

礼品装
家庭必读书

老寿星长寿 生活方式全书

中国保健协会 / 主编

02



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

礼义家庭必读书

老寿星长寿 生活方式全书

02

中国保健协会
主编

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老寿星长寿生活方式全书 / 中国保健协会主编. —
天津: 天津科学技术出版社, 2012.5
(礼品装家庭必读书)
ISBN 978-7-5308-6995-6

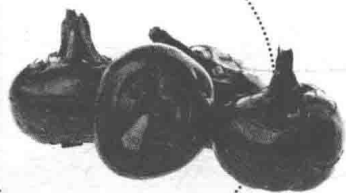
I. ①老… II. ①中… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第080180号

责任编辑: 郑东红
责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版
出版人: 蔡 颢
天津市西康路35号 邮编 300051
电话 (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京正道印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 22.5 字数 450 000
2013年1月第1版第1次印刷
定价: 198.00元 (全6册)



02 | 心病，才是最可怕的病

忽视心理健康，就是坐看生命流逝.....	108
心理不健康，人就不可能健康.....	108
对对看，你的心理健康吗.....	109
延缓心理衰老的十个建议.....	111
关心老年人的八种心理需求.....	112
重视老年期的六种灰色心理.....	113
敏感心理多呵护，心病还需心药医.....	115
人到老年要认老，但不要服老.....	115
小心！退休也会“退”出病来.....	116
岁月让老人变得喋喋不休.....	118
淡化“回归心理”，让健康长伴左右.....	119
勇于走出封闭，和孤独说“拜拜”.....	120
疑心生暗鬼，老人应避免多疑.....	121
过度恐惧也是病，绝不能轻视.....	123
远离抑郁，谨防“心理感冒”.....	124
“老小孩”不仅要人哄，自己也要练.....	126
不做“老顽固”，让自己与时俱进.....	126
不安全感催生“自私”，家人要体谅.....	127
病痛不可怕，可怕的是随之而来的负面情绪.....	128
可以接受照料，但绝不能有依赖心理.....	130
老伴先走一步，未来的路你还要走好.....	131
细火慢熬老年心灵“鸡汤”.....	133
中医的心理养生七原则.....	133
积极补充四种心灵“营养素”.....	135
保护心灵，善用五种心理自卫法.....	136
不良情绪危害大，强效排除有四法.....	138
自给自足，创造快乐四法则.....	139
保持心态平衡的六个方面.....	140
学会八类遗忘，心情自然风平浪静.....	142
“东家长，西家短”，也是养心妙方.....	143
气大伤身，防怒制怒必须到位.....	145



对症寻“三情”，填补情感空虚.....	146
调整老年亚健康，提高生命质量.....	147
老年人精神异常的四种“信号”.....	149

03 | 注重生活点滴，百岁人瑞在望

151

静心益寿，生活每一天.....	152
健康日记用处大，八项内容要记好.....	152
老年人居室环境选择要点.....	153
老年人不宜久处的九种环境.....	154
日常洗漱应注意的四大方面.....	155
老年人洗浴六件事，件件不能忘.....	157
“日光浴”的治病八疗法.....	159
对付瘙痒有六招.....	160
预防意外事故的四个措施.....	160
多看儿童节目，返老还童有奇效.....	162
老年人看电视，三戒须遵守.....	163
佳节赴宴，老年人六注意.....	164
睡得香，健康才会相伴.....	165
“后三十年睡不着”的四个特点.....	165
香甜入梦必守的四个准则.....	166
卧具选得好，安睡到天亮.....	167
睡有睡相，利于健康.....	168
日常睡眠应避免的三种方式.....	168
夜间优质睡眠应八忌.....	169
老年人夜起须注意四件事.....	170
改善失眠状况的七个有效途径.....	171
十一种特效食方治疗失眠.....	172
补肾安神活血，四类中药调理失眠.....	174
慎用镇静催眠类药物.....	174
“老来俏”，也是长寿之法.....	176
老年人要“俏”出生命的活力.....	176

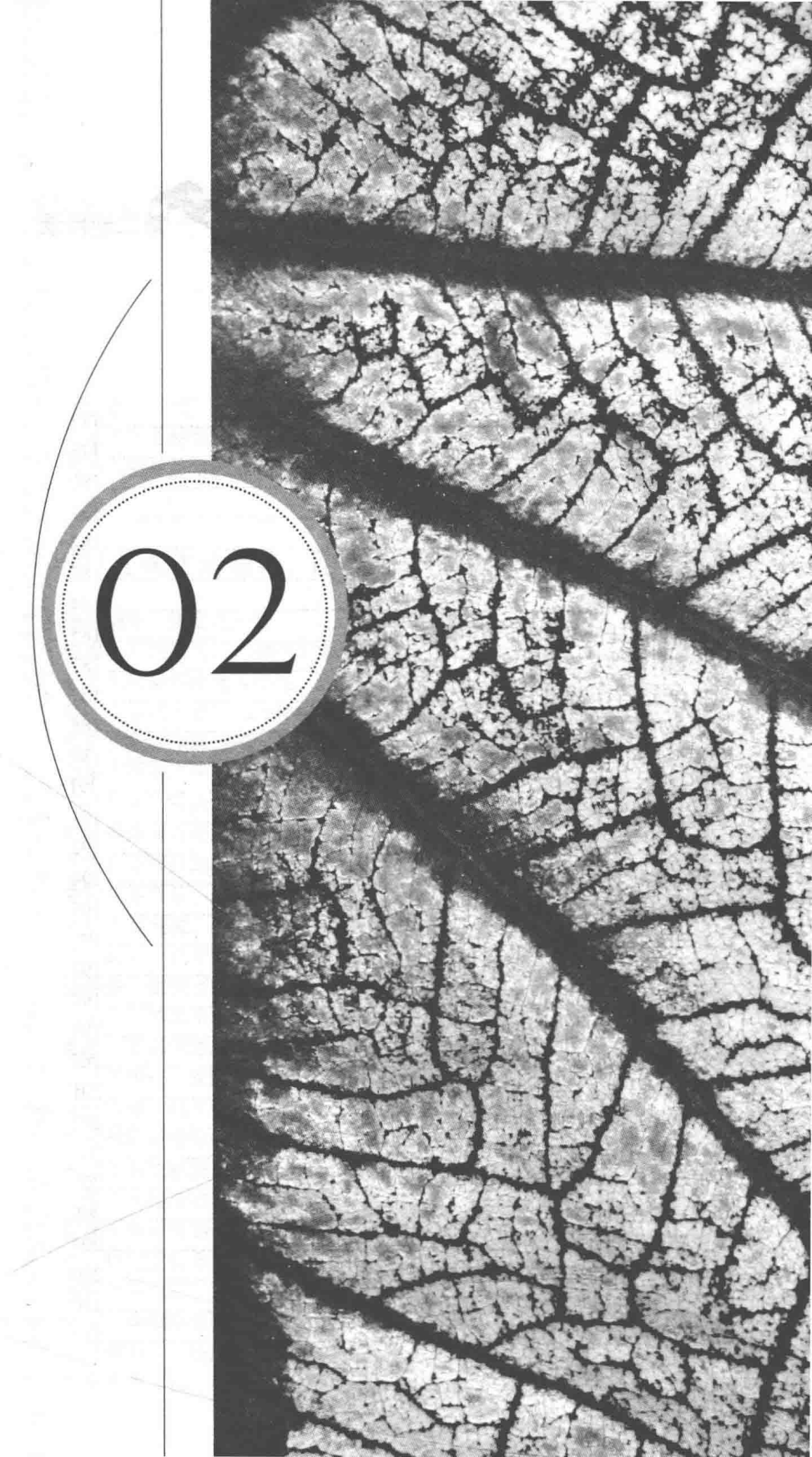


CONTENTS



第二册目录

防脱发应注重起居四法则.....	177
老年人防治白发“四重奏”.....	178
老年人染发要谨慎,六个步骤须遵循.....	180
善用假发七法,让你风华无限.....	181
化妆品永远不限年高.....	182
延缓面部皮肤老化的五大措施.....	182
控制老年斑六法.....	184
穿衣七法,让健康快乐“靓”起来.....	185
老来穿衣须“三不紧”.....	187
老年人选冬衣,保暖为首要.....	187
老年人内衣保健“五选择”.....	188
老年人选鞋“八项注意”.....	189
老年性爱,添寿添福.....	191
老年人也应拥有“性”福生活.....	191
老年人必须纠正的三个性心理误区.....	192
老年男女应切实了解双方的性状态.....	194
要想获得满意的性生活,五个因素不容忽视.....	195
老年人性爱八点注意.....	196
老年人性爱频率,贵在顺其自然.....	197
掌握三方面性爱技巧,尽享鱼水之欢.....	198
四类患病老年人的安全性行为.....	199
培养良好生活乐趣,融休闲和养生于一体.....	201
读书有味身忘老.....	201
笔砚留香,挥毫泼墨伴夕阳.....	202
超然斗智,棋道颐养天年.....	203
乐声悠扬,声声入耳助长寿.....	205
京腔京韵,国粹养生“四大件”.....	206
莳花弄草,健身养心怡性.....	207
养鱼赏鱼,自得其乐.....	209
钓翁之意不在鱼,在乎情趣之乐也.....	210
游山玩水须注意八个要点.....	212



02



心病， 才是最可怕的病

● 当人进入老年后，追求长寿的愿望在情理之中，但有的老人免疫力日益下降，容易受到各种疾病的侵袭，于是会产生悲观失望的情绪，以致形成恶性循环。其实，长寿的秘诀取决于个人对生活的态度，良好的志趣爱好和乐观豁达的心态十分重要，所以老年人更应注重心理上的健康。经常和晚辈们沟通交流、协调好家庭关系、积极参与社区活动、提高身体的自身素质……这些都会让老人远离孤独、寂寞等心理上的疾病，取而代之的是健康的身心 and 丰富多彩的晚年生活。正如古语云：闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒。老年人有了这份心境，生活更会云怡然自得。

忽视心理健康，就是坐看生命流逝

心理不健康，人就不可能健康

一提起健康，人们往往只重视生理方面，而忽视了心理方面的健康。实际上，心理健康和生理健康是同等重要的，二者是相互联系、相互制约，且相辅相成的。

随着人类社会的不断进步和发展，现在，国内外医学专家普遍认为：在现实工作中必须将传统、单纯的生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式；重视人类心理健康和心理卫生的重大作用和地位；有效应对和消除由于心理、社会因素对人类健康的威胁。

而老年人由于在生理、生活上处于人生重大变化时期，遇到的生活事件会更多。心理健康和社会适应能力良好的老年人能正确、客观地解决自己所遇到的生活事件；反之，则不能正确对待和处理各种事件，就会产生巨大的心理压力，影响思想情绪，导致疾病的发生或加重。



目前，老年人所患疾病大约有80%来自心理及社会因素的影响。根据对200名老人进行的追踪调查发现：精神舒畅的人身体健康，很少患病且衰老减慢；心理健康的59人中仅2人得慢性疾病死亡，而另外48名精神压力很大、心理不健康的人中却有18人患重病或死亡。美国有位医生调查了250名癌症病人（绝大多数系老年人），发现其中156人在发病前曾受到过强烈的精神刺激，心情沮丧、抑郁。由此可

见，具有良好的心态对老年人的身体健康是多么重要。

在现实生活中，老年人如果生理出现什么毛病，会表现出明显的症状和体征，容易被发现并受到应有的重视。但是，如果老年人的心理健康出现问题，往往一时不会引起注意，甚至少数老年人在发现自己有明显的心理障碍时也不能正确对待，反而采取漠视的态度，这是非常危险的。

要知道，不健康的心理，不仅可以引起身心疾病，还会影响老年人的正常生活、学习和工作。比如，老年人在心情不佳时，即使吃的是山珍海味，也会觉得索然无味；心烦意乱、焦虑不安、精神紧张时，平时很熟悉的事情做起来也会常出差错；如果思虑过度、心情沮丧，就会头痛失眠、心悸健忘，甚至抑郁寡欢、精神失常。

以上这些都说明，心理健康对老年人的生理、生活、学习和工作都具有非常重要的意义。心理不健康，老年人就不可能拥有真正的健康，所以老年人决不能忽视心理健康，必须切实注重心理保健。



对对看，你的心理健康吗

对于老年人的心理健康，国内外许多专家学者都从自己的研究角度提出了许多具体标准，但无论多少标准，都不约而同地认为最重要的一条是“基本正常”，即说话办事、认识问题、逻辑思维、人际交往等都处在正常状态之中。只要不偏离“正常”的轨道，那么其心理健



康就是达标的。

因此，综合国内外心理学专家对老年人心理健康标准的研究，结合我国老年人的实际情况，老年心理健康的标准基本可以从以下五个方面进行界定：

①有正常的感觉和知觉，有正常的思维，有良好的记忆。主要表现为：在判断事物时，基本准确，不发生错觉；在回忆往事时，记忆清晰，不发生大的遗忘；在分析问题时，条理清楚，不出现逻辑混乱；在回答问题时，能对答自如，不答非所问；在平时生活中，有比较丰富的想象力。

②有健全的人格。具体表现是：情绪稳定，意志坚强；积极的情绪多于消极的情绪；能够正确评价自己和外界的事物，能够控制自己的行为，办事较少盲目性和冲动性；意志力坚强，能经得起外界事物的强烈刺激；在悲痛时能找到发泄的方法，而不至于被悲痛所压倒；在欢乐时能有节制地欢欣鼓舞，而不是得意忘形和过分激动；遇到困难时，能沉着地运用自己的意志和经验去加以克服，而不是一味地唉声叹气或怨天尤人。

③有良好的人际关系。主要体现在：乐于帮助他人，也乐于接受他人的帮助；在家中与老伴、子女、儿媳、女婿、孙子、孙女等都能保持情感上的融洽，能得到家人发自内心的理解和尊重；在外面，与过去的朋友和现在结识的朋友都能保持良好的关系；对人不求全责备，不过分要求于人，对别人不是持敌视态度，而是与人为善；无论在正

式群体内，还是在非正式群体内，都有集体荣誉感和社会责任感。

④能正确地认知社会，与大多数人的心理活动相一致。比如：对社会的看法，对改革的态度，对国内外形势的分析，对社会道德伦理的认识等等，都能与社会上大多数人的态度基本保持一致。如果不是这样，那就是不接纳社会，与时代前进的步伐不能同向同步。

⑤能保持正常的行为。老年人能坚持正常的生活、工作、学习、娱乐等活动，并且一切行为都符合自己在各种场合的身份和角色。

延缓心理衰老的十个建议

①要知足常乐，对周围的人和事不要要求太高，否则容易失望。

②凡事要想得开，洒脱一点，忘掉年龄、忘掉身份、忘掉恩怨，遇事乐观豁达。

③有时要“难得糊涂”，对非原则问题宁可糊涂一点。

④多多助人为乐，待人和善，多为他人着想，多帮助别人，自己就会感到内心充实，老年生活也会更有意义。

⑤着意培养有益于身心的兴趣和爱好，尽力去做自己喜欢的事，在全身心投入之中，升华自己的情感，品味人生的乐趣。

⑥量力而行，多参加一些有益身心健康的活动，把晚年生活安排得充实丰富，增添生活的情趣，密切与社会的联系，焕发自己的青春。

⑦做适量的家务劳动，能保持老年人体内的代谢平衡，促进身心健康。





⑧坚持适度的体育锻炼，既可以提高机体免疫能力，使各个器官充满活力，还可以增添生活乐趣，丰富晚年生活，减轻精神压力。

⑨老有所为，做力所能及的工作，既能满足继续发挥余热的心理需要，实现自身新的价值，还可以消除孤独、寂寞的情绪，保持良好的心理状态。

⑩协调好家庭和社会上的关系，老年夫妻要互相尊重、谅解、忍让、关怀，与后辈也要经常沟通与交流，这对促进心理健康，延缓心理衰老有着不可低估的作用。

关心老年人的八种心理需求

重视和理解老年人的心理特点，解决老年人的正常心理需求，对稳定老年人的情绪变化、进而长寿健康有着重要的意义。老年人常见的心理需求有：

健康需求：这是老年人普遍存在的一种心理状态。人到老年，常有恐老、怕病、惧死的心理。

工作需求：刚退休的老年人大多尚有工作能力，骤然间离开工作岗位肯定会产生许多想法，希望再次从事工作，体现自身价值。

依存需求：人到老年，精力、体力、脑力都有所下降，还有的人生活不能完全自理，希望得到关心照顾。子女的孝顺，将会使他们感到老有所依。

和睦需求：老年人都希望自己有个和睦的家庭环境，不管家庭经济条件如何，只要全家和睦，邻里关系融洽，互敬互爱，互相帮助，老

年人就会感到温暖和幸福。

安静需求：老年人一般都喜欢安静，怕吵怕乱。

支配需求：老年人原来多为一家之主，掌握家中的支配权。但由于年老后社会经济地位的变化，老年人的家庭地位、支配权都可能受到影响，这也可能造成老年人的苦恼。

尊敬需求：老年人离开工作岗位后可能会情绪低落，如果得不到尊重，就会产生悲观情绪，甚至不愿出门，长期下去，就易引起抑郁和低沉，为疾病埋下祸根。

求偶需求：老年人丧偶后生活寂寞，子女照顾也非长久之计，所以子女应该支持老年人的求偶需求。

重视老年期的六种灰色心理

很多老年人对自身的心理健康关注意识并不强。研究发现，老年期常见的灰色心理主要表现在六个方面。

1 黄昏心理

因为丧偶、子女离家工作、自身年老体弱或罹患疾病，感到生活失去乐趣，对未来丧失信心，甚至对生活前景感到悲观等，对任何人和事都怀有一种消极、否定的灰色心理。

2 自卑心理

由于退休后经济收入减少，社会地位下降，感到不再受人尊



敬和重视，而产生失落感和自卑心理，可表现为发牢骚、埋怨，指责子女或过去的同事和下属，甚至是自暴自弃。

3 无价值感

对退休后的无所事事不能适应，认为自己成了家庭和社会的累赘，失去存在的价值，对自己评价过低。

4 不安全感

有些老年人对外界社会反感、有偏见，从而封闭自己，很少与人交往，以致产生孤独无助的感觉，变得恐惧外面的世界。

5 老年性精神障碍

有些老年人，因为缺少规律的生活，又很少参加群体活动，或是家庭中夫妻关系、亲子关系不和，生活中没有愉悦感，就可能诱发各种精神障碍，如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、疑病症、恐惧症、强迫症、癔症等。总的看来，老年期的精神障碍发病率略高于其他年龄。



6 老年性精神病

老年性精神病发病率近年来有上升趋势，常见的有老年性情感性精神病、老年性痴呆、老年性精神分裂症，以及由于某些慢性疾病引起的大脑衰退和心理变态等。



敏感心理多呵护，心病还需心药医

人到老年要认老，但不要服老

人人都希望青春永驻，但岁月是无情的，随着时日的推移，对任何人来说“衰老”都是迟早要面对的。可是，很多老人却往往存在着这样一种“矛盾心理”：明明已经感觉到“衰老”的来临，可有时候却又偏偏不承认自己的衰老。

其实，老年人应该承认自己的衰老，不知老是不利于身心健康的。因为老年人的体力和精力都是有一定限度的，如果轻易忘了自己的年龄而不自量力地蛮干，比如用力过猛、超体力劳动或连续时间过长都会造成不良影响：轻者，会引起腰背部肌肉劳损；重者，可损伤内脏，甚至引起内脏出血、淤血等，因为违反人类新陈代谢规律，自然也就不利于健康、长寿。

此外，人到老年，脑力与年轻人相比明显下降，很容易遗忘事情，对外界事物反应迟钝，而且在新形势下应付问题的能力也不一定比年轻人强。所以，老年人要知老，了解自身的特点，这样在处理问题、做事时就会量力而行。比如，单位让退下来时，就不会坚持不走；单位请去当顾问，他就会注意到这是荣誉称号，还是实际需要，而不会对在任者的工作指手画脚；至于在家里，



当与小辈的看法、爱好不同时，也不会把自己的观点强加于他们，而老人自己的心胸会变得宽阔，不会因子女不听话而耿耿于怀。

由此可见，人到老年应有自知之明，知老认老。但是，这并不意味着生活之弦就可立即松弛，以致整日哀叹自己“老了，不中用了”，然后把青年时代的一些兴趣爱好弃之一旁，社交活动也相对减少，甚至放弃自己的理想和追求。实际上，这种精神上的衰老会进一步加速生理上的衰老，使人很快变得老迈、衰颓。

著名心理学家华生曾指出：“一个人就像他的自我概念那样老。”意思是说，你认为自己有多老就有多老。只有那些等老、怕老的人才会变得老朽，真正的老人是那些对生活失去希望、欢乐，没有勇气与疾病作斗争而唯恐自己活不长的人；对于那些对生活充满希望、乐观开朗、享受快乐、不怕老、敢于同老作斗争的人来说，65岁是最佳年龄，前景非常美好！

所以，老年人不妨多多参加社会活动，不仅可以增加安全感，增强自尊心，更是一种精神的需求。如果有发挥余热的机会，切不可放弃，不要总觉得自己已经没用了，应尽量争取多做一点事情，证明自己并不是社会和家庭的累赘，也并不是在“拖日子”、“等报到”。

总之，人到老年，在精神上既要认老，又要不服老，要让自己的日常生活更充实，让自己的精神世界更富有诗意！

小心！退休也会“退”出病来

有不少老年人退休回到家里，却突然闹起了病：轻者，浑身上下不舒服，头晕眼花，晚上睡不好觉，夜里噩梦不断；重者，甚至会患上高血压、心脏病、前列腺肥大、胃窦炎等症。总之，远不如上班时身体好了，这种现象被人称为“退休综合征”。

“退休综合征”的发生主要是因为老年人因为生活环境变化，心