

中老年

心理健康与长寿养生

中老年人家庭生活问题的心理保健

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——中老年人家庭生活问题的心理保健

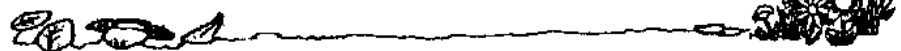
主 编 刘宏奎

中国社会出版社



目 录

老年人婚姻的心理保健	(1)
一、如何使老年人的婚姻生活充满情趣	(3)
二、老年夫妇情感的特点	(6)
三、如何消除老年爱情“疲倦心理”	(9)
四、老年夫妻关系出现危机的心理因素	(15)
五、老年夫妻关系的心理调适	(18)
六、老年夫妻如何保持爱情不老	(21)
七、如何对待“唠叨”的老伴	(26)
八、老年婚姻是爱情的“第二次蜜月”	(31)





家庭和谐是老年幸福的

重要保证 (35)

一、少年夫妻老来伴 (37)

二、老年再婚好处多 (42)

三、不为小事动肝火 (48)

四、让怒气从心底冲出来 (52)

五、痛痛快快哭一场 (54)

老年人处理家庭关系的

心理保健 (59)

一、处理好家庭关系有益身心 (61)

二、如何处理婆媳关系 (67)

三、做个大度的婆婆 (69)

四、老年人如何处理儿女的关系 (73)

五、享受家庭的天伦之乐 (76)

六、如何对待“代际差异” (81)

七、如何协调“翁婿”关系 (87)

八、老年人应有“放权”心理 (91)

九、与子女在一起生活的心理调适 (94)



- 十、怎样做爷爷奶奶 (96)
- 十一、家庭矛盾从何起 (99)
- 十二、邻里融洽乐融融 (103)
- 十三、该不该去养老院 (107)
- 十四、三代人的心理冲突 (110)



再婚老年人的心理保健 (115)

- 一、再婚老年人的两性心理差异 (117)
- 二、老年人再婚的心理障碍 (119)
- 三、老年人的再婚要求 (124)
- 四、老年人再婚的心理准备 (129)
- 五、再婚对老年人心理健康的好处 (141)
- 六、再婚后更要关心子女 (144)
- 七、老年人再婚后的心理保健 (148)
- 八、正确认识再婚阻力与原因 (150)
- 九、老人再婚又离婚的原因分析 (156)

3

老年人日常生活的心理保健 (159)

- 一、老年人的装扮心理 (161)
- 二、生活环境要讲究 (164)
- 三、老年人的休闲心理 (170)





- 四、防止脑功能老化的办法……………(178)
- 五、学会有益健康的自我暗示……………(186)
- 六、维持心理平衡……………(198)
- 七、老年人该怎样注意心理保健……(204)
- 八、保持快乐的心里……………(215)
- 九、老年人的劳动心理……………(235)
- 十、老年人理财心理……………(242)
- 十一、老年人的工作心理……………(247)
- 十二、老年人的宗教心理……………(252)
- 十三、老年人的迷信心理……………(256)
- 十四、老年人的消费心理……………(262)
- 十五、老年人的长寿心理……………(274)
- 十六、老年人的学习心理……………(278)
- 十七、老年人的睡眠心理……………(294)
- 十八、老年人如何处乱不惊……………(301)
- 十九、老年人的滋补心理……………(304)
- 二十、老年人如何摆脱孤独心理……(313)
- 二十一、老年人的运动心理……………(317)
- 二十二、老年人的娱乐心理……………(322)



老年人的性心理 (325)

一、老年妇女性心理反映.....(327)

二、老年男性性心理反映.....(329)

三、高龄老人性事应重情不重欲 (332)

四、掌握性事频度 (333)

五、老年性衰退的心理因素.....(338)

六、同床共枕好处多.....(341)

七、老年人如何保持性和谐.....(344)

八、老年人无忧无虑地共享性爱 (347)

九、性生活是健康老年人的需要 (351)

十、老年人对性寄予厚望.....(355)


十一、老年人纵欲的心理特征.....(358)

十二、老年人丧偶后的性心理特征 ... (361)

十三、老年人性心理透视.....(363)



老年人 婚姻的心理保健



老年人婚姻的幸福还
需要夫妻双方的努力，
要人老爱情不老，度好
第二次蜜月。



一、如何使老年人的婚姻生活充满情趣



(一) 老年人的爱情需求

新婚燕尔，夫妻双方互相祝福，也接受别人的祝福：“恩爱夫妻，白首偕老。”的确，谁也不希望中途失去一个。然而，随着岁月的推移，并不是所有的夫妻，都能够从青丝到白发，终生结伴行。对于中老年丧偶者来说，堪称人生一大悲剧，精神上孤单冷寂，生活上无人照料，子女还需要抚养，自然会萌生再婚的渴望。谁不希望有一个幸福的晚年生活呢？人老了，特别需要伴侣，需要人理解，需要人关心，需要人照顾。有人认为，人到老年万事休，婚姻是青年人的事，这种观点是片面的。其实，中老年人的婚姻问题也是促进身心健康的重要方面。

3

人有许多欲望，其中倾诉欲从中年到晚年，会逐渐变得更加强烈。许多孤寡老人，常因寂寞而忧郁致病，正是因为他们丧偶，无人倾听他们的诉说，对于往事的回忆常压在心头，难以抒发，长此





以往，机体内分泌系统严重失调体弱多病，需要精神慰藉的丧偶中老年人，再寻伴侣，重建幸福家庭的心情尤为迫切。家庭和睦，夫妻互敬互爱，共享高龄，在古今中外屡见不鲜。因此，彼此相互理解，产生了感情，进而萌发结合愿望的中老年人，应早结秦晋，在一起商量谈心，互吐衷肠，成为在生活上互相体贴照顾的伴侣，消除单身的孤独，对身心健康极为有利。

任何年龄组的人，都需要感情，中老年人也不例外。子女、亲友以及社会的爱护、帮助，都无法取代配偶的感情及照顾。可以说，中老年人再婚是保持健康心理的基础。美国调查资料表明，中年丧偶者患病率比未丧偶者高2倍。因此，中老年人丧偶后再婚，可在心理上得到安慰而使晚年得到幸福。

4

(二) 夫妻恩爱可延年益寿

古今中外，有很多由于夫妻恩爱而双双获得健康长寿的先例。据全国第三次人口普查中发现，在湖北应山县有对年愈百岁的长寿夫妻，老汉名叫曾煦和，是1878年农历正月21日出生的；老伴名叫余尚英，是1878年农历6月18日出生的。他们身体都十分健康，曾老汉耳不聋，眼不花，说话声音



宏量，吐字清晰。余老太虽然耳有些聋，但头脑很清醒，提起几十年前的事，如讲得有声有色。据他家里人讲，这对长寿夫妻，长寿的原因主要是由于他们夫妻恩爱，长期和睦相处，不生闲气，精神愉快。



为什么夫妻恩爱能使人健康长寿呢？因为夫妻恩爱，和睦相处，直接影响着夫妻双方的精神状态，而精神状态的好坏，与寿命的长短有密切的关系。人在精神状态好的时候，能促进体内分泌出有益于机体的物质。这些物质能把体内血液的流量和神经细胞的兴奋程度调节到最佳的状态，这无疑对人的身心健康是十分有益的。反之，如果夫妻不和睦，经常吵闹不休，整天郁闷忧伤，或者孤独生活，就会使这些有益的物质分泌紊乱，使体内的生物化学平衡发生剧烈的变化，从而导致高血压、动脉硬化、代谢障碍、溃疡等一系列疾病。

5

苏联十九世纪大文豪托尔斯泰，在他半个世纪的文学活动中给人类留下了宝贵的文学遗产。但是，这位大文豪晚年却是不幸的。因夫人索尼娅性格暴躁，经常与他吵闹，在万不得已的情况下，与索尼娅解除婚约，离家出走。由于心清忧郁，健康逐渐恶化，十天后，这颗世界文坛巨星就陨落了。托尔斯泰的死因尽管是多方面的，但他们夫妻间经常吵闹，心情烦闷忧伤，严重地提害了这位文豪的





身体健康，却是主要原因之一。

美国耶鲁大学门诊部曾对所有求诊病人的病因进行统计，结果表明，因情绪不好而致病的占76%。有人曾调查过250名癌症病人，发现患病前精神遭到创伤者达2/3。英国有两位医学家研究证明：压抑情绪和经常发脾气泄愤的人容易生癌。长寿专家胡夫兰指出，一切不利的影晌中最能使人短命夭亡的，莫过于不好的情绪和恶劣的心情。

据日本原生省人口调查分析的结果表明，离婚者同家庭生活美满和睦的夫妻相比，其寿命男性平均短12岁，女性平均短5岁。意大利一家周刊对10万居民在两年内死因进行调查，发现独身主义者、离婚者的死亡率比健康和健夫妻生活的人死亡率高得多，其中死于肝硬化者竟达后者的6倍。

6

二、老年夫妇情感的特点

老年夫妻的情感与青年有不同之处，老年人除了注重“信任”、“疼爱”、“心心相印”、“爱慕之情”外，最普遍的是“相依为命，互相照顾”，这是由于老年人身体日渐衰弱，需要人在生活上照顾。由于长期相互适应的生活模式，多年经



风雨、共患难的感情，以及对子女共同辛苦的培养、教育与疼爱，又由于老年人生活圈子是以家庭为主，而老年人朝夕相处的是自己的配偶，老伴之间的相依需要就更为重要。圆满的夫妻生活，对老年人的心理与生活具有十分重要的意义。所以说，老年夫妇情感深，互相需要的程度高。



老年夫妻仅是生活上需要而无性生活吗？科学的研究是否定的。有学者对老年期的性的解释是很合实际的，老年期的性并不单纯地指性感的满足，而是满足相互认为还有必要的一种情感，使双方相互鼓励，增加团结，分享欢乐，以满足双方的情感情绪，打消孤独感，同时在某种意义上说，也可以增加对自己认为有生存必要的信心。

7

老年人是否有性的兴趣呢？在我国尚无资料说明这一问题。根据国外研究，在任何国家的调查，回答对性有兴趣的男性比女性多。美国杜库大学1971年对261名男子和241名女子的调查，发现66—71岁的男性对性有兴趣的为90%，女性为50%。丹麦的哥本哈根大学性科学研究会在1976年对6200名男子进行调查，发现86—90岁的年龄对性表示有兴趣的人占51%。1973年东京都大原秀子答人对日本三个地区500名老年委员的调查，有性欲的老年人男子占92%，女子占52%。又根据日本学者从580名要求参加“品茶之友”及





婚姻问题咨询的申请者中得到的资料，男女都百分之百地回答：“有性欲”，这是经过几十次促膝谈心后得到的，可靠性大。如果直接问有无性欲是难以得到准确材料的，这是由于女性受传统文化的影响，还很难敞开思想谈自己的想法。但也必须指出人到老年性生活虽有可能，然而由于受传统文化的压抑，或身患疾病的影响，精神障碍等等，也会对性生活产生忌讳心理。那么如何正确对待老年人的性生活呢？日本井上胜也等提出了五条意见：①对老年人的性问题，不要存偏见，应给予肯定。②认真了解老年期性功能和性活动。③要有关于老年期性活动的知识。④广义地理解性欲（性欲并不是光指性交生活）。⑤最要紧的是多设身处地为老年人着想。日本学者在1980年估计，2000年时日本人口中65岁以上的人要占总人口的14%，那时男性有311万，女性为男性的3.4倍达1058万人。主张对老年人应有相应的福利对策，为了让老年人生活得更充实，应提倡单身老人去谈恋爱和结婚。国外还有学者甚至提到使老年人在性方面也能获得公民权。恩格斯曾对两性间的关系作了深刻的断言，他说：“人与人之间的，特别是两性之间的感情关系，是从有人类以来就存在的。性爱，特别是最近800年间获得了这样的意义和地位，竟成了这个时期中一切诗歌必须环绕着旋转的轴心”。因此，性



爱是在文学艺术人类生活中的重要课题，对老年人也不例外。

据有关人口调查资料表明，我国广西、武汉等地的长寿老人，大多数都是过着夫妻恩爱、和睦的家庭生活。夫妻之间要互相体贴，互相照顾，尤其是现代核心家庭建立，子女成人后各自独立门户，老年夫妻更应做到恩爱和睦。俗话说：少年夫妻老来伴。这不仅是在生活上相互关照，而且在心灵上也是一种安慰。



三、如何消除老年爱情 “疲倦心理”

9

(一)老年爱情疲倦的原因

有的夫妻年轻时能做到相忍相容，但到了老年，性格变得孤僻执拗，常在许多细小琐事上斤斤计较，引起家庭的争吵，甚至导致夫妻反目。的确，夫妻关系是人际关系中最难处理好的关系，因为结婚使夫妻西人必须长久地生活在一起，要做到永远愉快，没有矛盾，不使对方受到伤害，那又是十分困难的。





人到老年，由于工作、身体、心理以及兴趣爱好都相应地发生了变化，夫妻间彼此对爱情的要求、内涵、表达方式的理解，同中年人、青年人相比也就有了很大的不同。最为矛盾的是，老年人的忍让性相对于中、青年人差了，而个人的思维、行为、爱好、习惯经过几十年的沉积，已形成了定势，协调起来就越来越有困难。如果相互不能宽容忍让，而是固执己见，随心所欲，就难免造成隔阂，夫妻感情淡化，失去了往日的那份亲热和吸引力，形成“爱情疲倦”心理。心理学家认为，导致“爱情疲倦”心理的产生有以下几个方面的原因：

1. 夫妻感情基础不牢

有的夫妻婚后不注意感情的培养，习惯于彼此讽刺、责怪，并常常表达厌恶的感觉；有的夫妻不善于让配偶知道自己的爱好，也不培养共同的兴趣，缺乏经常的沟通，导致夫妻感情上的困难。如果把这种状态带入老年生活，夫妻间就更难维持和发展共同的感情基础。

2. 夫妻关系处理不当

夫妻关系是一种特殊的关系，从本质上讲是属于私人性、长久性、进展性、契约性的关系。虽然彼此是要建立起牢面的夫妻联盟，但同时也应注意保持道当的个人天地和私人界限。只说夫妻展于一体，只讲夫妻亲密无间，实际上发生碰撞的机会可

