

中老年健康生活指南

周际明
编著

周际明 编著

中老年健康生活指南



東華大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康生活指南/周际明编著. —上海: 东华大学出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-81111-188-0

I. 中... II. 周... III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 003990 号

ZHONGLAONIANJIANKANG SHENGHUO ZHINAN

中 老 年 健 康 生 活 指 南

编 著 周际明

责任编辑 张 煜

技术编辑 林 钢

装帧设计 林 钢

出版发行 东华大学出版社

(上海市延安西路 1882 号 邮政编码: 200051)

印 刷 苏州望电印刷有限公司

版 次 2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

开 本 1/32

印 张 9.5

字 数 207 千字

书 号 ISBN 978-7-81111-188-0/G · 034

定 价 22.00 元

前言

健康长寿是人类的美好愿望，也是人类长期为之奋斗的理想目标。中年时期是人生事业如日中天，成就辉煌似锦的黄金时期，老年人阅历深、见识广、经验丰富，是社会的宝贵财富。随着现代社会的发展，人们的生活和工作压力不断增大，衰老和患病往往从人的中年就开始了，很多老年时的疾病往往在中年时就埋下了隐患。明代著名医学家张景岳在《景岳全书》中提出：“人于中年左右，当大修理一番，则有创下根基，尚余强半。”这里所说的“大修”是指强身健体，祛病延年的综合措施。为此，中年人“修补”身体不但使中期身体健康强壮，也是为老年期身心健康、提高生活质量和延年益寿打下可靠的基础。

关爱中老年人的身心健康，已成为新世纪的一个重要社会命题。健康需要维护，健康需要发展，维护健康要倡导一种积极的态度，倡导在个体现实的身体条件下，努力去获得更佳的身心状态。为了拥有健康，获得长寿，中老年人必须了解自己的心理和身体的变化规律，学习必要的医学保健知识，掌握一些科学的锻炼方法和养生之道。基于这个认识，本书着重强调内容的科学性、实用性和通俗性，并将传统养生思想与现代保健知识相结合，寓新潮健康理念于日常生活之中，是一本指导中老年人活得健康、活得快乐、颐养天年的学习工具书。全书共分七

章，主要内容分别是：中老年人的心理特征、中老年人的生理特征、中老年人心理健康指南、中老年人身体锻炼健康指南、中老年人起居方式健康指南、中老年人饮食卫生健康指南和中老年人常见病的预防和保健指南等。本书力求浅显易懂，使中老年读者有所学、有所用，为自身的快乐生活、健康长寿提供一定的帮助。

由于作者经验、水平有限，加之科学知识与技术的不断发展，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编著：周际明

2006 年 12 月

目录

第一章 中老年人的心理特征

- 一、中年人的心理特征 三
- 二、老年人的心理特征 六

第二章 中老年人的生理特征

- 一、心血管系统的变化 二四
- 二、呼吸系统的变化 二五
- 三、消化系统的变化 二八
- 四、神经系统的变化 二九
- 五、内分泌腺的变化 三〇
- 六、骨骼与肌肉系统的变化 三一
- 七、免疫功能的变化 三二
- 八、感觉器官系统的变化 三三
- 九、泌尿生殖系统的变化 三五
- 十、皮肤与毛发的变化 三八

第三章 中老年人心理健康指南

- 一、中老年人的心理需求 四一
- 二、保持良好的健康情绪 四二
- 三、养心“八戒” 四四
- 四、排除精神抑郁 四五
- 五、心胸坦荡，有益健康 四九

- 六、学而忘老 五三
- 七、笑口常开 五六
- 八、谨防“灰色”心理综合症 五八
- 九、心理健康四要点 六〇
- 十、性与心理健康 六一
- 十一、良好的人际关系 六四
- 十二、旅游——健康身心之道 六七
- 十三、老人当自立 六八

第四章 中老年人锻炼身体健康指南

- 一、体育锻炼对人体的益处 七五
- 二、体育锻炼的原则 八二
- 三、体育锻炼的内容及其选择 九〇
- 四、常用体育锻炼方法的运用与注意事项 九二

第五章 中老年人起居方式健康指南

- 一、顺应生物钟 一二七
- 二、如何看待睡眠 一三四
- 三、注意居住卫生 一四〇
- 四、四季养生 一四五
- 五、热爱生活，培养爱好 一八三
- 六、谨防疲劳过度 一八九
- 七、性生活要有规律 一九五
- 八、老年人谨防节日“乐极生悲” 二〇〇

第六章 中老年人饮食卫生健康指南

- 一、中老年人的“平衡营养” 二〇四

- 二、营养不合理的弊病 二一〇
- 三、常饮水有益健康 二一五
- 四、注重补钙，预防骨质疏松 二二〇
- 五、防老抗衰的有效食物 二二六
- 六、中老年人饮食注意事项 二三〇

第七章 中老年常见病的预防与保健指南

- 一、感冒 二三七
- 二、慢性支气管炎 二三九
- 三、哮喘 二四二
- 四、冠心病 二四六
- 五、高血压 二五〇
- 六、糖尿病 二五四
- 七、慢性胃病 二五八
- 八、骨质疏松症 二六一
- 九、肩周炎 二六六
- 十、颈椎病 二六九
- 十一、腰腿痛 二七五
- 十二、神经衰弱 二八〇
- 十三、肿瘤 二九〇

第一章

中老年人的心理特征

一、中年人的心理特征

1. 心理发展日趋成熟

中年期是人生灿烂辉煌的年代，跨进“四十而不惑”的中年人，心理较成熟，意志力增强，情感较稳定，知识和经验积累都达到相当程度，并且能较好地控制自己的情感，具有保持个人精神状态平衡的能力，如心平气和，心安理得等。同时也具有保持群体意义上的平衡能力，如群体关系融洽，团结互助，友爱和睦，同心同德等。人到中年，性格已处于成熟而稳定的阶段，这是心理成熟的一大表现，具体体现在处理生活、工作中遇到的各种问题时，中年人能保持自己的性格特征，不像年轻时那样易受外界的干扰。因此，中年期也是人生出成果创奇迹的最佳年华时期。有人统计，1900～1960年全世界的1249名杰出的科学家和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35岁。

中年人的心理经过工作和生活的磨练，比起初出茅庐、涉世不深的青年人来说，显得成熟和稳定，他们有许多心理优势：

(1) 自强自立意识加强，能独立理智地分析问题。

中年人无论在家庭和事业中，更多的是依靠自己独立思考决定自己的行为方向，能独当一面。自尊、自重、自爱、自立、自强的意识进一步增强，能理智地、冷静地客观分析问题，有自我独到的见解。

(2) 情感较稳定，承受能力增强。

中年人由于经历了成家和创业的艰辛，尤其是经历了生活和工作中

的挫折考验，心理上更加成熟，具有强烈的独立意识。对来自各方面有益或无益或有害的刺激，一般都能正确客观地对待。

(3) 社会和家庭责任感增强。

中年是一个大跨度时期，历经“而立”、“不惑”、“知天命”，其责任无论是从社会角度还是从家庭角度来看，都是空前的。在社会方面，中年正是脚踏实地干事业的时期，他们要对自己的事业负责，对工作单位负责，对整个国家和民族负责，具有强烈的使命感。在家庭方面，中年男子成为一家之主，要对自己的妻子负责，要对自己的子女负责，要对自己的父母负责，自己承担的家庭权力和义务得到了充分的实现。

2. 心理冲突和困惑

中年人要面对因身体功能减退而产生的心理不适，高度社会责任感与身心力不足的无奈，健康与疾病的困扰，因社会地位的演变及家庭角色的转换所产生的不适应，渴望事业有成与家庭拖累，随波逐流的大环境与渴望保持独立个性等诸多矛盾。中年人要是不能正确处理这些矛盾，便会导致种种心理冲突及困扰的频频发生，产生如焦虑、失望、烦躁、忧郁、压抑等不良情绪，继而严重影响身心健康。

3. 心理疲劳

明代养生家在《养生四要》中说：“心劳则神不安，神不安则精神皆危，使道（气血）闭塞而不通，形乃大伤。”汉代董仲舒也说：“神太用则劳”。在现代社会中，中年人的心理疲劳是指社会、家庭、工作、生活、人际关系的多重压力所造成的长期的精神负重，使得中年人总处于一种焦虑、烦燥、恐惧、抑郁的压力之中，使心理隐入“心力衰竭”

的状态，心理疲劳程度严重的人情绪总处于不佳状态，精神过度紧张，压抑感很强，总感到自己活得很累，很苦，经常不自觉地去想生活中的一些阴暗面，如死亡、事故和疾病等，遇到困难总朝消极方面去想。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，保持积极健康的心态有极其重要的意义。心理疲劳的症状一般体现如下：

(1) 浑身乏力，对做任何事情都提不起兴趣，学习和工作效率低、效果差。

(2) 记忆力衰退，常常记不清东西放在什么地方，对刚刚发生过的事情容易遗忘，甚至经常忘记计划好了的即将要做的事情。

(3) 经常感到全身不舒服，如头痛、晕眩、恶心、腰酸背痛等。

(4) 情绪控制力减退，容易感情冲动，不论是在生活中还是在工作中，稍有不顺心的事便大发脾气。

(5) 经常感到困乏，但躺在床上又睡不着，并且睡眠不好，经常做恶梦。

(6) 食欲下降，肚腹胀，对任何美食都无明显的兴趣。

(7) 性欲低下，严重者产生“性冷淡”或“性厌倦”心理。

(8) 对生活的热情减退，甚至对家人的温情日益减少。

4. 更年期的生理特征引起的心理变化

更年期是中年人经历的一个生理过程，是生命周期中从中年向老年过渡的阶段。处于更年期的中年人有其特定的生理特征，如女性一般在45至50岁停经，逐渐出现卵巢功能衰退、乳房萎缩、腋毛、阴毛脱落、

黄体功能消失，继而出现潮热，出汗，心悸等生理反应，男性则在 50 或 60 岁性荷尔蒙减退，逐渐出现泌尿生殖道萎缩，容易出现尿频、尿急或尿失禁，甚至膀胱炎反复发作等，注意力不集中，记忆力下降、倦怠、头痛等症状。更年期出现的生理上的反应往往导致心理上的变化。此年龄段的中年人的心理特征经常表现为精神紧张、焦虑、烦躁、情绪低沉、处处表现出紧迫感，特别关心个人及家人的健康，身体稍有不适，便四处求医，生怕得什么大病，对工作或家中的事情特别操心，事无巨细都要一一过问。

中年人在情爱和性爱方面已没有青年时代那种冲动与狂热，而是更多地从生活的享受来理解性爱 and 情爱，夫妻间更多的是理解和体贴，性爱的激情已逐渐变为稳定恒久的心境。虽然在性欲和性行为的要求上，中年人比自己年轻的时候略有下降，但在性心理上要求得到的成分更细更多，性生活的体验和情感的交流更为深沉。

二、老年人的心理特征

人到老年，不但生理方面发生改变，心理上也产生相应变化，表现出特有的心理特征。老年期的心理变化情况复杂，形式也很多，但其中较有共性的表现是：

1. 自尊感与自卑感

自尊心，人皆有之，何况耗尽了半生心血才将子女养育成人的父母，更是理所当然希望得到子女的孝顺和尊重。讥笑、责难，甚至虐待

老人等行为都是不道德的。老年人多数自尊心特别强，认为自己年龄大辈份长，经历多，知识渊博而理应受到尊敬，因而，无论在社会上或家庭中，都喜欢以我为主，当一个“权威人物”，发表意见时，则要求别人尤其是晚辈言听计从，有的甚至固执、独断专行和唯我独尊。但与此同时，也常容易产生另一种表现，即由于发现自己的见解不为别人重视，不符合客观规律，自我评价过高却又力不从心，因而出现在自卑心理。如表现出沉闷抑郁，缺乏信心，不求进取，消极地对待一切事物。

2. 成就感与精神寄托

人们知道，“六个老有”中很重要的一“有”就是“老有所为”。老年人、老同志、老干部不管在哪方面有所作为，取得了成绩或曰成就，大都会产生“成就感”。有“成就感”的老年人，思想上往往与时俱进，有理想、有追求，总想再有新的创造和贡献，争取更大的光荣。所以，有作为与“成就感”，二者是辩证统一的，互相促进的，相辅相成的。

“成就感”不是青年人的专利。就是说，青年人可以有“成就感”，老年人也应该有“成就感”。老年人为什么需要“成就感”？用一句话来概括就是因为他们没有“成就感”，特别是没有新的“成就感”就会落后。具体地说，老年人没有“成就感”，不干点事，就会失去精神寄托，就会整天无所事事，心里空虚，以至难以摆脱孤独、寂寞之感，就可能满足过去的成绩，以为功成名就，躺在已有的荣誉上睡大觉，只顾吃“老本”，就会“坐吃山空”，弱化进取意识，影响再立新功，更为严重的是可能泯灭理想信念，造成思想老化、僵化、蜕化，进而不研究新问题，不接受新事物，不追赶时代新潮流，使世界观、人生观、价值观发

生扭曲，最终被历史的列车甩出去。这绝不是危言耸听，而是历史的昭告。

“成就感”是一种向上的动力、前进的牵引力、永葆青春的助推力。老年人有“成就感”，才能积极找事情做，干一些力所能及的工作。有所作为，干乐于干的事情，不仅必要，而且好处很多，主要是有利于生理心理健康。国外心理学家研究发现，富有“成就感”的老年人往往长寿。因为老年人在努力寻找晚年生活价值时，通过有为、干事，锻炼了身体，促进了健康，就会使自己得到充实、快乐、幸福，从而有助于延年益寿。正如名人所言，“医治一切病痛最好的最宝贵的药品，就是劳动”（奥斯特洛夫斯基语）。“劳动是长命百岁的艺术的必要条件之一”（舍夫雷尔语）。

一个毫无精神寄托的老人，很容易造成性格变态，产生寂寞心理。我们提倡老年人尽可能地“赋闲不闲”，参加力所能及的劳动和活动，有所作为，例如，著书立说，绘画书法，赋诗作词，养鸟种花，钓鱼下棋，操拳练功，欣赏音乐，吹拉弹唱及简单的家务等等，这些都能起到陶冶情操、活动肢体的作用。同时，还可以获得足慰心愿的“成就感”。因此，对老年人的“成就感”以及精神寄托的行为，家庭和社会要给予积极的理解和大力支持。

3. 自私、猜疑和唠叨

（1）自私

人都有自私的一面。自私性是人的天性，它时常在潜移默化地影响着我们的方方面面，自私总是引起我们的烦恼并造成人际关系的复

杂和矛盾。因此，学会与自私相处不仅可以求得心灵的平衡，也有利于处理复杂的人际关系。老年人的自私，和通常一个人在思想本质上的自私不同，它是人在老年期的一种心理变态。老年人的自私可以表现为：有的人原先很慷慨大方，上了年纪却变得十分吝啬，样样都分“我的”、“你的”，甚至对自己的妻儿也有心眼；有的人事事总好以自我为中心，处处以关心自己为重；有的人过份重视自己的自我感觉和情绪变化，对其他家庭成员却不关心，不体谅。这种自私心理的产生，或者与老年人的社会交往范围缩小，与是非判断能力的减弱有关；或者与老年人在生活上缺乏他人的关心，在经济上要依靠他人生存有关；或者与他们的社会地位和家庭处境的改变有关；或者与老年人的那种变化了的性格特征有关。但总而言之，这些情况的变化常常是由于他们以“自私”去适应变化了的环境。此外，也有少数老年人表现有一种感情上的自私，例如：他们在子女即将成婚离家之时，总感到放心不下，眷恋着子女厮守在一起的时光，而且对他们未来的女婿和儿媳怀有一种戒心，担心女婿的到来会影响子女对自己的感情；个别的老年父母甚至把儿女视为自己的私有财产，别人要是不付出使他们满意的代价，就难以谈论婚嫁。象这一类自私心理存在的结果，必然容易产生翁婿、婆媳间的矛盾和隔阂。年轻人在懂得了有些老年人所以表现出自私的原因之后，对他们在物质上和感情上的自私，最好能采取宽容和让步的态度，只要明白事理的小辈们能多念及年老的父母曾为了子女的成长省吃俭用、含辛茹苦、无私地奉献了一生，那么，对人到老年时想要多照顾一点自身，也就无可指责了。总之，对老年人应抱同情和体谅的态度，并尽力在条件许可