老龄化国家行列,而且呈现出老年人口快速增长期和农村老龄化加速期并驾齐驱的基本态势,同时,庞大的中年人队伍也将推动我国老龄化的加速发展。

随着社会老龄化的持续发展,为中老年人服务的各项产业将蓬勃兴起和繁荣。敬老尊老是中华民族的传统美德,为了向全国的中老年朋友提供全方位的服务,实现老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐的目标,推动两个文明健康发展,我们经过精心策划,隆重推出了这套《中老年养生宝典》。

《中老年心理·情爱》就是这套丛书中的一册。《中老年心理·情爱》一书从大家最关心的问题入手,围绕广大中老年朋友身心健康和生活幸福这个主题,就中老年期的心理问题和情爱问题进行广泛深入的探讨,并介绍了有关心理和情爱对身心健康的关系、中老年期心理特点和常见的心理问题及其防治、情爱关系及其维护等方面

的知识。《中老年心理·情爱》一书是可靠的心理医生和情爱顾问,是广大中老年朋友的良师益友。

在《中老年心理·情爱》一书的编写过程中,编者参考了大量的传统资料和有关教材,并得到了有关专家和不少有识之士的大力扶持、指导和帮助,使这部书更加具有权威性、实用性和可操作性。因此,在我们竭尽全力把精品著作献给广大读者的同时,衷心地向为中老年朋友的健康事业作出过贡献的专家、学者及有关人士表示感谢。因为在《中老年心理·情爱》一书编写过程中涉及的资料作者和热心支持者数目众多,在此不便一一罗列,还需多多谅解。

由于编者知识水平有限,在编写过程中难免存在这样那样的不足,希望广大读者批评指正。

目 录

前言·····	1
---------	---

第一章 中老年心理保健

第一节 中年期一般特征·····1	离岗后社会职能和生活环境的一、生理·····1	转变使老年人的心境面临着新的适应·····8
二、心理·····2	心理发展日趋成熟·····3	长年积累使老年人的习惯心理、智力的持续增长和体力的逐渐个性独具特点·····8
衰减·····4	第三节 中老年常见的心理问题及治疗·····9	
中年期是创业的黄金时期,也是身心负担最沉重的时期,集诸多矛盾于一身·····5	一、心理疲劳·····10	
面临着社会义务与角色的转换·····5	二、疑病症和恐病症·····11	
	恐病心理·····12	
	敏感多疑·····13	
第二节 老年期一般特征·····6	环境的刺激·····13	
一、生理·····6	三、病态固恋·····14	
二、心理·····7	四、固定观念·····15	
生理机能衰退,疾病增加,致使心理功能老化·····7	五、不良婚姻·····15	
	六、衰老感·····17	

—— 中老年心理 · 情爱 ——

七、记忆障碍····· 18 八、抑郁症····· 19 九、睡眠障碍····· 21 十、“空巢”孤独感····· 22 十一、离退休综合症····· 23 第四节 中老年的情绪与性格 ····· 24 一、中老年的情绪类型····· 24 消极情绪····· 24 愤怒情绪····· 27 乐观情绪····· 29 二、中老年人的性格类型及特征 ····· 32 成熟型····· 32 安乐型····· 33 操劳型····· 33 愤怒型····· 34 自暴自弃型····· 34 第五节 中老年人心理活动 类型及障碍····· 35 一、类型····· 35	二、心理障碍····· 37 三、精神障碍····· 40 老年性痴呆····· 40 老年期幻觉、妄想症····· 41 老年神经症····· 42 第六节 中老年人的心理调试 ····· 43 一、心理健康的标准····· 43 二、正确对待紧迫感····· 46 量力而行、劳逸适度····· 46 学会放松····· 47 三、和谐的人际关系····· 51 四、克服不良心理因素····· 52 克服环境的影响····· 52 克服消极的自我暗示····· 54 忘却不愉快的经历····· 54 克服自我憎恨····· 54 五、知足常乐····· 55 六、优化性格····· 56 要培养敢于面对现实和实事 求是的精神····· 57
---	---

— 中老年心理·情爱 —

保持良好的心境·····	57	与人交往的需要·····	70
加强道德修养,提高自我约束的能力·····	58	自我实现的需要·····	70
第七节 顺利过好离(退)休关 ·····	58	帮助老年人树立积极的生活观念,以最大的热情去拥抱生活 ·····	72
一、离退休前后的心理变化·····	58	五、加强“四动”构筑心理平衡 ·····	73
退休前阶段·····	59	六、退中有进·····	74
“蜜月阶段”·····	60	不要过早产生衰老感·····	75
清醒阶段·····	60	良好地适应新的生活·····	75
重新定向阶段·····	61	应老有所用·····	76
稳定阶段·····	61	活到老学到老·····	76
二、正确对待角色转换·····	62	第八节 中老年心理保健·····	77
人生角色转换的重要关口·····	62	一、中老年心理差异与保健·····	78
角色规范的表现·····	64	“命运”之说·····	78
三、过好离退休关·····	66	中国人的心·····	80
作好退休计划和心理准备·····	66	城乡的差别·····	82
对离退休老人给予关照·····	67	性别差别永不消失·····	84
老年人积极自寻解决问题的途径·····	68	二、中老年人的劳动心理·····	86
四、保持积极的生活态度·····	68	老有所用·····	86
保持健康和安全的需要·····	69	前半生的结余·····	88

— 中老年心理 · 情爱 —

劳动行为的多样化·····91	七、中老年人的家庭心理·· 131
三、中老年人的休闲心理····91	生命与家庭·····131
时间的变化·····92	“空巢”、“满巢”各自的利弊
休闲方式·····94	·····133
修身养性·····95	家庭易生矛盾的地方····135
癖好·····98	父母角色亦非一劳永逸····138
四、中老年人的交往心理·· 101	八、中老年人的消费心理·· 140
交往因素·····101	人生流水账·····141
转换角色再交往·····104	特殊的消费心态·····143
要善于交往·····105	旧习难改·····145
面对孤独感·····108	更新老年消费观念·····148
五、中老年人的婚姻心理·· 112	九、中老年人的宗教心理·· 151
婚姻的意义·····113	爱的需要·····151
婚姻危机·····114	寻求新的心灵交流·····152
丧偶后的心理调节·····116	建立新的归属观念·····153
再婚要求·····119	十、中老年病人心理·····154
再婚难·····120	疾病不仅仅是可怕的····154
六、中老年人的性心理····123	老年病人的心理反应····157
性的忌讳·····124	对疾病也要“更新观念”·· 160
对性的期望·····126	走出“死亡恐惧”的阴影·· 163
异常的性心理与性行为·· 128	做一个心理健康的老人·· 167

第二章 中老年人的情爱

第一节 中老年人的夫妻情爱	经常感情“充电”····· 208
····· 171	增进感情的技巧····· 210
一、夫妻恩爱有利健康长寿	第二节 中年人的婚姻····· 223
····· 172	一、婚姻质量····· 223
情爱是心理需要····· 174	二、保持婚姻生活的新鲜与活力,防止产生“爱情厌倦”心理
情爱是生活的需要····· 179	····· 225
情爱是性生活的需要····· 180	应树立配偶第一的原则····· 225
二、夫妻间的情爱表现····· 185	应尽量使家庭生活丰富多彩
情爱····· 186	····· 225
恩爱····· 186	不时赞美对方····· 225
性爱····· 187	努力提高各自在各方面的修养
三、情爱的维护····· 187	····· 225
建立宽松的婚姻····· 187	培养子女健康成长也是使家庭
克服情爱误区····· 191	幸福、婚姻美满的条件····· 226
创造情爱佳境····· 193	第三节 老年人的婚姻····· 226
善待对方····· 197	一、心理因素····· 227
相携相伴····· 200	二、生理因素····· 229
四、夫妻感情的增进····· 205	第四节 中老年婚变预防····· 229
影响夫妻感情因素····· 206	

中老年心理·情爱

一、更年期带来的感情危机 229 心血管症状..... 231 神经、精神方面的症状..... 231 新陈代谢方面的改变..... 231 性生活的改变..... 231 二、中老年男性婚变心理... 233 求异心理..... 233 性生活不和谐..... 233 外界感情的介入..... 234 三、中老年婚变的预防..... 236 女性..... 236 男性..... 239 第五节 中老年的性生活... 241 一、性和谐有利于健康长寿 245 性乐趣是高级乐趣..... 246 性行为是夫妻关系的重要支柱 246 老年人性需要更迫切... .. 246 性生活有助于延年益寿... 247	二、中老年人性反应特征... 250 老年人性功能障碍..... 250 影响因素..... 253 正确对待老伴性功能减退... 259 提高作爱艺术..... 261 第六节 中老年常见病与性生活..... 265 一、心脑血管疾病与性爱... 266 高血压病..... 266 心绞痛..... 267 心肌梗塞..... 267 心力衰竭..... 269 风心病二尖瓣狭窄的病人... 269 偏瘫病人的性生活... .. 269 二、呼吸道疾病与性爱..... 270 慢性支气管炎..... 270 肺结核病..... 271 三、泌尿系统疾病与性爱... 271 慢性肾炎..... 271 前列腺肥大..... 271 慢性前列腺炎..... 272
--	--

中老年心理·情爱

四、妇科疾病与性爱·····	272	心理分析·····	289
老年性宫颈炎·····	272	四、再婚面面观·····	292
老年性阴道炎·····	273	有再婚愿望者男多于女···	293
盆腔炎·····	274	希望再婚者与文化水平有关	
外阴白斑·····	274	·····	294
子宫肌瘤·····	275	老人再婚子女不管不问者居多	
卵巢肿瘤·····	275	·····	294
子宫颈癌·····	276	老年妇女再婚少·····	295
乳房切除·····	277	五、再婚的意义与误区·····	297
子宫脱垂·····	277	意义·····	297
会阴的陈旧裂伤·····	278	误区·····	301
五、糖尿病与性爱·····	278	择偶条件·····	305
第七节 中老年再婚·····	279	六、再婚须知·····	309
一、从丧偶的悲痛中解脱出来		再婚也要以爱情为前提···	310
·····	279	了解对方的过去·····	311
二、中老年夫妻离异原因···	284	了解对方的脾气、性格·····	312
缺乏感情基础·····	284	了解对方的健康状况·····	312
爱情没有更新·····	285	了解对方的生活习惯·····	312
感情发生裂变·····	285	正确对待配偶与前夫(前妻)的	
三、再婚障碍及心理分析···	286	感情纠葛·····	313
障碍·····	286		

中老年心理·情爱

正确处理好双方子女的关系 314	再婚夫妻的性生活..... 318 再婚也要履行结婚登记手续 321
七、创造二度辉煌..... 316	 321
正确处理再婚后的家庭关系 316	再婚夫妻感情融洽的奥秘...322 发生冲突时应遵循的原则...324

第一章

中老年心理保健

社会的变革,人际往来的频繁和多样化,为人们,特别是中老年朋友心理素质培养提出了更高的要求,为使广大中老年朋友更好地适应飞速发展的社会,保持健康的心理,加强心理保健是至关重要的。

第一节 中年期一般特征

中年期是人生旅途中的重要阶段,在这个阶段里,无论是心理还是生理方面都有较为明显的特征。

一、生理

人们常称 40 岁左右的人为中年人,也就是说,“人到中年”要经历一个相当长的时期,既过青年,又未入老年即为中年。

在我国古代,中年和青年的界限被定为 30 岁。《黄帝内经》曰:“三十以上为壮。”杨上善作注补充道:“三十

以上为长。”《礼记》中也有“三十曰壮”、“四十曰强”的记载。所言“壮”、“长”、“强”，皆指中年。古人又以 50 岁划分中年和老年，现代社会 60 岁以上才称老年，故中年期是自 30~60 岁间漫长的 30 年，也有以 35~55 岁或 40~60 岁这一种划分方法的。其中女性 45~55 岁和男性 50~60 岁称为更年期。

到了中年，人已全面成熟，一方面是身体机能的健全与完善，保持着机体的健康状态；另一方面是机体与环境的适应良好，在集体中能出色完成任务。因此，中年人体魄健全、精力充沛、知识渊博、经验丰富，是社会的中流砥柱。但中年人工作负担繁重，随着生产力的飞速发展，给中年人的工作承受力、人际关系也带来了巨大负荷。此外，上要赡养父母，下要培养教育子女，集诸多事务于一身。随着年龄增长，体质由盛趋衰，生理机能日益下降，精力逐渐减退，许多疾病随之发生，据报道：年龄对心身疾病的发生、发展和转归有重要影响，医学界称中年为“危险期”年龄阶段，疾病发病率较高。

二、心理

医学心理学的研究证实，人的心理因素和心理状态同人的疾病和健康有着密切的关系，一些心理因素还是某些疾病的致病原因。因此，进行中年人的心理保健有

极其重要的意义。

1. 心理发展日趋成熟

一般说来,人到 30 岁已成家生儿育女,生活方式初步定型,思想也安定下来,不再像青年时期那样充满憧憬,而是满怀信心、脚踏实地创立事业,故称“而立”之年。人到 40 岁,知识增多,见识日广,认识问题有了相当的广度、深度,不再为表面所迷惑,遇事冷静,即使复杂事物也不致摇摆不定,故也称“不惑”之年。至 50 岁,经验更丰富,学识愈深广,上知天文,下通地理,处事更加稳重妥善,故又称“知天命”之年。中年时期,就这样经历“30 而立,40 而不惑,50 而知天命”的过程。其心理日趋成熟,知识经验日益丰富,是成就事业的黄金时期。有人统计,1900~1960 年全世界的 1249 名杰出科学家和 1228 项重大科技成果中,科学发明者的最佳年龄是 25~45 岁,最佳峰值为 37 岁。

此外,性格特征基本定型是中年人心理成熟的一大表现。性格是指一个人对周围环境的态度和反应,具有很大的相对性。由于长期社会生活实践的磨炼,中年人处于性格成熟而又稳定的阶段,故不论在思想、情感、行为以及处理各种问题时,都有自己的性格特征。即从以往成功与失败的经验教训中,保持着个人精神状态的平衡,以适应社会和环境的需要,及安排正常的生活和学习,担负起社会和家庭的责任,以及处理学习、工作等矛

盾。

2. 智力的持续增长和体力的逐渐衰减

在生理上人必将老化,随着年龄增高老化也将日趋明显。唯有心理上的机能,在成年期仍随年龄的增加而上进,直至 60 岁左右才开始退化,至 80 岁左右才呈现一落千丈的状态。这是史特拉兹氏(Stratz C·H)的生命曲线所揭示的规律。中年人的单项心理能力,虽也是处在逐渐下降的过程中,但其全部心理活动能力的综合总和即智力,仍然在继续发展和成熟。主要表现在能独立进行观察和思维,具备独立解决问题的能力,情绪趋于稳定,自我意识明确,精神充沛、情感丰富,运动协调、感觉思维敏捷、判断力准确、智能高涨、注意力集中、记忆力旺盛,能适应和把握环境等。中年人在心理能力的继续发展和成熟过程中,同时伴有生理功能减退,其他系统如肌肉、骨骼、肾脏功能下降,特别是免疫系统能力的降低,给中年人的健康带来了更多的潜在威胁。当进入更年期这个多事之秋,女性还可出现心悸、头昏、潮热、盗汗、过敏性和抑郁特点的情绪变化等身心症状;男性虽不如女性明显,在外貌和功能上也有明显变化。

智力的继续增长和体力的逐渐衰减,会给中年人带来一系列矛盾。如高度的社会责任感与身心能力不足的矛盾,渴望提高工作效率与内耗的矛盾,希望健康与忽视疾病的矛盾等。