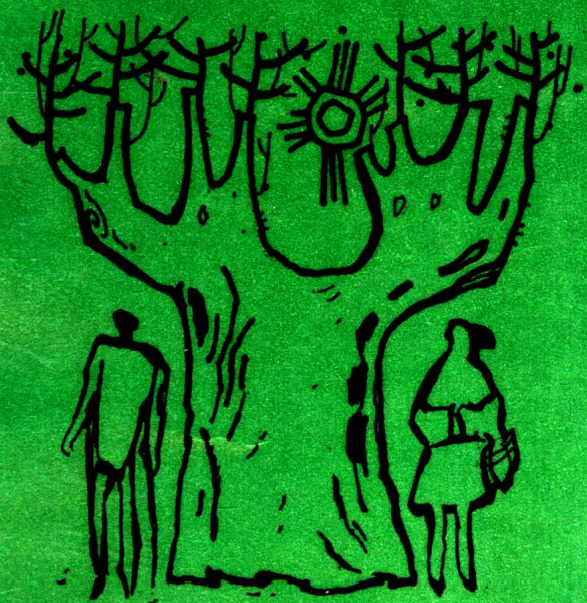


第二个春天

·老年心理保健·

徐 汝 潭



知 识 出 版 社

第二个春天

——老年心理保健

知 识 出 版 社

(京)新登字 188 号

第二个春天——老年心理保健

徐汝潭

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 132 千字

1992 年 3 月第 1 版 1992 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—8 300

ISBN 7-5015-0664-7/R·32

定价: 3.00 元

内 容 提 要

老年人的心理保健,是躯体健康的基础和条件。本书较系统地介绍了老年心理保健知识,帮助老年朋友科学地驾驭自己的思想和行为,抑制有害于心理和躯体健康的不良性格、情绪、情感和行为的影响,从心理上驱除失落感、自卑感、孤独感和恐惧感,并逐步适应新的情况,创造新的生活,树立新的奋斗目标,更好地为社会奉献余热,高高兴兴地度过晚年。

老年心理學

常規
余重

老年心理保健
是一个重要课题

李友金



序

沈因洛

德国专家弗兰克在第十二届国际老年学会议上总结 575 例百岁老人的长寿经验时，曾得出一个重要结论：所有长寿老人都具有乐观的情绪。湖北省的一次调查也重复了这个重要结论。在接受调查的 88 名百岁老人中，乐观开朗型的有 45 名，安静温和型的有 39 名，共计 84 名，占 95.4%。

由此可见，心理健康同躯体健康，其关系是何等密切和直接。

但是，社会对于这个问题还未形成共识。不少老年人，似乎对于躯体方面的健康更为留心 and 注意，有的又过分看重药物力量，而对于心理方面的健康，则比较淡然和疏忽，不懂得运用自身力量，运用心理健康知识，来抑制有害于心理和躯体健康的不良性格、情绪、情感和行为的影响。这种片面性反过来又会影响自己的身心健康。

我国古代养生学说，心理保健历来都被放在重要地位，给予充分的重视。老子的“归朴返真”思想，《黄帝内经》中所谓“恬淡虚无，真气从之”，孟子的寡欲说主张“养心莫善于寡欲”，后来魏晋学者嵇康也提出“清虚静泰，少私寡欲”，以及气功学所谓的“意守丹田”，几乎无一例外地都是从心理保健开始论述和实践养生之道的。现代医学对于心理保健的认识更

为直接也更为明确。我国当代医学界的有识之士，在医学理论和临床实践中，无不注重心理健康和躯体健康的辩证关系。他们认为，心理健康同躯体健康是相互联系、相互影响、相互促进的，而在老年病学的理论和实践上，则更加看重心理保健，认为老年人的心理保健，是躯体健康的基础和条件。这是因为，人到老年，心理发生变化是不可避免的，孤独、忧郁、多疑，这些在中青年时期少有发生的心理，到了老年就不期而至。因此，如何正确认识和对待老年心理发生的巨大变化，做好老年心理保健，就显得更为重要和突出了。

我国已接近进入老年型社会。据第四次全国人口普查资料统计，到1990年我国男性60岁、女性55岁以上的老人已超过9100万人。到本世纪末将超过一亿。这一庞大的老年队伍，对于社会无疑是一个巨大压力。而随着国民经济持续、稳定、协调地发展，到2000年，我国将进入小康社会。到那时，老年人衣食住行医等质量将得到进一步的提高，老年人身体健康的条件，自然也会得到相应的改善，而老年人的精神生活、心理变化，就会被提到重要位置，显得比现在更为突出和紧迫。因此，学习和研究老年心理保健，并把研究成果尽快运用到实践中去，也显得更为突出和紧迫。同时，学习和研究老年心理保健，也不仅是指现在的老年人，中青年人同样也要了解一些心理保健知识，所以说，这是一项具有社会现实意义和历史意义的事。

《第二个春天——老年心理保健》是一本很有“临床”价值的书，无论对于今天，还是对于明天都是需要的。其内容涉及到社会学、心理学、经济学、伦理学、行为学、医药学等，范围十分广泛。作者离退后，阅读近百万字的书报资料，并做了一些

社会调查,又同一部分医生结合进行临床观察,并能虚心求教于人,善于吸取群体智慧,加之作者本人又是老年,具有“圈子中人”的亲近感和亲切感。所以,老年朋友读一读一定会有所收益。

衰老现象是自然规律,是无法抗拒的。但是延缓衰老,力争健康长寿,推迟衰老进程,则是人力可以达到的。我希望有更多的同志来研究和探讨延缓衰老的问题,这对已经步入老年又立志老有所为、老有所学的同志,都是大有裨益的。

1991年2月于武汉

目 录

第一章 一个世界性的老年群体

正向我们迎面走来……………(1)

一、人口在向老龄化倾斜……………(1)

二、压力来自何方……………(6)

三、压力带来希望……………(7)

四、两种老龄观……………(9)

五、优势在这里……………(10)

六、提高老龄人口的质量……………(12)

第二章 老年心理保健的历史趣谈……………(17)

一、炼丹术与长生不老药……………(17)

二、尧选舜作继承人的启示……………(18)

三、孔孟的养生观……………(19)

四、《内经》问世以后……………(21)

五、脉诊、针灸和《本草纲目》……………(23)

六、“节欲观”、“结合论”和“十情说”……………(25)

七、伍子胥、周瑜和林黛玉的病因……………(26)

第三章 对老年人生活与心理保健的

调查分析……………(29)

一、对老年人身体状况的分析……………(29)

二、老年人的职业构成和就业状况……………(32)

三、老年人的经济来源与消费……………(34)

四、老年人的居住方式与心理保健·····	(36)
五、老年人的文化素质与欣赏能力·····	(38)
六、老年人的精神生活与性格·····	(40)
七、老年人的家庭环境与心理保健·····	(42)
八、老年人的婚姻状况与心理保健·····	(44)
九、老年妇女的生活状况与心理保健·····	(45)
十、老年人受尊敬和受虐待的生活情况·····	(47)
第四章 老年人的生理和心理探秘·····	(50)
一、迎接您的第二个春天·····	(50)
二、年龄与衰老的关系·····	(53)
三、众说纷纭的衰老学说·····	(56)
四、生理性老化的特征·····	(58)
五、心理衰老的举例·····	(62)
六、看看您的心理是否衰老·····	(64)
七、延缓衰老进程的原理·····	(67)
第五章 老年人贵在亢奋进取精神·····	(70)
一、当好自身征程的“驾驶员”·····	(70)
二、亢奋进取心理对老年人的妙用·····	(72)
三、记住：千万别悲观·····	(74)
四、亢奋心理 + 求实 = 科学态度·····	(76)
第六章 强化老年人的学习观念和意识·····	(78)
一、危害健康的不良心态——“封闭”意识·····	(78)
二、读书是养生的一大乐趣·····	(79)
三、对老年人的记忆应作具体分析·····	(80)
四、老人为啥“记性”差·····	(82)

五、老年人读书的“诀窍”……………	(83)
六、延缓记忆力衰退的对策……………	(84)
第七章 开发老年智能, 活跃思维能力 ……………	(86)
一、“心之官则思”……………	(86)
二、老年人智力的特点……………	(88)
三、引起老年人智力衰退的主要原因……………	(90)
四、预防老年智力“滑坡”……………	(91)
五、延缓智力衰退的办法……………	(93)
第八章 愿您有个良好的情绪和性格 ……………	(96)
一、什么是情绪和情感……………	(96)
二、老年人情绪的主要特点……………	(97)
三、要有“宰相”的肚量……………	(99)
四、要有克制消极情绪的方法……………	(102)
五、要有开朗的性格……………	(104)
六、老年人最宜笑口常开……………	(107)
七、要有较为广泛的爱好……………	(109)
第九章 人际关系与老年心理保健 ……………	(113)
一、什么是人际关系……………	(113)
二、老年人人际关系的特点……………	(115)
三、老年人应强化群体意识……………	(116)
四、老年人人际交往的障碍……………	(118)
五、如何处理好家庭关系……………	(119)
六、如何处理好邻里关系……………	(123)
七、如何处理好其他人际关系……………	(125)
第十章 老年人的饮食与心理保健 ……………	(128)
一、老年人为什么常出现食欲不振? ……	(128)

二、老年人几种有害的饮食心理·····	(129)
三、老年人更需要合理营养·····	(131)
四、老年人应该重视食疗的作用·····	(133)
五、老年人的饮食与防癌·····	(134)
第十一章 老伴的奥秘 ·····	(135)
一、严防感情“流失”·····	(135)
二、老伴与长寿·····	(136)
三、老年夫妇幸福的心理指标·····	(137)
四、恩爱如初的“窍门”·····	(138)
五、老年人的性生活·····	(140)
六、“蜀道”上的老年人再婚·····	(146)
七、战胜偏见，谨慎从事·····	(148)
第十二章 对待疾病要坦然 ·····	(152)
一、希望青春常在·····	(152)
二、老年人患病的特点和常见疾病的防治·····	(153)
三、死前“五部曲”和“安乐死”·····	(155)
四、老年人应有的抗病心理·····	(157)
第十三章 身心健康寓于一体 ·····	(159)
一、健康的标准·····	(159)
二、两个“泥菩萨”的启示·····	(160)
三、从调整冷暖到调适心理·····	(161)
四、体育锻炼的“效应”·····	(165)
五、气功科学与心理保健·····	(168)
第十四章 老年心理保健的社会因素 ·····	(171)
一、重视老年事业·····	(171)
二、理解和尊重老人·····	(172)

三、记住他们的历史功绩·····	(174)
四、为老有所为拓宽道路·····	(175)
五、尽新时代的“孝道”·····	(176)
六、莫怨老人性格“怪”·····	(177)
七、维护老年人的合法权益·····	(179)
八、丰富老年人的精神“食粮”·····	(180)
九、开发老年商品·····	(181)
十、都来关心老年人的再婚·····	(181)
十一、重视老年病的研究、防治和老年病 人的护理·····	(183)
十二、普及老年心理保健常识·····	(185)
编后话 ·····	(187)

第一章 一个世界性的老年群体 正向我们迎面走来

一、人口在向老龄化倾斜

由于世界范围内的经济发展和科学进步，一个庞大的老年群体在总人口中正逐年加大，老龄问题已成为当今世界的重大社会问题，引起不少国家和政府的密切关注。它直接关系到两个方面的内容：一是需要研究解决老年人的特殊需要和保障其合法权益问题；二是由于老年人在总人口中所占比例的增大，对于经济振兴和社会发展将产生一系列的影响，这就更需要重视发挥老年人作用的问题。从80年代初联合国召开世界老龄问题大会和老龄问题国际行动计划的通过，就标志着老龄问题已经纳入世界范围的议事日程。按联合国的有关规定：60岁以上称为老人；老人占总人口10%以上的地区和国家称为“老年型地区”或“老年型国家”。近30年来，在一些发达国家，出生率下降，平均寿命延长，因而老年人在总人口中所占的比重就日益增加，从50年代初算起，全世界老人为2.14亿，60年代初就发展到近3亿，70年代中期增加到3.5亿，80年代末期已超过4亿，预计到公元2000年将增加到6亿，2025年将增加到11.21亿。这说明老龄人口的增长速度大大快于总人口的增长速度。以下列举世界几个主要国家和地区人口老龄化的情况：

前苏联 60岁以上人口比重已达15%(占总人口比例,下同),领养老金人数不断增加,1975年为2880万人,1979年上升到3190万人,占选民人数的18%,80年代中期超过5000万人,比60年代初多1.3倍。预计80年代的退休者比70年代增长40%。在未来的20年中,退休者的增长速度将大大超过进入劳动年龄人口的增长速度。苏联人口面临明显的老化现实。

美国 20世纪初老龄人口只占总人口的4.1%,到80年代初就增加到11.7%,80年内美国老年人人数增长8倍以上。从1970年至1980年的10年间,老年人增加了28%,计550万人,而65岁以下的人口仅增加了10%。今天,每9个美国人中就有一位老人。预测到2000年,美国老龄人口将占总人口的13%。由于老龄人口的增加,给国内带来了沉重的经济负担和社会负担,只退休金一项财政支出,就使政府大伤脑筋,不得不挪用其他费用来支付退休金,预计到90年代初,政府的退休金赤字将高达2000亿美元,这种现象不设法改变,美国政府的财政赤字将会日趋严重,会使整个经济陷入困境。

英国 从50年代初到80年代初的30年间,老龄人口增加795万,总数达到1000多万,增长率为15—20%,其中41%是70年代后4年增长起来的,预测到2000年,英国的老龄人口可能有所减少,但75岁以上的老人将会增加到370万,60岁以上的老人中,59%是女性,这将是一个较大的社会问题。近几十年来,英政府十分重视抓老龄人口的管理工作,他们在统计、测算和科学研究方面都取得了一定的成就,但仍存在着人口老化的困扰。

法国 在 80 年代初, 60 岁以上的老年人已经 达到 933 万, 占总人口的 17.3%, 预计 2000 年以后, 老龄化将达到高峰。与其他工业化国家相比, 法国是最早出现老年型的国家, 从 19 世纪初, 法国的老龄人口比率一直在增加, 1850 年 65 岁以上的老龄人口仅占 6.5%, 20 世纪初增加到 8.5%, 又从第二次世界大战后的 11.9%, 增加到 80 年代的 14%, 这就使法国老龄人口的比率超过世界平均水平 11% 以上。

西欧几个国家的老龄人口增长的过快, 使西欧各国政府都感到棘手, 难以应付, 请看欧洲国家 65 岁以上的老龄人口占总人口的比重:

欧洲国家 65 岁以上人口占总人口的比重

国 别			老龄人口占总人口 %
法	国		12.8
意	大	利	13.5
荷		兰	12
卢	森	堡	13.5
比	利	时	14.1
英		国	14.8
丹		麦	14.5
奥	地	利	15.5

这些国家老龄人口的增长, 使国民经济总值中用于老年人的支出比重大大增加。保健科学的进步, 促使高龄老人死亡率和人口出生率的相对下降, 将更会加速老年人口的增长。政府既要为青壮年安排工作, 又要为一批老年人寻找生活出