



社会 / 家庭 / 老人

老年人

生活习惯与心理辅导

**老龄化时代的来临，
你和家人做好准备了吗？**

老有所养的传统观念和方式，已难以协调当今社会老龄化的要求，老人的生活内容不再是有吃有穿的简单形式，而是健康的身心和生活品味的空间。

若 兰 编著



 中国纺织出版社

老当益壮

社会/家庭/老人

老年人

生活习惯与心理辅导

老龄化时代的来临，
你和家人做好准备了吗？

若兰 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人生活习惯与心理辅导/若兰编著. —北京:

中国纺织出版社, 2005.1

ISBN 7-5064-3123-8/R·0055

I. 老… II. 若… III. 老年人-保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097800 号

责任编辑:王学军 特约编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:20.75

字数:305千字 印数:1—6000 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

进入老年或离退休是人生旅途中的一个转折,这一转折将给他们心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大变化,其中以心理变化更为突出、更为重要。失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪长期下去,将导致食欲减退、睡眠不好、免疫功能下降、老年性疾患加重,尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。

现在全社会都在关心中老年人的健康,尤其是老年人的健康。“家有一老,一家之宝。”一家人注重的健康问题,最重要的是老年人的健康。老年人是一家的健康核心,老年人的健康关系到全家人的幸福与安宁。老年人生病,会给全家人带来不便。所以,关心老年人健康,也是一个社会话题。但是,有关专家认为,目前老年人保健观念很强,但是保健的知识却很缺乏,容易给一些打着保健旗号骗钱的人制造可乘之机。所以,老年人多学习一些健康知识是一个家庭学习的重要方面。

老年人要有科学的生活习惯和健康的心理辅导,才可能确保老年人的健康长寿。

本书正是基于此理,从生活调理到心理引导上介绍关怀老年人的基本方法和注意事项,希望对大家有所帮助。

编 者

2004年11月

目 录

第一章 身心健康才是真健康	1
1. 老人的身心状态	1
2. 老年人心理健康的标准	8
3. 人可老,心不可老	11
4. 性格影响寿命	17
5. 老而将死的心理变化	19
6. 情绪影响老人健康	21
7. 老人的环境疏远感	24
8. 老人的社会角色变化	26
9. 老人的人格类型	30
10. 老年人的失落感	35
11. 老年人的孤独感	37
12. 老年人的抑郁症	39
13. 老年人的忧郁症	42
14. 老年人的焦虑症	43
15. 严防老年痴呆症	46
16. 老年人的固执	49
17. 老年人的猜疑	52
18. 老年人的嫉妒	55
19. 老年人的暴躁	58
20. 老年人的感伤	60



21. 老年人的情感淡漠	61
22. 老年人的烦恼	64
23. 老人的常思以往	68
24. 老年人皮肤瘙痒的心理因素分析	71
25. 老年丧偶或离婚	73
26. 老年人的性生活	80
27. 老年家庭的代际冲突	86
28. 家庭和睦有利于长寿	92
29. 调节心理的正确方法	94
第二章 贴心关怀,敬老爱老	101
1. 对老人心理辅导的要领	101
2. 对老人心理辅导的策略	111
3. “喜怒哀乐”皆是药	116
4. 对被疾病困扰的老人的心理辅导	119
5. 对受情绪困扰的老人的心理辅导	127
6. 对不能适应退休生活的老人的心理辅导	134
7. 对与子女相处有问题的老人的心理辅导	139
8. 对因丧亲而悲伤的老人的心理辅导	150
第三章 豁然开朗,长寿之道	157
1. 乐观豁达	157
2. 笑对人生	160
3. 适时幽默	163
4. 心底无私	165
5. 化解烦恼	167
6. 走出郁闷	170

7. 制怒养神	172
8. 无嫉妒心	179
9. 摆脱孤独	183
10. 避免悲伤	187
11. 不要固执	188
12. 宽大为怀	190
13. 缓解压力	191
14. 锻炼意志	193
15. 青春不老	195
 第四章 起居调适,保健之道	 199
1. 起居调适要随生物钟	199
2. 老人的居住环境	211
3. 老人的生活常规	212
4. 老人的个人卫生	213
5. 老人的穿着	214
6. 老人的自我保护	215
7. 老人的休息与睡眠	216
8. 适时补水利健康	220
9. 性事和谐可益寿	221
10. 牙齿健康人长寿	222
11. 老人洗澡“六不要”	224
12. 老人补钙须及时	225
13. 哪些老人不宜跑步	226
14. 小苏打水洗浴防衰老	226
15. 保护听力益长寿	227
16. 老人养生“通下法”	229

17. 相濡以沫十要	229
18. 古今名人养生之道	231
19. 25 项标准自测	235
20. 老人健康与姿势	237
21. 体态与养生	237
22. 老人的危险动作	239
23. 小动作酿大毛病	240
24. 冬日生活禁忌	240
25. 五久易伤身	242
26. 防老别忘护膝	242
27. 家庭卫生与老人保健	243
28. 养护你的免疫系统	244
29. 老人保护好消化道	245
30. 克服不良行为	246
31. 玩牌要有限度	247
32. 健康使用生活用品	249
33. 简易健身及养生法	254
34. 科学家对老人生活的十条建议	256
35. 十二时辰养生细则	257
 第五章 老有所学,年轻之道	 259
1. 老而不学老且衰	259
2. 老而能学循科学	263
3. 自信自己正当年	268
4. 融入社会大舞台	272
5. 善待大脑延衰老	273
6. 读书看报防衰老	275

7. 吟诗诵词能健脑	276
8. 练习书法能延寿	277
9. 泼墨山水更养神	278
10. 拨弦吟唱怡天年	281
第六章 怡情悦性,养气之道	285
1. 养鸟怡情	285
2. 垂钓益趣	287
3. 桥牌益智	290
4. 养花益气	291
5. 集邮陶情	294
6. 风筝悦性	295
7. 勤做家务	297
8. 登山怡情	299
9. 旅游畅性	301
10. 宠物悦性	304
11. 对弈畅情	307
附录:	309
1. 美国的十大鼓励	309
2. 中外寿星一览表	310
3. 中国历代人均寿命表	310
4. 长寿格言与谚语拾萃	310
5. 李真人长生十六字妙诀	319
6. 祛病延年十六句	320

第一章 身心健康才是真健康

健康是个大概念,身体的所有反应都与心理有很大的关系,只有全身心的健康才叫真健康。

1. 老人的身心状态

在漫长的人生旅途中,老年期是到达终点前的最后一段路程。人到老年,身体的各个方面都发生了不同程度的变化,这是不以人的意志为转移的自然规律。从人的“生长曲线”上看,这些变化的趋势总是或急或缓地在下降,由衰而老。

有些人的头发开始明显脱落,头发逐渐稀少,甚至成为“不毛之地”。另一些人的头发虽很少脱落,但逐渐变白,由花白而全白,最后成了“白毛男”或“白毛女”。

由于皮下脂肪的逐渐减少以至消失,致使老年人皮肤松弛,脸上的皱纹日益增多,由额头、眼角慢慢向全脸扩散。最高级的化妆品对此也无能为力。由于皮下脂肪的消失,皮肤也失去了弹性,表面上的一些血管也显露了出来。

步入暮年的老人眼睛逐渐失去光彩,没有以前那样明亮了。

老人牙齿大多残缺不全,并由白变暗。由于牙齿的缺损(全部或部分),脸的下部轮廓变形,更增加了老态。人到老年,保有全部牙齿的人不多。老年人满口整齐而雪白的牙齿,并不足美,因为其中绝大部人的牙齿都是假的——满口义齿。

很多老年人的背和腰,多没有年轻时那样挺直,身材也就显得矮了一些。

以上这些只是身体表面或外形的变化。而身体上更本质的变化,则表



现在它的结构或组织的衰老和生理功能的下降。这种变化主要表现在以下两方面：一是组织与细胞的衰老。人体内有一类细胞如心肌细胞、骨骼细胞和神经细胞，在人出生后就不再分裂更新。人到老年，这类细胞的数量逐渐减少，细胞器质改变和脂褐素颗粒堆积。二是细胞间质的衰老。细胞间质构成了细胞周围的微环境，影响细胞的营养代谢、物质运输和交换。人到老年细胞间质中水分减少，粘度增加；血管纤维化造成血管硬化，骨质变脆；皮肤下结缔组织纤维化，导致弹性减弱等等。

在这两方面基本变化的影响下，身体各系统也都发生了相应的变化。如神经系统：人到中年晚期（50岁上下），大脑开始老化，大脑皮层不断萎缩，体积变小，重量减轻，脑膜增厚。脑部的回转变平，脑沟加深加大。内脑腔较前扩大，髓液的分量增多。神经细胞也发生很大变化，即色素细胞堆积过度，并发生粒状的变质；循环系统：心肌细胞有不同程度的萎缩，动脉逐渐硬化，导致血液运行减弱，全身组织缺血缺氧，是人衰老的主要原因之一；呼吸系统：气管及喉软骨、肋软骨钙化。肺组织萎缩，变小变轻，弹性减退；由于肌肉和骨骼活动减少和普遍的消耗，出现萎缩和脆化现象；生殖系统：性功能下降，生殖能力丧失；腺体的组织退化，性激素水平明显下降，并往往不再发生作用；运动系统的一般反应及活力，因肌肉力量的减少而下降；由于大脑功能的衰退，思维活动及各类情绪反应，也不及从前那样敏捷丰富。

从身体状态上来说，老年人的身体状况有以下变化：

(1) 视觉

“花不花四十八。”由于眼部晶状体硬化，绝大多数人从中年起眼睛开始发生老视（老花眼）——近距离物体看不清，而远距离物体相对来说能看清的一种视功能障碍——并随年龄增加而加深。老花眼镜成为老年人随身必带的东西之一。

(2) 听觉

听力一般从中年起逐渐减退，到老年后很多人会发生老年性耳背（耳聋）。开始是对声音听不清，随后是对一般声音的分析力减退（可听到说话的声音，但听不清说的是什么），明显地感到耳聋。有条件的人可用助听器提高听力。

(3) 味觉、嗅觉、触觉

味觉功能下降比嗅觉明显,触觉的精细程度大不如前。

(4) 记忆

耳聋、眼花、记忆差是老年心理衰退的三个明显而具体的标志。记忆力减退是大脑衰退的必然结果——已形成的记忆联结能力逐渐丧失。其特点或顺序为近的印象先遗忘,其次是成年时代的印象,再其次则是青年时代的,最后才是童年时代的。这与一般的遗忘规律(由远及近)恰恰相反。

(5) 思维

思维是一种间接的、概括的认识过程,是最高水平的心理活动。人们常说的理解能力、判断能力和解决问题的能力等等,都可以看作是思维能力的同义语,或思维的具体表现。在日常生活中,从表面上看,老年人的这一方面的能力并不比年轻人差,而比年轻人强。人们常说的“老马识途”、“老人办法多”等等,就是指的这种现象。但认真考察起来,这不过是一种假象。因为,不论理解能力也好,解决问题的能力也好,都与相应的知识和经验有密切的关系。一般说来,老年人的知识、经验要比年轻人丰富些,所以,他们在对事物的理解和解决具体问题方面具有更多的优势。这种优势正好掩盖了他的劣势——思维能力的衰退。假若所解决的问题不需要凭借什么知识、经验(实际上很少有)或虽需要知识、经验,而这种知识、经验又是老年人和年轻人所共有的,那么,年轻人的成绩肯定好于老年人。同样,那些不需要或很少需要知识、经验支持的思维,如直觉性思维、创造性思维等,年轻人若是与老年人相比,显然占有优势。这也是年轻人(包括少年、儿童)在科学技术和文学艺术上有较高成就的主要原因。老年人高级神经系统的衰退,不可避免地要影响其思维——迟钝、闭塞、不灵活……

再从心理及习惯方面来看,老人也有自己的特点。老年人处于身心衰退期,一般说来,其心理特点的消极方面比较多,这是无可讳言的。总的来说,有以下几个方面。

兴趣与爱好

老年人的兴趣与爱好是其个性的比较明显和突出的一面。年轻人固然

也有兴趣与爱好,但这些都是“八小时以外”的事。他们白天忙于所从事的工作,只有到了晚上才有时间搞点自己喜欢的事。离退休后的老年人就没有八小时的限制了,每天从早到晚都可以从事自己感兴趣和所爱好的活动,做到“老有所乐”。老年人的兴趣与爱好有三个特点:

(1) 安静

老年人不喜欢热闹,他们的兴趣与爱好也多是比较安静的活动,如读书、看报、写字、作画、养花、看电视、或散步、钓鱼等等。

(2) 单独或少数人参与的活动

这也与老年人爱清静有关。除前边所列举的那些独自的活动外,下棋、打牌(非赌博性的)、玩扑克等等,也都是在少数人范围内进行的。

(3) 花费不多

节省是老年人的美德。用钱少而又玩得好,是他们的兴趣和爱好的准则。歌舞厅、夜总会等高消费场所,老年人是很少涉足的。老年人的兴趣与爱好虽是随意的、自由的、不应该有什么清规戒律,但如果安排得合理,对老年人的身心可能更有益些。一是兴趣要广泛。人的兴趣应多种多样,单一的兴趣是不好的。老年人爱看电视,但也不能总是看电视,因为这样不利于身心的健康。二是兴趣要集中。对诸多的兴趣不能同等对待,“一视同仁”,应对其中的某一活动特别发生兴趣,以它为中心,其余兴趣直接或间接都与它有关。如喜欢作画的人(非职业画家)以作画为自己的中心兴趣,日积月累,他在作画方面就有可能有所成就,以至大有成就,这就会对社会有所贡献了,他也从老有所乐发展到老有所为了。三是兴趣要有针对性。人的兴趣是可以培养的,是可以选择的。老年人可根据自己身心方面的特点,有针对性地选择有益的兴趣与爱好。如患高血压的人宜从事哪种文娱活动?患冠心病的人宜于什么样的兴趣与爱好?从而达到辅助治病的目的。性情孤僻的老人,多从事一些集体性的游戏可能有益;而钓鱼的活动大概对性情浮躁的老人的心理健康有利;如此等等。总之,老年人的兴趣与爱好,也不能毫无目的,要有意识地引导其发挥更积极的作用。这方面有必要求助于有关医生和专家的指导。

能力和才干

对人来说,能力与才干是非常重要的,其重要性仅次于道德品质而居第二位(德才兼备)。但对于已离开工作岗位的离退休老人来说,能力与才干也没有那么重要了。因为他们的生活内容已不再是工作,而是以休闲为主。若从“老有所为”的角度说,老年人也不能饱食终日无所用心,有条件的话,可做些有益的事,发挥点“余热”也是应该和必要的。所以,对老年人的能力与才干也不能漠视。

由于老年人的身心普遍衰退,其能力与才干不可避免地也会有相应的下降。这只是问题的一面,问题的另一面是:老年人具有年轻人无法取得的丰富的生活经验和工作经验,这些经验的作用并不会因为年老而消失。同时,老年人由于长期的生活磨炼,养成了一系列有利于工作的优良品质,例如,做事认真、谨慎、细致、稳健、可靠和实事求是等等。这些“非智力因素”也正是一些年轻人所欠缺的。还有,一般老年人都有自己的业务特长。业务特长并不仅仅是工程技术人员,艺术家、作家等等学者们才有,就是一般工人、农民、普通知识分子,也都有其业务特长。一个人在长达几十年的工作中,积累了大量的经验,总会形成自己的“一技之长”。

综上所述,可以看出老年人的能力有三方面的优势:

- (1)有丰富的生活和工作经验;
- (2)有一系列工作所需要的优秀品质;
- (3)在业务上有一技之长。

老年人可利用其特有的经验帮助年轻一代,让他们在工作中少走弯路,少犯错误。可以担任有关单位的顾问或做点咨询工作等等。

老年人具有的一些与工作有密切关系的优秀品质也是很宝贵的。如不少单位聘请退休工人担任传达室的工作、守夜的工作,这可以说是“事得其人”、“人尽其才”。因为他们工作认真负责,绝对不会无故缺勤,迟到早退,更不会中途邇号。学有专长的老人,当然也可以做些类似的、较复杂的工作。老年人的一技之长是来之不易的,个人和社会都应该珍惜它,使其发挥作用,继续为社会服务。

“老有所为”不是空想,是完全可以办得到的。因此必须掌握好以下几个原则:

- (1)出于老年人的完全自愿。
- (2)量力而行,只能有益而不能有损老年人的身心健康。
- (3)老年人应以休闲为主,参加“工作”是“业余”的事,是对休闲生活的一种调剂。对本人来说不是负担,对社会来说不是包袱。

气质与性格

气质与性格,通俗地说相当于我们常用语中的性子、脾气。

在一般年轻人的心目中,老年人的性子多有点古怪。这种看法是有一定根据,也是有一定道理的。但这也并不是说老年人的性子就一无是处,它还是有其优点的。老年人的气质与性格的表现涉及很多方面。

(1)自信

老年人多自信。自信是优点,但过了头就走向自以为是,固执己见,老子天下第一……掌大权的人若过度自信,就可能成为“独裁者”。

(2)明哲保身

不损人利己,也不损己利人;或者说,坏事不做,好事不为。事事小心谨慎,奉公守法。

(3)孤僻

内向、不合群,不愿与人来往,也不爱参加集体活动。

(4)抑郁

在老年人可能有的各种消极情绪中,抑郁最为突出。这与其身体与心力衰退和晚年处境有直接的关系。这种情况在西方社会更为严重,老年人自杀已成为社会问题。孤僻与抑郁若发展到严重程度,就可以看作是老年性痴呆的先兆。

(5)怀旧

眷恋过去是老年人的通病。对那些年轻曾得志,晚年生活凄凉的人来说特别是这样。

(6)保守

保守是由怀旧派生的。其表现为,老观念很难更新;对新事物(不论好坏)多有反感;总想按老皇历办事。行不通就怨天尤人。

(7)唠叨

唠叨是老年人常有的毛病。其原因与他们的小心、小气、注意小事、过分关心个人的兴趣与价值有关。此事虽小,但却最令人讨厌。

(8)多疑

不信任人,总觉得他人对自己不好、不忠。多疑是老年人的大敌,可导致人际关系失和。

(9)工作认真负责

到医院治病的人,一般都愿意找老年大夫诊治。在他们的心目中,老年大夫的医术、特别是医德可能更好些。

(10)待人友好、实在

去商店、市场购物的顾客,一般都喜欢与老售货员、老商贩打交道。因为经验告诉他们,这些人态度和蔼,待人实在,有耐心……

(11)崇尚勤俭

勤、俭是当今这一代老年人的美德。他们多是在艰苦贫穷的生活中长大的,现在的日子虽比较好过了,但他们没有忘本。

(12)宠爱孙辈

不爱儿子爱孙子的现象日益普遍。有人给“爷爷”下的定义是:“敢揍儿子却怕孙子的那个老头”。章含之在其《我与冠华》一文中说了这样一件事:“有一次,女儿向我的父亲(章士钊——笔者注)告状,说我要打她,”“父亲竟颤颤悠悠地跑出来对我说:宝宝(我的小名),你从小我们没有打过你,你今天要打妞妞(章含之女儿的小名——笔者注),我就打你。”类似的情况,社会上可能不少呢!

对老年人性格上的那些消极方面,晚辈们应有所理解;老年人更应该警惕和克制自己,努力克服自己的弱点,或最大限度地减少它们的危害程度。

2. 老年人心理健康的标准

身体健康的标准可以是非常明确和具体的。明确到可以分成一项一项；具体到可以用数据来量化。如体温是多少度，脉搏是多少次，体重是多少斤等等。人的心理健康有没有标准呢？不论从理论上或实际上说，答案都是肯定的。但其内容是什么？则远没有身体健康的标准那样明确和具体。根据我国当前老年人心理健康的主要情况，拟订老年期心理健康标准如下。

立身方面

(1) 像大多数人

主要指人的外部表现如衣着、打扮、言行举止等等像他(别)人，尤其是像与自己性别相同、年龄相近和身份相似的人。老头子就要像个老头子，不能像个老婆子(像赵本山学的那样)，也不能像个小孩子(总是“跑跳步”走路)；老教师就要像个有文化的人或知识分子，不能像个无教养的文盲老汉。总之，一个人的外部表现要与其各方面的具体情况相称，或者说像大多数人；否则，就可能有点问题。如一个老头不是由于疏忽，总是把遮阳帽侧着戴或倒着戴；一个老太婆独自坐着发笑或自言自语等等，这些与众不同的情况能说是正常的吗？不过，这里必须特别指出，也不能把老年人与众不同的情况都看作是不正常的。如，当绝大多数妇女都缠足时，少数妇女由于思想解放坚决不缠；当绝大多数男子都还留着发辫时，“假洋鬼子”就剪掉了它(见《阿Q正传》)等等，这些行为举止不但不能看作“失常”，而且应看作特别健康，因为它体现了历史发展的趋势。在改革开放的今天，新事物层出不穷，新人物不断涌现，由此所发生的与众不同的现象，只要是进步的，都应另眼看待。因此说“标新立异”并不都是坏事。

(2) 热爱生活

主要指人的精神状态或内心世界是积极的、进取的。人到老年，身心都不可避免地有所衰退。若再遇上些不顺心的事，就容易产生“回归心