

中老年

汪元宏 编著

Z H O N G L A O N I A N

心理保健

心理保健

I N L I B A O J I A N

中

老

年

心

理

保

健



安徽大学出版社

中老年心理保健

汪元宏 编著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年心理保健/汪元宏主编. —合肥:
安徽大学出版社, 2004.8
ISBN 7-81052-882-3

I. 中... II. 汪... III. ①中年人—心理保健②老
年人—心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 077114 号

中老年心理保健		汪元宏 编著	
出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	照排	淮南市春晖印务有限公司
联系电话	总编室 0551-5107719 发行部 0551-5107784	印刷	淮南市春晖印务有限公司
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	开本	850×1168 1/32
责任编辑	高兴	印张	10.25
封面设计	孟献辉	字数	250 千
		版次	2004 年 8 月第 1 版
		印次	2004 年 8 月第 1 次印刷
ISBN7-81052-882-3/R·20		定价 20.00 元	

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

目 录

一、心理卫生概述	1
(一)古代中西方心理卫生思想的产生与发展	1
(二)心理卫生运动和科学的产生与发展	9
(三)心理卫生运动对社会生活的重大影响	13
(四)当代的心理卫生形势简析	18
二、心理健康与身体健康	22
(一)心理因素与疑病症	22
(二)心理因素与猝死	24
(三)心理因素与疾病的发生发展	25
(四)心理因素与疾病的治疗效果	27
(五)心理因素与寿命长短	29
(六)精神压力与心身疾病的产生	31
(七)情绪状态与人的生理健康	34
(八)性格特征与冠心病	36
(九)精神因素与高血压病	39
(十)良好心理与抗癌防癌	40
(十一)精神忧郁症与身体不适	41
(十二)心理免疫与防病治病	43
(十三)心理健康的一般标准	45
(十四)调适心情,健心健身的主要方法	50

三、运动与心理保健	60
(一)运动对心理健康的促进作用	60
(二)步行是中老年最合适的身心保健运动	64
(三)慢跑防癌的精神作用	66
(四)运动抗癌的心理效应	67
(五)运动可防治抑郁症	69
(六)郊游运动可治疗“心理疲劳”	72
(七)玩游戏可健脑养神	73
(八)“脑运动”可预防老年痴呆症	76
(九)多做手指运动可健脑益智	79
(十)深呼吸运动有利于心理保健	80
(十一)打太极拳能健身健心	80
(十二)登山运动有益身心健康	82
(十三)中老年人如何科学利用跑步促进心理保健	84
(十四)步行促进身心健康的三种方法	92
(十五)日常运动健脑“三法”	95
(十六)运动并非都有益健康	96
(十七)中年人如何科学进行运动锻炼	97
(十八)老年人如何科学进行运动锻炼	101
四、饮食与心理保健	106
(一)饮食能影响人的精神状态	106
(二)中老年保健应先从饮食入手	106
(三)长期饱食会影响智力水平	109
(四)科学饮食有利于益智长寿	109
(五)加强大脑营养,可提高思维能力	112

(六)多吃鱼可防抑郁症	113
(七)吃鱼可健脑防病	114
(八)高脂肪饮食伤大脑	115
(九)可改善人脾气与性格的食物	116
(十)能调节人们“情感”的食物	118
(十一)男性更年期综合征的饮食预防	120
(十二)更年期妇女怎样通过饮食改善情绪	121
(十三)能促进人心情开朗的几种食物	122
(十四)中年抑郁症的饮食防治	123
(十五)老年痴呆症的饮食预防	124
(十六)神经衰弱的食疗	126
(十七)有助于消除失眠烦恼的食物	126
(十八)补充某些微量元素有利于睡眠	128
(十九)中老年失眠患者的药粥调养	129
(二十)瘰病的饮食疗法	130
(二十一)有助于男子兴奋性神经、增强性功能的食物	132
(二十二)能兴奋女子性神经、增加爱液的饮食疗法	133
 五、药物与心理保健	135
(一)人参可健脑补神	135
(二)刺五加有精神保健作用	135
(三)补铁可调节人的精神状态	137
(四)大豆异黄酮有缓解妇女更年期综合征的作用	140
(五)补充黄体激素可调节女性情绪	142
(六)六味地黄丸可治老年痴呆症	143
(七)治疗心悸的常用方药	144
(八)治疗神经衰弱的方药	146

(九)治疗头晕健忘的方药	147
(十)治疗失眠常用方药	148
(十一)可防治性神经衰弱的常用植物类中药	150
(十二)可防治性神经衰弱的动物类中药	157
(十三)可兴奋男子性神经、增强性功能的常用验方	163
(十四)对性神经有影响的常用西药	164
(十五)可治男子性神经衰弱的古方	166
(十六)药瘾对身心健康的危害	167
(十七)服药不当会引起精神失常现象	169
六、日常行为与心理保健	171
(一)适时放松,可防心理疲劳	171
(二)笑是心理保健的良药	172
(三)倾诉是调节不良情绪的妙方	174
(四)居室色彩可调节情绪	175
(五)诚实有益身心健康	176
(六)助人为乐可以促进心理健康	177
(七)善于欣赏有益身心健康	178
(八)背诵诗词能延年益寿	180
(九)音乐可调适身心健康	181
(十)专心读书可防病治病	184
(十一)情绪乐观可健康长寿	185
(十二)养宠物有利于防治身心疾病	186
(十三)善于交友有利身心健康	187
(十四)保持心理平衡是身心健康之宝	188
(十五)恰当的性生活有益身心健康	190
(十六)夫妻和睦有利于身心健康	192

(十七)生活情趣广泛有利于心理保健	193
(十八)光照可调节人的情绪	195
(十九)穿衣与情绪调节	197
(二十)心理适应性强有利于心理健康	198
 七、中年期的心理保健	202
(一)中年人的年龄问题	202
(二)中年期的一般生理特点	203
(三)中年期的一般心理特点	208
(四)中年人如何让自己的心理年龄永远年轻	210
(五)中年人如何缓解心理压力	213
(六)中年人如何防止智力减退	217
(七)中年人如何保持良好的精神状态	220
(八)中年人如何消除精神疲劳	224
(九)中年人心理危机的自我调适	225
(十)中年人如何防止“爱情厌倦”心理	231
(十一)中年人如何用脑护脑	232
(十二)中年脑力劳动者如何消除脑疲劳	235
(十三)中年人如何防止精神紧张	237
(十四)中年男性更年期综合征的自我调适	240
(十五)中年女性更年期综合征的自我心理调适	244
(十六)更年期妇女性心理的自我调适	249
(十七)中年人如何防止疑病症和恐病症	252
(十八)中老年人适度紧张有益身心健康	254
(十九)中老年常怀“六心”可健康长寿	255
 八、老年期的心理保健	258

(一)老年人的年龄界限问题	258
(二)老年人的主要生理心理特点	258
(三)心理因素与几种老年病的发生	261
(四)老年抑郁症的防治	263
(五)抑郁症的简易自我检测法	269
(六)老年人怎样消除“恐病症”(疑病症)	273
(七)老年人保持性爱有益身心健康	276
(八)老年人预防性衰老的措施	280
(九)丧偶老人如何注意心理保健	281
(十)丧偶老人再婚与身心健康	283
(十一)离退休老人的心理特点与自我调适	288
(十二)老年人如何防止智力衰退	293
(十三)老年人自我判断智力的简易方法	296
(十四)老年人多活动可防止痴呆症的发生	297
(十五)老年人集邮有益身心健康	299
(十六)老年人“三忘”、“三爱”有助于精神保健	301
(十七)老年人练书画有益身心健康	303
(十八)老年人下棋有益身心健康	304
(十九)老年人多与人交往、聊天有利于心理健康	305
(二十)老年人如何预防精神异常	306
主要参考文献	314
后记	315

一、心理卫生概述

心理卫生有时也称“精神卫生”或“心理健康”(Mental Hygiene 或 Mental Health),是研究人类如何维护和增进心理健康的原则和措施的一门科学。根据《简明大不列颠百科全书》的解释,“心理卫生”的含义是:“包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。诸如精神疾病的康复及预防,减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于按其身心潜能进行活动的健康水平。”心理卫生是一门既古老又年轻的学问。说它古老,是因为作为一种思想意识,可以追溯到距今 2000 多年前的古代;说它年轻,是由于作为一门科学,是在 19 世纪中期到 20 世纪才逐步发展起来的。现在心理卫生已经成为一门由心理学工作者、医学工作者、教育工作者和社会工作者共同参加和研究的边缘性学科,心理卫生运动也发展成全球范围内的运动。心理卫生科学的发展改变了人们的传统健康观念,转变了医学模式,也带给了人们新的教育思想,为人类的健康和全面发展提供了新的科学理论和方法。

为了帮助读者全面把握心理卫生的内涵,这部分首先将对心理卫生的历史发展过程作一些必要介绍。

(一)古代中西方心理卫生思想的产生与发展

1. 西方古代心理卫生思想成果

西方古代自古希腊开始就有了心理卫生思想的萌芽,在心理卫生方面有着丰富的思想成果,这些成果集中表现在以下几个方面。

(1)认识到生理因素对心理健康的影响。最早论及生理因素对心理影响的问题是古希腊西西里医学派的创始人恩培多克勒(Empedocles,约公元前495至前435),他提出了“人体四元论”,认为人的身体是由地、水、火、风构成,人的心理特征依赖身体的特殊构造,各人在生理上的不同表现是由身体内的四元的配合比例不同所致。

后来,希波克利特(Hippocrates,约公元前460至前370)在“四元论”的基础上创立了“四体液病理学”,认为人体内有四种液体:粘液、黄胆汁、黑胆汁、血液。粘液生于脑(水元),黄胆汁生于肝(风元),黑胆汁生于胃(地元),血液生于心脏(火元)。他指出,正是这四种体液结合的比例不同,才形成了人的不同体质。“当这些元素在复合上、力量上、体积上彼此没有适当比例并当这些元素有一种太多或太少,或在体内孤立而不与其它元素结合时,人就感到痛苦”。古罗马医师、自然科学家和哲学家盖伦(Claudius Galen,公元129至199)根据希波克利特的四体液学说将人分为四种类型,并认为不同类型者气质不同,提出了“气质学说”。盖伦认为,血液占优势的人属多血质,气质温而润,多血质的人,血液最多,这种人的行动表现为热心、活泼;粘液占优势的人属粘液质,粘液质的人,痰液多,这种人的心理表现为冷静、善于思考和算计;黄胆汁占优势的人属胆汁质,胆汁质的人,黄胆汁多,易发怒,动作激烈;黑胆汁占优势的人属神经质,神经质的人,黑胆汁多,有毅力,但常表现抑郁悲观。只有四种体液配合恰当,人的精神才健康。可见,气质类型的心理表现在盖伦时代已相当明确。盖伦不仅提出了“气质学说”,还通过深入研究更明确地指出了生理对心理的影响作用。他明确指出,心理作用和生理作用乃是同一生命的不同方面,心理不正常往往是体质不正常引起的,因而心理不正常可以通过调治身心来恢复正常。在这一思想指导下,盖伦研究证实了许

多器官机能失调对心理功能的影响,如脑损伤对心理功能的损害、酒精中毒对精神健康的威胁、青春期和绝经期身体生理变化对心理的影响等等。

(2)强调了遗传因素对精神健康的作用。瑞士的医学家巴拉赛尔苏斯(Philipus Aurcolus Paracol - sus, 公元 1493 至 1541)通过研究指出,某些影响精神和身体的疾病如梅毒,可能是母亲在孕期通过血液循环传递给胎儿的。因此,他认为遗传因素在精神健康中的作用是不可忽视的。

(3)重视教育对心理健康的作用。古希腊的德谟克里特(Democritus, 公元前 460 至前 370)认为,人的本性是可以改变的。禀赋和教育同样重要,通过教育可以创造第二个性;有规律的生活养成平衡的性格,练习使人获得能力,个性就是在生活和教育中培养起来的。

古罗马的昆体良(Marus Fabius Quatilianus, 约公元 35 至 95)高度重视教育对心理卫生的影响。他指出,儿童从诞生的最初几天起,就应注意他们的心理发展,应挑选那些言谈合理、谈吐清楚的乳母或保姆做婴幼儿的家庭教养人。儿童的游伴要经过审慎选择,否则同伴中的粗俗评议和丑恶行为会有损儿童的心灵。学校应当充分考虑每个学生个性的发展和身心健康。昆体良坚决反对对儿童进行体罚,认为这是对儿童身心的凌辱和摧残。他主张对脆弱或缺乏自信的孩子要多加表扬和鼓励,这样才有利于儿童的健康成长。

意大利的维多里诺(Vittorino Dafeltre, 公元 1378 至 1446)对封建教育压制儿童个性的弊病十分不满,大力提倡快乐教育。他认为,学校应创造高雅的教育环境,这可以使儿童的身心在愉悦的气氛中和谐地发展。他主张,教育应以培养精神、身体、道德等全面发展的人为目的;在教学方面,他提倡直观、生动、实际、有趣,以

利发展儿童的个性;在学校的管理上,他推崇学生自治,重视从小培养学生的自理能力和社会责任感。这些教育思想在今天看来,仍具有相当的价值。

(4)注意到了人际交往与心理健康的联系。古罗马的西塞罗(Marcus Tullius Cicero,公元前105至前43)在他的《论友谊》中指出,要保护人们的健康,必须把人与人之间的友谊作为其中的一项重要因素。他认为,人们的健康水平特别是精神健康,有赖于正常的交往和社会关系的和谐。人们在交往中进行自我约束,做到既坦诚又谨慎,对双方的心理平衡都有好处。

西班牙学者比维斯(Juan Luis Vives,公元1493至1540)不仅注意到了人际关系和谐对于维护正常人心理健康的作用,而且还发现了良好的人际关系对精神病患者所具有的康复功能。他认为,对疯狂的人应该给予足够的营养,并采取温和的态度;不能嘲笑他们,也不能故意引逗他们做蠢事;要尽量使他们心神安宁,这样他们才有可能康复。

2. 中国古代的心理卫生思想成果

与西方相比,中国古代的心理卫生思想更为源远流长,可以追溯到2000多年前的春秋时代,而且涉及内容更加丰富,提出的心理保健方法更具民族特色,这些心理卫生思想成果是我们祖先对世界文明宝库作出的杰出贡献。这些成果主要体现在以下几个方面。

(1)深刻揭示了“形”、“神”即生理与心理的内在联系,提出了修身养心的心理保健的方法。我国古代学者常用“形”表示人的形体(身体),用“心”或“神”来表示精神,“形”与“神”(心)的关系,也就是生理与心理的关系。关于“形”、“神”的关系,早在春秋时代古人就有深刻认识。管仲的《管子·内业》中将人的良好心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次,并明确指出了“形”、“神”即

生理与心理的内在联系。书中论述了不同层次心理状态下的生理(形体)表现,如:“定心在中,耳目聪明”;“心全于中,形全于外”;“大心而敢,宽气而广,其形安而不移”。这实际上是指出了有什么样的“心”就有什么样的“形”。书中还进一步论述了具体的修养方法,强调“正静”(形体要正,心神要静)、“平正”(和平中正,节欲去凶)、“守一”(专心致志,独乐其身)等,这是我国古代最早强调形神兼养的修身养心之说。

(2)在提倡形神兼养的基础上,突出了“以神卫形”和“调形先调神”的心身健康思想。我国古代学者不仅认识到“形”与“神”的内在联系,认识到“形”对“神”的决定作用,而且深入地揭示了“神”对“形”的反作用。于是在养生之道中,特别重视“以神卫形”、“以神为先”。如东晋学者张湛在《养生集序》中归纳了10条养生要点,其中第一要点就是“神”,把养神置于首位。北齐文学家刘昼在《刘子新论》中高度强调养“神”的重要性,他说:“故神静而心和,心和而形全,神躁而心荡,心荡则神伤。将全其形,先在理神。故恬和养神,则自安于内;清虚栖心,则不诱于外。神怡心清,则形无累矣。”这一段论述表明了他“调形先调神”的思想。明代医学家张景岳在《类经》中进一步提出:“无形则神无以生”,“无神则形不可活”。因此,他也强调“调形先调神”。可见,突出心理因素在养生中的主导作用,是我国古代心理卫生思想成果的一个重要特点。

(3)强调通过存养来改善人的气质,即以存养提高人的生理、心理和文化的综合素质。存养之说最早出于孟子“存其心,养其性”的提法,宋代以后,特别是理学思想家继承发展了孟子关于存养的思想,提出了养气、集义、持敬、节欲等多种旨在获得精神、心理的充实和稳定的修养方法。养气之说原出于孟子对“不动心”的讨论。这里的“气”实指一种生理—心理的状态。所谓“浩然之气”与“不动心”,都是指一种充实了道德意识和情操的精神境界,于是

提出“养吾浩然之气”。至于养气的方法,他认为要不断培养自己的道德意识(“集义所生”)和保持住这种道德意识状态(“持志”)。

宋代后的儒学家们进一步发展了孟子的“养气说”,提出了气质和变化气质的命题。他们发挥孟子提出的“志”与“气”的关系的思想,强调“志”对“气”的主导作用和“持志”的重要。所谓“志”,主要是指道德理性,与之相对的“气”,即是气质,主要指人的禀性、生理欲望、情感等。不少宋明儒学家认为人的气质是有善有恶的,据此他们提出了“变化气质”的问题。所谓“变化气质”,也就是要克服气质中的恶,使之变为善。而要做到这一点的办法就是“持志”,即用志(道德理性)来驾驭气质(“志”驭气则治),使气质完全符合理性。“变化气质”就是提倡以道德性来驾驭情欲。至于“集义”、“持敬”、“节欲”,也都是从不同角度论述以理制情的问题。这充分表明,我国古代十分重视通过道德修养(“养气”)来调控人的生理、心理状态(“变化气质”)。

(4)揭示了心理与生理、心理与疾病的关系。《庄子·在宥》中提出:“抱神以静,形将自正。”《素问·上古天真论》中也有关于“精神内守,病安从来”的论述。战国时极负盛名的文学家韩非也曾说过:“忧则疾生。”2000多年前的《黄帝内经》中也有“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气下,惊则气乱,思则气结”的记载。这些观点说明我国从很早的时候就认识到了精神与健康、精神与疾病的关系。清代医学家喻昌则进一步明确提出,有害的情欲是致病的主要因素,人要想保持身体健康,“和畅性情”最为重要。

(5)讲究道德养生。据《史记·老子韩非列传》载,老子享年160岁,这位2000多年前的长寿者,最推崇的就是道德养生,他竭尽全力著成了流传至今的不朽之作《道德经》。他在书中明确指出:“重积德则无不克……是谓根深蒂固、长生久视之道。”在老子思想影响下,我国古代养生学家普遍认为,养生必先养德,大德必

得其寿。唐代大医学家孙思邈在《千金要方》中说:“德行不克,纵服玉液金丹未必延寿。”明代吕坤在其所撰的《呻吟语》中说:“仁者寿,生理完也。”这就是说,讲道德、重仁义者可以享尽天年。这种道德养生论是我国古代心理保健思想的精华之一,已为现代科学研究所证实。

(6)提倡清静养生。庄子是战国时期一位颇负盛名的哲学家,又是我国清静养生学的代表人物,与老子两人是最早提出养生主要在于静养的学者。这里的清静并非指不动,而完全是针对精神、心理而言。庄子以水为例,论述水在平静时,尤为透明清澈。人的精神状态若能平静如水,则必能健康长寿。庄子、老子在多种著作里力主以“恬淡”、“素朴”、“清静”、“知足”、“少私寡欲”、“清静无为”、“返璞归真”,“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”等作为养生要旨。这些思想,后人多有阐述和发展。古代清静养生论主要涉及三方面内容:其一,要静欲念,“少私寡欲”;其二,要节喜怒、平心情。孙思邈告诫人们:莫要忧思,不要大怒,莫要恐惧,也不要大哭。宋代程颐认为,喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲“七情”,“既炽而益荡,其性凿矣”。应“约其情使合于中”。其三,要“食甘寝宁”、“居安游乐”,即讲究饮食的得当和居住环境的安静。孙思邈深谙此道,他晚年选择一处山清水秀之地而居,颐养天年,终得长寿。可见,我国古代的清静养生学已经形成了一个精神、社会、环境和谐统一的养生观。

(7)提出了不同年龄阶段的心理卫生要求。注意探求不同年龄阶段的心理卫生问题自孔子时代就开始了。孔子在《论语·季氏》中说:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这是他根据人们不同年龄阶段的生理特点,得出了色、斗、得分别是少、壮、老阶段的心理调适重点。继孔子之后,人们的认识不断深化,逐渐形成了不同年龄

阶段的心理保健原则。这些原则可以概括如下：

① 心理卫生要从胎儿开始。唐代孙思邈在《千金要方》中说：“故妊娠三月……焚烧名香，口诵诗书，古今箴诫；居处简静，割不正不食，席不正不坐；弹琴瑟，调心神；和情性，节嗜欲，庶事清静。斯盖胎教者也。”清代医学家曾懿在《女学篇》中也指出，孕妇“宜运动肢体，调和饮食，居室面东南，阳光和熙，空气流通，以娱心目，或纵观经史，以益神志，其影响皆能由及胎儿”。我国古代的胎教观念和提倡“和情性”、“娱心目”、“调心神”、“益神志”、“节嗜欲”等胎教方法是弥足珍贵的。

② 重视婴幼儿的心理培养。我国古代十分重视婴幼儿的心理教育问题，如《颜氏家训·勉学》中指出：“人生幼小，精神专利，长成已后，思虑散逸，固须早教，勿失良机也。”孙志宏在《简明医彙》中指出：“小儿不特护其形体，尤宜保其心性。勿恣其欲，纵其怒，常教以仁厚端方，勿导以机诈巧言等；常教以好生施济，勿导以惨杀骄吝等；勿以虫鸟等笼缚为娱，勿使闻淫歌鄙语。三四岁便谨防其习风，勿姑息其幼。”这些思想对维护婴幼儿的心理健康极有价值。

③ 强调学龄期的心理保健重点是畅其身心，维护激发其学习积极性。明代教育家王守仁认为：“大抵童子之情，乐嬉游而惮拘检，如草木之始萌芽，舒畅则条达，摧残之则衰痿。”如果学校不顾学童身心特点，强压严责，他们必然“视学舍如图圈而不肯入，视师长如寇仇而不欲见，窥避掩覆以遂其嬉游，设诈饰诡以肆其顽鄙”。因此，他强调，“今教童子，必使其趋向鼓舞，中心喜悦”，“诱之歌诗”以“发其志意”，“导之习礼”以“肃成威仪”，“讽之读书”以“开其知觉”，这样才能使学童身心健康发展，实现教育目的。这些观点，至今仍具有借鉴意义。

④ 主张青少年心理卫生要讲究情绪心智的平衡协调和注意