



老年生活丛书
LAONIAN
SHENGLHOU CONGSHU

金

色

一

晚
霞

老年心理保健卷



冰心老人曾说：“事因知足心常乐，人到无求品自高。”

老年人是否生活愉快，只有身体健康是不够的，心理健康同样重要

老年人如何保持积极愉快的情绪
如何以谅解、宽容的态度与别人相处
如何培养广泛的兴趣和爱好
如何正确对待得与失
如何排遣不良情绪
持久有恒的心理建设
让你

天天都能拥有艳阳高照的好心情

熊华堂 编著

XINLI BAOJIAN

上海远东出版社
浦东电子出版社

金色晚霞

老年心理保健卷

 上海远东出版社

 浦东电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年心理保健/熊华堂编. —上海: 上海远东出版社, 2003

(金色晚霞)

ISBN 7-80661-813-9

I. 老... II. 熊... III. 老年人-心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036370 号

金色晚霞 (老年心理保健卷)

编 者/熊华堂 刘蕴兰 冯亚平 袁琼嘉等

策 划/泽雨文化

责任编辑/马 赛 特约编辑/达 宁 装帧设计/郭 川

版式设计/华 阳 责任校对/何文雯

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

 浦东电子出版社

(201203) 中国上海市浦东郭守敬路 498 号

<http://www.pdep.com.cn>

发 行/浦东电子出版社

制 版/成都华宇电子制印有限公司

印 装/四川省卫生干部学院印刷厂

版 次/2003 年 6 月第 1 版

印 次/2003 年 6 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32 字 数/900 千字

印 张/47.75 印 数/1-3000

ISBN 7-80661-813-9

R·79 定价: 116.00 元 (四册)

版权所有, 翻印必究。如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

地址: 成都汪家拐街 16 号。邮编: 610045。

前 言

盛世享高龄，盛世多长寿，我国逐渐步入老龄社会。党和政府对老年人的健康特别关心，老年人对自身的健康也特别关注，这是社会进步的表现。生活在今天的老人应该说可喜可贺。

为了系统地、科学地为老年朋友提供自我保健的指南，我们特约请国内权威人士精心编写了这套书，从心理、营养、运动、疾病四个方面进行了详细阐述。老年朋友在日常生活中若按以上四个方面多关注自己，选择书中可操作部分付诸实践，老年朋友一定会享有健康、快乐、长寿的金色晚年。

祝老年朋友们健康、快乐、长寿！

编 者

目 录

第一章 老年期心理保健

前 言	(1)
1 自信有助长寿	(1)
2 餐桌上的心理调适	(2)
3 不良情绪是导致溃疡的杀手	(4)
4 如何远离愤怒	(5)
5 地震之后秃子为何增多	(6)
6 换一种活法如何	(8)
7 产生抗药心理的原因及对策	(10)
8 亚健康状态的特点及其预防	(11)
9 穿衣穿出好心情	(15)
10 猜疑是再婚的大敌	(17)
11 老年人关注最多的是什么	(18)
12 人活百岁靠自己	(21)
13 保护好你的心脏从缓解压力开始	(23)
14 正确面对你的梦	(24)
15 千万不要让脑筋懒惰	(26)
16 声光气色与情绪变化	(28)

17	嘴勤有益健康	(30)
18	心理平衡有助治疗偏头痛	(32)
19	乔迁不忘保健康	(33)
20	诗词中的养生之道	(35)
21	男性也有更年期	(37)
22	人老了,阳光依然灿烂	(39)
23	娱乐也要讲适度	(42)
24	“健康人”为什么会出现猝死现象	(44)
25	让充实的生活帮助我们从孤独中走出来 ..	(45)
26	老年性痴呆早知道	(47)
27	适度的紧张是人体健康所必需的	(48)
28	老人怎样规避伤害	(49)
29	结肠功能紊乱症患者的自我保健	(51)
30	愈愁病愈重,愈乐病愈轻	(52)
31	信念能战胜癌症吗	(54)
32	怎样宣泄心中的不快	(56)
33	心理危机及其干预	(58)
34	如何防止冬季抑郁症	(59)
35	音乐处方防治百病	(61)
36	人到老年防抑郁	(63)
37	失语病人的语言训练	(66)
38	老年肿瘤病人的心理护理	(67)
39	性是与生俱来、与死同归的一种本能	(69)
40	书犹药也,善读之可以医愚	(71)
41	给生活减一减“压”	(73)
42	如何快速消除闷气	(74)

43	如何面对病人的消极情绪	(76)
44	乾隆的养生之道	(78)
45	信念可以增强精神免疫力	(79)
46	C型性格谨防癌症	(82)
47	学会倾诉	(84)
48	怎样忘却你的烦恼	(87)
49	抑郁症是导致心脏病的大敌	(88)
50	老年人怎样保持良好记忆力	(89)
51	寻找退休后的生活乐趣	(91)
52	老年丧偶的心理调适	(91)
53	学会遗忘也是一种养生	(93)
54	信心是半个生命, 淡漠是半个死亡	(95)
55	幸福就在我们心中	(96)
56	脑血管病患者情绪的调节	(97)
57	及早认识近绝经期	(99)
58	血压居高不下的“另类”原因	(101)
59	如何防治老年人早搏	(103)
60	美好的想象使自己更健康	(105)
61	勇敢地走出孤独	(107)
62	怎样才能越老越聪明	(109)
63	请勿激怒, 激怒伤身	(111)
64	哲学家们为何长寿	(113)
65	智力高低与脑重无关	(121)
66	如何克服急性子	(122)
67	老年人更需要“精神赡养”	(125)
68	名人的心理危机不容忽视	(127)

69	放松的方法	(130)
70	长寿是人类共同寻求的目标	(131)
71	心理年龄是可以永远年轻的	(133)
72	快乐离我们并不远	(135)
73	严重失眠吃些安眠药物也无妨	(137)
74	是什么导致了乳腺癌	(139)
75	睡眠是为了更好地记忆	(140)
76	孔子晚年的养生之道	(142)
77	音乐是对付应激反应的“良方妙药”	(144)
78	懒惰心理催人老	(146)
79	噩梦不值得惊恐	(146)
80	长寿奇闻	(150)
81	防治高血压应从生活方式开始	(152)
82	无“性”的晚年是不完美的	(154)
83	是什么使我们更年轻	(157)
84	放弃是对自我的一种超越	(158)
85	男人为何拒绝求欢	(159)
86	精神紧张也会引起皮肤病	(162)
87	生命的平衡现象	(163)
88	骆玉笙的养生之道	(165)
89	防止“生理中暑”	(167)
90	防止“情绪中暑”	(169)
91	健康大敌——懒、占、贪、馋	(170)
92	“精神疾病时代”悄然来临	(174)
93	如何面对心理医生	(175)
94	多一分宽容少一分忧愁	(178)

95	乐极为什么会生悲	(179)
96	老年病正在“年轻化”	(180)
97	运动中的人格特征	(183)
98	老年保健要特别注意“反常”现象	(186)
99	企业家如何摆脱心理困扰	(187)
100	帮助睡眠的 14 种方法	(191)
101	癌症“偏爱”哪些人	(193)
102	阳光可改善人的情绪	(196)
103	绝望者易患高血压	(196)
104	坦然面对更年期，笑脸喜迎“第二春”	(198)
105	走出钱的魔圈	(200)
106	“更年期”并非都是“多事之秋”	(201)
107	从失去亲人的悲伤中走出来	(203)
108	对待疾病的态度面面观	(206)
109	精神病人早期的异常表现	(210)
110	老年人再婚应注意什么	(212)
111	走路姿势与性格	(214)
112	如何消除病人的焦虑反应	(215)
113	怎样消除恐惧心理	(217)
114	隐匿性抑郁症的外在表现	(218)
115	心静与体动应讲究协调统一	(219)
116	萧乾的养生“七不”	(222)
117	如何避免坏心情	(224)
118	接近童趣，可防止心理早衰	(225)
119	肾功能衰竭也会出现神经精神紊乱	(227)
120	巧妙地使用自我防卫机制	(229)

121	李渔的“退一步”养生法·····	(231)
122	女人的认知误区·····	(233)
123	女性的愤怒·····	(235)
124	心理疲劳是现代人的“隐性杀手”·····	(236)
125	情绪突变时不妨查查甲状腺·····	(238)
126	退休应激综合症的防治·····	(239)
127	信念的力量有多大·····	(242)
128	四肢不勤难圆长寿梦·····	(244)
129	老年人也需警惕甲亢·····	(246)
130	丧偶老人的心理调适·····	(247)
131	癌症患者的心理调适·····	(249)
132	如何预防“旅途精神病”的发生·····	(252)
133	老年性痴呆患者的家庭护理·····	(254)
134	老年人应跳出死亡恐惧的漩涡·····	(256)
135	癌症患者的心理世界·····	(258)
136	心理疲劳是疾病发生的预警信号·····	(262)
137	手术患者的心理特点与调适·····	(263)
138	都市紧张病的表现与防治·····	(266)
139	国外最流行的健康生活方式·····	(269)
140	心宽为什么会体胖·····	(271)
141	愤怒产生的原因及其控制·····	(273)
142	惧老心理的表现与调适·····	(277)
143	老年心衰患者的自我保健·····	(280)
144	怎样才能健康长寿·····	(281)
145	心脏的“喜、怒、哀、乐”·····	(284)
146	人的自然寿命到底有多长·····	(286)

147	幽默的价值·····	(289)
148	冠心病患者的心理干预·····	(292)
149	行为健康有助长寿·····	(293)
150	产生恐癌症的原因及其对策·····	(294)
151	泰戈尔的养生之道·····	(296)
152	郑逸梅的养生之道·····	(297)
153	善行有助健康·····	(301)
154	饮食对一个人个性的影响·····	(304)
155	长吁短叹也健身·····	(306)
156	怎样增强你的幸福感·····	(307)
157	音乐——生活中的重要角色·····	(311)
158	学会遗忘是养生的“良药”·····	(314)
159	电影走进你，疾病远离你·····	(316)
160	远离心灵的“火山”·····	(317)
161	罗素的养生宝典·····	(320)
162	马丹·卡塔里亚的“欢笑诊所”·····	(323)
163	你一天里笑了几回·····	(325)
164	哮喘病患者的心理因素·····	(326)
165	寂寞也是一种人生难得的享受·····	(327)
166	对待中风失语者应具有的态度·····	(328)
167	保持快乐的“处方”·····	(330)
168	“老来俏”是一种健康的心理表现·····	(331)
169	从周瑜之死谈起·····	(332)
170	发挥余热也应量力而行·····	(334)
171	怎样才能减少或摆脱失眠·····	(335)
172	人到老年须“多心”·····	(339)

173	快乐取决于人生态度·····	(340)
174	生活中的最佳时间·····	(344)
175	心理病也具有传染性·····	(345)
176	老年人怎样预防青光眼·····	(346)
177	影响味觉的因素·····	(347)

第二章 老年人常见的心理障碍

1	老年痴呆·····	(349)
2	晚发型精神分裂症·····	(350)
3	老年期情绪障碍·····	(352)
4	老年期神经症·····	(354)

第三章 常见的心理治疗方法

1	精神分析疗法·····	(356)
2	行为治疗方法·····	(359)
3	患者中心疗法·····	(362)
4	理性治疗方法·····	(365)
5	森田疗法·····	(368)

第四章 心理卫生运动的由来与发展

1	什么是心理卫生·····	(370)
2	心理卫生运动的由来和发展·····	(372)
3	更年期和老年期心理卫生·····	(375)

第一章 老年期心理保健

1 自信有助长寿

自信，是自己对自己的一种肯定和信任，是一种迷人的心理品质。一个人在事业上成功与否，自信起着特殊的作用，而一个人对待生活和疾病的态度，对其健康长寿也同样起着至关重要的作用。

现在医学研究表明，如果一个人的自信心十分坚定而又能持之以恒，就可以提高抵抗疾病的能力。疾病，尤其是比较严重或久治不愈的疾病，不仅折磨着人的肉体，同样也摧残着人的精神。因此，在疾病面前，意志薄弱者往往丧失信心，从而被疾病击垮，促使病情恶化。相反，自信心强的人在病魔面前表现出的自信，促使他（她）采取积极的态度和必胜的信心与疾病进行抗争。良好的精神状态，可以调动机体的免疫功能，使之处于最佳状态，这有助于战胜病魔，促进健康。

老年人由于机体机能衰老退化，在生活中就更加需要有对生活的信心。当你离开工作岗位，忙碌而紧

张的神经突然松弛，便会感到空虚和无所事事，有可能患上“退休病”；孩子长大成人外出工作，你可能会被孤独感和失落感搅得郁郁寡欢；当感情甚笃的老伴溘然长逝，你可能因悲痛欲绝而出现精神疾患；当你发现自己患有某种疾病时，便可能疑心是不治之症而惶惶不可终日，使病情日重，等等。对于这些生活中的变化和遭遇，如果没有足够的信心，必然导致精神颓废、情绪悲观，于是百病应运而生，健康和长寿便与你无缘了。

因此，在漫漫的人生旅途中，一个人对自己的生活、健康都必须要有坚定的自信心。尤其到了晚年，更应相信自己能从各种繁杂的困扰中解脱出来，相信通过锻炼和调养能获得健康和长寿。当你有了这种自信心，你的生活一定会过得快乐而充实，最终使你达到健康和长寿的目的。

2 餐桌上的心理调适

有关资料显示，约有 1/3 的人因各种原因，持有不正常的进餐心理，而这些心理因素又正是影响进食量和进食范围的重要原因，也是影响健康的不良因素。餐桌上的心理状态，多表现在进餐时对食物的挑选上。

肥胖者有着与一般人不同的饮食心理。他们食欲极好，很少有饱的感觉。研究认为，胖人的味觉十分丰富，对美味食物尤其是对种类繁多的口味强烈的食物，总是垂涎欲滴，吃的欲望最终会占上风。他们对餐桌上的食物信息（色、香、味）十分敏感，反应极

为强烈。有的甚至在餐桌上对锅中吱吱作响的炒菜声，也感到等之不及而坐立不安。专家认为，胖人对食物的强烈摄取欲，正是促成其进食过多，体重增加的原因。如何遏制胖人旺盛的食欲，使之在正常的心理状态下减少进食量，是减肥的关键。当然此事并非轻而易举，除本人需有相当大的毅力外，单独进餐、分餐和定量进食对此有一定帮助。

与胖人相反，那些体弱多病者的进食心理则十分紊乱。而这种心理紊乱，又正是造成其原本较差的食欲进一步衰退的重要原因。他们挑食和偏食尤为突出。高血脂患者对动物脂肪的忌讳发展到对动物油煎炒的蔬菜也不沾一筷。这种不良进食心态导致因噎废食，从而失去进食新鲜蔬菜的机会，体内难以获得足够的必须的营养成分，故体质每况愈下。事实上，那些对医学知识一知半解的老病号，对食物的挑剔更为惊人：某种食物会凉胃，某种食物不利于睡眠……这些一知半解、捕风捉影和道听途说的信息，已使他们的食谱越来越窄。失去平衡的进食心理终将造成体内营养物质的失衡。有上述情况者，首先应纠正不正确的心理，不妨对各种各样的食物都试着吃一些，再慢慢消除原先的毫无意义的某些忌讳，这样才有利于病体的康复和体质的强健。

餐桌上的心理，应表现为餐前、餐中和餐后，都有一种比较愉悦、舒适的情绪和感觉。既不把进餐当作贪婪的享受，也不把进餐作为沉重的包袱。这将有助消化液的分泌，摄取到足够保持身体健康的营养物

质。

3 不良情绪是导致溃疡的杀手

心理学家曾做过这样一个实验：将两只羊分别关在两只笼子里，给予相同的生存条件。其中一只羊的笼子靠近狼窝。实验表明，在相同的生存条件下，那只靠近狼的羊因恐惧、焦虑而最终导致溃疡病的形成。将羊远移至没有狼的环境下，给予相应的治疗后溃疡病逐渐愈合。若再将那只治愈溃疡的羊放在狼窝旁，结果又会导致溃疡的复发。

这个实验证明，精神因素的刺激对溃疡病的形成具有重要意义。有专家发现，当一个人接受强烈而持久的紧张刺激时，能够引起情绪的变化，如愤怒、恐惧、焦虑等。这些情绪变化能直接影响大脑皮层高级中枢对皮层下中枢的控制，并通过神经调节机制的改变扰乱胃的生理功能，使胃粘膜充血水肿，胃蠕动增强，胃酸分泌明显增多，甚至可以看到胃酸腐蚀胃粘膜。

当一个具有潜在的“溃疡易感素质”的人遇到那些引起精神紧张或心理应激的生活事件时，如丧偶、离婚、家庭纠纷、人际关系不和谐、生活压力、挫败等，就会较普通人更易产生情绪变化，此时胃粘膜苍白，胃蠕动减弱，胃液分泌减少，吃进的食物不易消化，最终导致溃疡病。

在出诊溃疡病或复发的病人中分别有 80% 在症状发作前一周内有严重生活事件刺激，因此，在治疗溃

疡病时不仅需要应用抑制胃酸分泌，胃蛋白酶的激活，保护胃粘膜等药物；还要养成良好的生活习惯，保持饮食结构合理，给予营养好、易消化、少渣滓饮食；适当参加体育锻炼。同时，还要依据个人的个性特征进行心理调节，建立和谐的人际关系，增强社会适应能力，必要时进行心理咨询与治疗。

4 如何远离愤怒

愤怒是一种负性情绪。中医学认为怒生于肝，属木，肝逆气则怒。古人言“喜怒不节伤脏，脏伤，则病起于阴也”。

从医学角度分析，发怒使人的交感神经兴奋从而导致心跳加快、血压升高。患有高血压、冠心病的人，发怒时常可使病症加重，甚至导致死亡。愤怒时唾液分泌增加，但愤怒时间长，唾液则枯竭。愤怒时唾液成分也发生变化，因此吃东西时感觉没有味道。所以长期处于愤怒的不良情绪中的人易患各种器质性疾病。

人生常遇坎坷和挫折，令人气愤的事情并不罕见，问题是愤怒坏事且伤身，所以，必须克制自己尽量不要发怒。下面介绍几种制怒的方法不妨一试：

(1) 让步 遇事应该想到，发怒并非良策，可能会增添新的麻烦，应该采取让步的办法。理智的让步，不仅自己心理上获得解脱，还会得到对方的谅解和同情。

(2) 升华 如果一个人长期处于逆境之中，更应善于支配自己的感情，在逆境中奋发。这样，一方面