



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN
YANGSHENG
JIXINLIYINGDUI

老年人养生及心理应对

主 编：陈露晓 副主编：陈 铀



中国社会科学出版社

China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

老年人养生及心理应对

主 编 陈露晓

副主编 陈 铀

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人养生及心理应对 / 陈露晓主编. —北京: 中国
社会出版社, 2008. 10

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2300 - 6

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 147424 号

书 名: 老年人养生及心理应对

主 编: 陈露晓

副 主 编: 陈 铀

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: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 128 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 13.00 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

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返归,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

人是不可能“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青年朋友,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、癯症、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 这样的老人更长寿

话题引入

中国长寿之乡巴马探秘	2
一、影响老年人长寿的因素	3
(一) 人类的理论寿命	3
(二) 影响老年人长寿的各种因素	4
(三) 心理健康对老年人长寿的重要性	13
(四) 老年心理健康自测	15
(五) 老年人的不良生活习惯	19
(六) 百岁不老“五字经”	21
二、长寿老人的特点	22
(一) 长寿老人的生理特征	23
(二) 长寿老人的心理特征	24
(三) 长寿老人的膳食特征	26
(四) 百名百岁老人的生活特点	31
(五) 纠正对长寿的错误认识	33



(六) 老年人日常健康自测	34
(七) 吃肉是否越少越好	36
(八) 忧虑对健康长寿的影响	37

话题2 传统养生

话题引入

老中医干祖望的养生之道	41
-------------------	----

一、了解养生

(一) 长寿思想与养生术	42
(二) 传统养生的五种主要学说与三支点	44
(三) 精神养生的一般内容	46
(四) 神志养生法	49
(五) 情志养生法	53
(六) 不同性格老人的养生之道	55
(七) “补药”不宜乱用	59
(八) 老年养生心态最重要	60
(九) 老年人应该有一颗“童心”	61

二、传统养生方法

(一) 传统养生的基础理论	62
(二) 传统养生的一般原则	65
(三) 养生之道贵在健脑	70
(四) 培养爱好 怡乐养生	72



(五) 推拿按摩, 经济简便的养生妙法	75
(六) 传统养生刮痧祛病的妙处	77
(七) 足部保健法	79
(八) 腹式呼吸强身延年	81
(九) 中医养生	82
(十) 盲目养生不可取, 有病必须治	85
(十一) 老中医的养生秘诀	86
(十二) 起床后的养生方法	88
(十三) 不畏老是健康长寿的精神支柱	89

话题3 体育养生保健方法

话题引入

老王怎么静养出问题来了	92
-------------------	----

一、运动养生好处多	93
(一) 运动改善肌体功能, 延缓衰老	93
(二) 运动有助于摆脱疾病, 早日康复	95
(三) 老年人运动项目的选择	97
(四) 老年人运动注意事项	98
(五) 老年人运动量的自我监测	99
(六) 要长寿, 留点事儿给老人做	101
(七) 舌头做操可以延缓衰老	102
(八) 健身先健心	103



二、传统的锻炼方法	104
(一) 五禽戏	105
(二) 六字诀	108
(三) 八段锦	110
(四) 太极拳	115
(五) 太极内功养生法	116
(六) 散步, 走走更健康	120
(七) 身体常拍打, 强身又延寿	123
(八) 臂跑	126
(九) 老年人饭后该不该百步走	127
(十) 心理养生的四大要素	128

话题 4 四季养生

话题引入

梅雨季节谨防心理抑郁	131
------------	-----

一、春季养生	131
(一) 春季养生的一般原则	132
(二) 传统医学与现代营养学的饮食建议	133
(三) 春天养肝最重要	134
(四) 分阶段食养建议	136
(五) 清明节的情绪调理	137
(六) 空腹吃山楂、柿子的后果	140
(七) 春天不可缺的八大果菜	141
(八) “三乐”是延年益寿之本	143



二、夏季养生	145
(一) 夏季养生的一般原则	146
(二) 夏天养心最重要	152
(三) 端午节的情绪调理	155
(四) 吃西瓜不宜过凉、过量	158
(五) 夏日养生保健汤	159
(六) 夏季多吃四类蔬菜	160
三、秋季养生	161
(一) 秋季养生的一般原则	162
(二) 秋季养肺最重要	168
(三) 中秋节的情绪调理	169
(四) 虚实不分触大忌	171
(五) 秋季推荐食疗方	172
(六) 秋季茶疗四妙方	172
(七) 生气与发脾气对健康长寿的损害	173
四、冬季养生	174
(一) 冬季养生的一般原则	175
(二) 老年人寒冬防“五病”	179
(三) 老年人冬天易患冬季抑郁症	181
(四) 药膳妙方巧治冬季小病	182
(五) 五招避开冬季抑郁	184



话题1 这样的老人更长寿



老年人都有追求长寿的心理，那么怎样才能成为长寿老人呢？长寿老人都有些什么特点呢？想知道答案吗？本章就帮助您科学地理解老年人的长寿心理，解开长寿老人之谜，带您去了解长寿老人们的生活，帮您总结出长寿老人所具有的共同特点。也许，您就是下一位“寿星”了。



中国长寿之乡巴马探秘

巴马瑶族自治县位于广西盆地和云贵高原的斜坡地带。在那里，90岁和100岁以上的老人分别由第三次人口普查的242人和44人，上升到第四次人口普查的291人和66人，到第五次人口普查时，已经增加到531人和74人，有3位老寿星达到了110岁以上，是全世界五大长寿乡中唯一长寿老人不断增多的地方。

巴马人长寿，首先得益于大自然良好环境的赐予。巴马属于亚热带气候，空气清新，每立方米负氧离子的含量高达2000个~5000个，最高可达到两万个，被称为“天然氧吧”。

喜欢劳动、饮食习惯良好、生活有规律，也是巴马寿星多的重要因素。甲篆乡百马村坡纳屯，寿星黄布铁已经104岁了，但每天不是去摘猪菜，就是下地干活，还做家务。他每天吃两顿，每餐吃两碗饭。老人每天早睡早起，耳不聋、眼不花，一头黑发。他常说：“每天不出去活动一下，吃饭就不香，晚上睡不好觉。”

巴马人长寿还和饮食有关。他们经常吃火麻、玉米、茶油、酸梅、南瓜、竹笋、白薯等天然食品。玉米、白薯等含有丰富的微量元素，火麻制成的油和汤含有大量的不饱和和低脂肪酸。国际自然医生学会会长森下敬一对巴马进



行调查后认为，不饱和低脂肪酸和微量元素的摄入正是巴马人长寿的关键所在。

除了以上几点，乐观也是巴马长寿老人的另一个突出特点。

长寿是人类永恒的话题。尤其对于老年朋友来说，追求长寿的心理更为迫切。既然别人可以长寿，那么您也可以做得到。只要老年朋友正确把握自己的生活，保持良好的心态和健康的生活状态，就能够给自己带来长寿。

一、影响老年人长寿的因素

长寿是每一个身心健康老人的向往和追求。社会的进步，经济的发展，人们生活水平的提高，为老年人健康长寿奠定了一定的物质基础。但要真正做到延缓衰老，争得长寿，还要通过主观努力才能达到目标。

（一）人类的理论寿命

人类最高寿限究竟是多少？科学家根据对哺乳动物寿命的观察、研究、推论以及相关的实验，已经知道四种测算最高寿限的方法：

1. 性成熟期测算法

法国生物学家蒲丰提出，哺乳动物的寿命是其性成熟期的8倍~10倍。人的性成熟期是14年~15年，据此推算，人的寿命应是110岁~150岁。

2. 生长期测算法

法国生物学家蒲丰提出，哺乳动物的寿命是其生长期