

LAONIANREN
XINSHEN JIANKANG YANGHU

► 主 编 / 张理义

老年人 心身健康养护



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年人心身健康养护

LAONIANREN XINSHEN JIANKANG YANGHU

主 编 张理义

副主编 刘西芹 陈春霞 姚高峰 陈升东 张元兴

编著者 (以姓氏笔画为序)

孔令明 刘西芹 何明骏 张元兴 张理义

陈升东 陈春霞 范惠民 姚高峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年人心身健康养护/张理义主编. —北京:人民军医出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5091-7964-2

I. ①老… II. ①张… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 251654 号

策划编辑:郝文娜 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任审读:黄栩兵 黄维佳

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8724

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:16.5 字数:288 千字

版、印次:2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3000

定价:39.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

编者针对老年人常见的不合理生活方式和不健康的心理特征,结合临床经验和大量文献资料,以图文并茂的形式,简明扼要地叙述了老年人心身疾病的基础知识,以及心理、行为、饮食等方面的老年人心身保健方法,并介绍了心身健康测评的方法及常见心理疾病自检和简易心理疗法等。本书通俗易懂、实用性强,可为现代社会中老年群体的心理保健提供实际的援助,适合广大中老年人群参考阅读。



前言

在人们普遍超越衣、食需求的大形势下，人们对安全感的需求越来越强烈。也正因如此，媒体对于食品安全的关注程度使得其他问题黯然失色。聪明的商人抓住我们的这一心理不失时机地大赚特赚，然而，其结果往往使人们越来越背离健康。如此恶行循环，说到底是源于人们对生命的安全——健康的最基本、最强烈的需求。

健康，以现代的眼光来看，再不是单纯的不生病。在更多意义上，它指的是潜在的健康，也就是将来的健康程度。换一个维度来说，健康越来越多地偏向于心理、精神及行为上的健康。

笔者认为，这些方面都是相依相成的，不应有所偏颇，因为它们就像链上的一个个环，缺少其中任何一个，链将不链。

不健康的饮食或不健康的行为习惯自然会对身体造成一些不良影响，同时也会对心理产生恶性刺激；而心理或精神上的不适若得不到有效地疏导和治疗，便会以躯体疾病或不良行为表现出来。

本文将从饮食、行为习惯、心理、精神四个方面来阐释健康并给出一些相关建议，希望能为现代社会中老年群体的心理保健提供一些实际性的帮助，也为老年群体身心健康的提升尽上绵薄之力。如有不当之处，望批评指正。

张理义

2014年8月6日

第 1 章 概论	(1)
一、认识您的身体——老年人的生理特征	(1)
二、理解您的心理——老年人的心理特征	(3)
三、何谓心身疾病	(6)
四、心身疾病的病因及发病机制	(8)
五、老年人常见的心身疾病	(11)
六、老年人心身疾病防治	(29)
第 2 章 积极心理的自我调适	(33)
一、日当数省,方能活得明朗	(33)
二、适量劳作,健康亦快乐	(35)
三、善用积极暗示提高您的生活质量	(37)
四、每天小酌一杯	(39)
五、您的生活需要点背景音乐	(41)
六、活到老,学到老	(43)
七、每天照镜子,寻找自己的美	(45)
八、笑的智慧,您知道多少	(46)
九、如何掌控好自己的情绪	(49)
十、沏茶品茗养心性	(51)
十一、独处的艺术	(52)
十二、给自己一些冥想空间	(55)
十三、适当宣泄优于“自身代谢”	(56)
十四、别丢掉您的兴趣爱好	(58)
十五、积极矫正 A 型行为	(61)
十六、如何调整并更好地利用 B 型性格	(66)
十七、您是否正遭受 C 型性格危害	(69)
第 3 章 行为决定健康	(73)

一、日落而栖,不论家事	(73)
二、睡眠是第一大补	(74)
三、沐浴养身法	(77)
四、捶背健身法	(80)
五、杜绝烟害,刻不容缓	(81)
六、多酒,谨防您的大脑受损	(83)
七、久坐的危害	(85)
八、生命在于运动	(87)
九、莫让手机伤害您	(89)
十、赌博也可成病	(91)
十一、排毒“战士”大比拼	(94)
十二、微波炉方便,不宜依赖	(98)
十三、防晒不只是年轻人的事	(99)
十四、健康生活,远离尘埃	(100)
十五、睡眠养身,亦不可贪	(101)
十六、老年人之性不容忽视	(103)
十七、染发焕颜不可取	(106)
十八、快走,最简单的健身操	(108)
十九、赤脚,最天然的按摩	(110)
二十、善用太极,强身健体	(111)
 第4章 科学饮食,健康长寿	 (113)
一、养生思辨	(113)
二、吃出您的好心情	(114)
三、认识“水果医生”	(118)
四、白开水,最健康的饮品	(122)
五、早餐质量决定您的健康状况	(124)
六、科学吃晚餐	(125)
七、老年人谨防“糖”衣炮弹	(127)
八、老年人不宜多吃盐	(128)
九、良“药”苦口利于身	(130)
十、男奶女浆更合理	(131)
十一、饮食误区,慎被忽悠	(132)
十二、拒绝高脂,维护健康	(133)

十三、酸菜爽口,不可贪食	(135)
十四、细嚼慢咽不只是种修养	(136)
十五、谨防烧烤、油炸美食的温柔陷阱	(137)
十六、慎用保健品	(138)
十七、饮茶益身,过度伤神	(139)
十八、咖啡提神,切勿依赖	(140)
十九、主食太少,危害多多	(142)
二十、肉食的陷阱您知道多少	(143)
 第 5 章 心身健康测评	(145)
一、健康自测	(145)
二、10 年后的健康自测	(146)
三、健康指数如何自我测评	(147)
四、健康行为测评	(148)
五、亚健康状态自测	(151)
六、老年人临床评定量表	(152)
七、精神健康管理自测	(155)
八、简明精神病评定	(157)
九、痴呆简易筛查	(158)
十、心身健康自测	(160)
十一、抑郁测评	(165)
十二、焦虑测评	(170)
十三、认知评估	(173)
十四、躁狂状况评估	(176)
 第 6 章 常见心理疾病自诊	(180)
一、痴呆	(180)
二、癔症	(184)
三、应激相关的障碍	(186)
四、神经症	(189)
五、焦虑症	(196)
六、躯体形式障碍	(201)
七、神经衰弱	(203)
八、进食障碍	(207)

九、睡眠障碍	(209)
第7章 简易心理疗法	(212)
一、放松训练	(212)
二、系统脱敏疗法	(216)
三、厌恶疗法	(218)
四、模仿法	(220)
五、社会疗法	(221)
六、叙事心理疗法	(224)
七、家庭疗法	(227)
八、认知行为疗法	(228)
九、完形疗法	(229)
十、自我催眠暗示疗法	(234)
十一、积极心理疗法	(236)
十二、问题解决疗法	(240)
十三、存在主义疗法	(242)
十四、思维阻断疗法	(242)
十五、理性-情绪疗法	(244)
十六、音乐疗法	(248)
十七、意义疗法	(250)
十八、森田疗法	(251)

第1章



概 论

一、认识您的身体——老年人的生理特征

对，认识您的身体！

也许您会说，我的身体跟着我几十年了，我怎么会不认识？！但事实是，很多疾病都是由于人们对自己身体的不了解或者说的不认识所造成的，举个最常见的例子——疑病症。人在自己体弱的时候，往往会产生种种消极的念头，尤其是老年群体，有点不舒服便容易想到：哎，我老了，身体不行了。于是，在这种消极的暗示下，免疫力下降了，精力不济了，胃不舒服了……还真就变得哪都不好了。当然，有的人也会走向另外一个极端，不承认或忽略自己老的事实。身体不适了，便在心里想，这么多年了，哪一次小毛病不是扛一下过几天就好的，于是继续冲锋陷阵在各种工作岗位，结果不但没扛住反而使得病情加重，延误了治疗的最佳时机。

那么，作为老年群体，他们的身体都有什么特征呢？

总的说来，人进入老年期，过了躯体健康的“鼎盛时期”开始进入“丧失时期”，此阶段老年人心身发展的特点是各器官的生理功能开始衰退，免疫力下降，相对体弱多病。具体来说主要有以下几个方面。



1. 感觉系统变化 由于眼球晶状体的退行性变化及晶状体的调节功能减退,老年人常出现老花眼和白内障,近距离视物模糊。与此同时,听力、嗅觉、味觉功能也都有所减退。

2. 心血管系统变化 ①心肌萎缩并发生纤维样变化,心肌及心内膜硬化,心脏泵血效率下降,可导致血液循环的效率降低。②冠状动脉硬化使心肌本身血流量减少,耗氧量下降,对心脏产生消极作用。③随着躯体的老化,动脉也逐渐硬化,尤其是冠状动脉及脑动脉,50岁以后血管壁生理性硬化渐趋明显,管壁弹性减退、脆性增加,许多老年人还伴有血管壁脂质沉积,这也加速了血管弹性的降低。导致老年人的血管对血压的调节作用下降,进而引起血压升高。④脏器组织中毛细血管的有效数量减少,组织血流量减少,易发生组织器官的营养障碍。因此,老年人发生心血管意外,如脑出血、脑血栓的概率明显高于年轻人。

3. 神经系统变化 老年人神经系统形态的生理性老化改变包括脑萎缩、神经细胞消失、树突的变化、脂褐素增加和线粒体形态结构的改变等。首先,神经细胞数量逐渐减少,脑重量减轻。据估计,脑细胞数量自30岁以后呈减少趋势,60岁以上减少尤其显著,到75岁时可降至年轻时的60%左右。这些变化不可避免地会造成躯体功能的改变,如动作协调能力变差、反应迟钝等。其次,脑血管硬化,脑血流阻力增加,氧及营养物质的利用率下降,导致脑功能逐渐衰退,并引起各种神经系统症状,如记忆力减退、健忘、失眠、情绪变化及某些精神症状,甚至各种异常的精神症状。

4. 呼吸系统变化 由于肺泡变大,而数量减少,有效气体交换面积减少,肺活量及肺通气量会明显下降,使氧气的更新及二氧化碳的排出效率显著下降,氧气的利用率也会降低;另外,泡壁变薄,微血管减少且弹性变差,残气储量增加,胸壁僵硬程度增高,呼吸张力受阻,功能降低,从而容易发生呼吸道疾病及多种并发症。

5. 消化系统变化 ①牙周病、龋齿、牙齿的萎缩性变化,容易出现牙齿脱落或明显的磨损,可影响食物的咀嚼和消化。②有研究显示,儿童每个舌乳头含有的味蕾平均数为248个,75岁以上老年人则减少至30~40个。由于舌头上味蕾的量减少,味觉和嗅觉都有所降低,甚至有些人会产生异常味觉和嗅觉,从而影响食欲。③黏膜萎缩、运动功能减退。在年过60的老年人中,过半数的人胃黏膜会发生萎缩性变化,胃黏膜变薄、肌纤维萎缩,胃排空时间延长,消化道运动能力尤其是肠蠕动功能明显减退,这些都易导致消化不良及便秘。④老年人的消化腺体萎缩,消化液分泌量减少,消化能力下降。⑤胰岛素分泌减少,对葡萄糖的耐受性降低。肝萎缩,胆汁减少,纤维组织增多,解毒和合成蛋白的

能力下降,致使血浆白蛋白减少,而球蛋白相对增多,进而影响血浆胶体渗透压,导致组织液的生成及回流受阻,易出现水肿。

6. 内分泌系统变化 变化最明显的就是性腺,特别是女性。性腺分泌的改变往往也影响整个内分泌系统的变化。另外,老年人的脑下垂体和甲状腺功能的降低也会影响体内的激素水平。这些直接或间接的影响都可造成肥胖、糖尿病等躯体疾病。

7. 肌肉骨骼系统变化 由于内分泌和代谢功能的变化,很多老年人会出现骨质疏松,皮质变薄,钙质从骨中逸出,无机盐含量增加,骨密度降低,骨骼的弹性和韧性都会变差,极易发生骨折。此外,由于肌肉萎缩,肌力降低,关节软骨萎缩,局部还常常会出现骨质增生。

8. 免疫系统变化 人体免疫功能与淋巴细胞有着直接关系,而老年人的淋巴B细胞逐渐减少,60岁以上老年人的淋巴T细胞只有年轻人的70%。因此,老年人对疾病的抵抗能力减弱,甚至可能发生自身免疫性疾病,如类风湿关节炎、红斑狼疮等。免疫功能的下降也是老年人易患癌症的重要原因之一。

鉴于以上各种躯体变化,老年人还是应当好好保护自己,不能像年轻时一样高估自己的身体状况,但也不能因为这些变化而变得消极、畏惧。只要我們了解了这些变化,然后通过改变自己的各种不良行为或饮食习惯,通过积极的心态来引导自己的生活,我们同样可以拥有健康、快乐的生活。

二、理解您的心理——老年人的心理特征

由于老年人生理上的各种变化,尤其是神经系统的改变,老年人的心理也会相应地发生一系列变化。此外,随着年龄的增加,人生阅历不断积累,老年人的心理也具备区别于其他群体的特征。具体而言有以下几点。

1. 智力特征 所谓智力,就是个体顺利完成某种活动所必需的各种认知能力的有机结合,是个人有目的地行动、合理地思考、有效地应对环境的一种综合能力。有研究者(Schaie,Strother,1968)根据对智力相关因素的研究发现,一般人的智力至35岁左右发展至顶峰,之后缓慢下降,至60岁左右衰退的速度加快。

老年人智力的降低主要表现在记忆和计算两方面,个体差异较大。智力不但与生理及环境因素有关,与个人的实践活动及个性品质也有很大关系。实践活动是智力形成和保持的一个重要因素,而实践中个性的品质,如动机、勤奋、毅力等对智力的形成和发展同样具有重要意义。

2. 记忆特征 老年人身体各器官系统功能(尤其是神经系统功能)逐渐减

退,记忆减退尤为突出,特别是近事记忆,即关于近期发生事情的记忆。有研究表明,随着年龄的增长,记忆力衰退的一般趋势是:40岁以后有一个较为明显的衰退阶段,然后维持在一个相对稳定的水平,直到70岁以后又出现一个较为明显的衰退阶段。具体表现如下。

(1)理解记忆保持良好,机械记忆明显衰退。

(2)回忆能力(主要指对于近期事件的回忆能力)明显衰退,再认能力衰退不明显。

(3)记忆速度明显减慢。

(4)短时记忆能力明显下降。

(5)远事记忆良好,近事记忆衰退。

记忆,作为智力的一个重要成分影响其减退的主要因素是实践活动和个性品质。保持一定的实践活动,尤其是脑力上的实践活动对记忆的保持有重要作用。一般来讲,经常用脑,勤于思考,意志坚强,性格开朗,心情舒畅的人,即便是到了老年仍然可以保持完整的记忆力。在我们周围,七八十岁的老人耳聪目明,反应灵敏,仍然井然有序地从事着自己热爱的工作,这样的人还是有很多的。孔子曰:“学而不已,盖棺乃止,学而不厌,海而不倦。”老年人应保持良好的生活态度,努力学习,严格要求自己,加强记忆力锻炼,这样才能够防止和延缓记忆力的减退。

老年人的记忆随年龄增长而衰退是个渐进的过程,而有些疾病则会让记忆在短时间内迅速衰退,如老年性痴呆等。所以,记忆障碍应引起我们足够的重视。如果记忆衰退过于明显和突然,则需及时就医,以免耽误某些疾病的及时诊治。



3. 个性特征 个性是一个人在与周围环境相互作用中表现出来的、区别于他人的、稳定的个人特点,是一个人才智、情绪、愿望、价值观和习惯的行为方式组成的有机整体。例如,有的人做事干脆麻利,有的人则缓慢沉稳;有的人勤勤恳恳,有的人则懒懒散散;有的人情绪忽高忽低,有的人情绪则平平稳稳。这些都是人的不同个性表现。在一般情况下,人的个性一旦形成,则处于相对稳定状态。

有人对老年人的个性做了大量的研究和试验,结果表明,老年人的个性更趋于稳定,同时也变得有些被动而随和了。同时老年人在活动性、反应性和自我控制能力方面,也有降低的倾向。当然,这些变化也存在着个体差异和性别差异。其影响因素有以下几点。

(1)心理压力:过大的心理压力对个体的个性形成可造成不利影响,使人变得低沉、活动力减少、智力活动能力减退等。

(2)社会经济状况:经济状况较差的老年人遭受的心理压力也较大。

(3)健康状况:身体不好不可避免地会影响情绪和适应能力。如果身体健康,没有经受过分沉重的心理压力,人到老年时很少会有个性变化。

此外,人到老年后通常变得小心、谨慎、固执、保守而刻板等。一般来说,由于老年人脑生理功能衰退,心理能量减少,在生活中经常表现得被动、退缩而迟缓。同时做事情也讲究仔细、稳扎稳打、不愿冒风险。这看似消极,实际上也是一种积极主动的自我保护方式。此外,老年人由于生理功能减退及多种慢性疾病常常体验到躯体不适,因此,也容易产生抑郁感、孤独感和挫败感。

4. 情绪情感特征 老年人的情绪情感特征主要有以下几点:①一般老年人更善于控制自己的情绪,尤其在控制喜悦、悲伤、愤怒和厌恶情绪方面。②老年人的情绪体验比较强烈而持久,老年人的情绪可呈现出内在、强烈而持久的特点,尤其是对消极情绪的体验强度并不随年龄的增长而减弱。虽然老年人对情绪的控制力强,比较理性,但老年人因负性应激事件而引起的情绪体验要比青年人和中年人持久得多。③由于生理、社会地位、家庭等因素的影响,有些老年人容易产生消极情绪,如失落、疑虑、焦虑、抑郁和孤独、不满等。当然也有一些老年人容易体验到积极的情绪,如轻松感、自由感、满足感和成功感。

5. 心理需求 由于老年人生理及社会地位等的变化,导致老年人的心理需求也存在其独特性,具体而言有以下几点。

(1)对健康的强烈需求:因体质随年龄增长而有所变差,故老年人对健康的关注程度和需求都相对比较高。

(2)对支配地位的需求:老人都曾是家里的一家之长,习惯处于支配地位,虽然自己的社会地位有变,但子女对自己而言永远只是孩子,涉世不深,所以他

们通常还是有支配倾向的。

(3)对和睦家庭的需求。

(4)对工作的需求:老年人尤其是退休没事做的老年人容易产生消极的无价值感,这时他们需要做些事情来体现自己的价值和能力。

(5)对求伴的需求:我们每个人都会害怕孤独,老年人更是如此,虽然子孙满堂能为他们带来欢乐,但他们还是需要拥有和自己差不多人生经验并能理解自己的伴侣的,所以说单身的老年人还有求偶的需求。

(6)对尊重的需求:正如上述第二条所述老年人因为习惯以长者自居,他们不仅有支配的需求还有接受尊重的需求,甚至可以说对于支配的需求很大程度上都是源于对尊重的需求。

(7)对依存和情感支持的需求:老年人一般经济能力和生活能力都不及年轻人,而且情感脆弱更容易体验到消极的情绪,如悲观、失落、孤寂等,所以他们更需要对子女的依存和来自于他人的情感支持及鼓励。

三、何谓心身疾病

心身疾病又称为心理生理疾病,是一类心理躯体性疾病,其中心理因素在该类疾病的发生和发展中起着特别重要的作用。目前国内外比较一致地认为,心身疾病不同于身心疾病。身心疾病强调的是躯体疾病导致心理紊乱,而心身疾病则强调先有心理因素,在心理因素的基础上发展出躯体疾病,而且在整个病程中,心理因素和躯体因素密切相关,又相互影响。

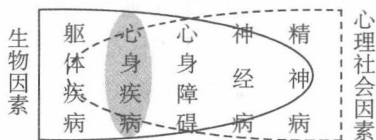
一般而言,心身疾病具备以下几个特征。

➤ 以躯体症状为主,而且躯体症状表现为明确的器质性病理过程或病理生理过程。

➤ 它们是由不良情绪和不良人格因素引起的。

➤ 躯体变化与正常伴发于情绪状态时的生理变化相同,但更强烈,而且持续时间更长久。

➤ 与神经病及精神病不同。



心身疾病

心身疾病最早于1918年被提出时,只是指那些疾病中情绪与躯体相关的情况。但随着研究的不断深入,它涉及的范围不断扩展。如今,心身疾病不再仅限于心理-生理障碍或心理-病理生理变化,还包括心理-病理组织改变的一大类疾病。如高血压病、溃疡病、冠心病等已成为大家公认的心身疾病。此外,慢性疼痛、肿痛、进食障碍等也都在进一步的研究中。

关于心身疾病的分类,目前还没有公认的或一致的标准,但为了减少误诊率,国内外更多的学者还倾向于将其定义在狭义的心身疾病概念中。所谓狭义的心身疾病,是指心理因素与情绪反应在病因上起主导作用的那些疾病,包括情绪反应对内脏和下丘脑的影响,并通过自主神经系统、内分泌系统和运动神经系统的作用而累及内脏、心血管系统、皮肤、骨骼肌肉系统、免疫系统等。主要包括以下几方面的疾病。

1. 呼吸系统 支气管哮喘、过度换气综合征、慢性呃逆、慢性阻塞性肺疾病等。

2. 心血管系统 原发性高血压/低血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病、雷诺现象、阵发性心动过速、功能性期前收缩和其他心律失常。

3. 消化系统 消化性溃疡、过敏性结肠炎、溃疡性结肠炎、肠道易激惹综合征、贲门或幽门痉挛等。

4. 内分泌代谢系统 甲状腺功能亢进、糖尿病、肥胖症、垂体功能低下、自发性低血糖等。

5. 泌尿生殖系统 阳萎、早泄、性欲缺乏或减退、功能性阴道痉挛、月经失调、经前期紧张症、遗尿症等。

6. 神经肌肉系统 紧张性头痛、抽动症、腰背疼痛、感觉过敏、痉挛性斜颈、口吃等。

7. 皮肤 神经性皮炎、湿疹、慢性荨麻疹、全身瘙痒症、痤疮、银屑病等。

8. 其他 类风湿关节炎、红斑狼疮、妊娠高血压综合征等。

目前,心身疾病已遍及临床各科。美国学者 Krupp 通过临床观察,发现约有50%求医者的症状与心理因素有关。近年来,全美要求治疗的患者中,约60%的患者声称有躯体不适却无躯体疾病,且一般都伴有焦虑等情绪障碍,其中90%的患者可通过心理治疗而逐渐恢复。苏州医学院附属医院于1986年的一天在门诊进行调查,当天门诊人数为553人,心身疾病150人,占27.1%。而今,随着社会发展节奏的加快,人的压力也不断增加,随之而来的便是心身疾病的发生率也不断上升。

一般来说,心身疾病的儿童患者较少,但从青少年期开始逐渐增加,中年期达到高峰,可能是因为此时心理应激较频繁,且应激程度较重。中年后期略有

下降,但更年期由于生理上(尤其是内分泌系统)的急剧变化,该病的患病率再次上升。进入老年期后,逐渐减少,但老年人的生理功能均有所下降,故心身疾病的情况也不容乐观。此外,女性和脑力劳动者也是该病的易发人群。另有数据表明,城市的患病率高于农村,工业化水平高的国家高于发展中国家。但总的来说,随着社会的发展和人们压力不断增加,各个人群的患病率都有上升的趋势。

四、心身疾病的病因及发病机制

心身疾病是一种多因多果的疾病,其病因涉及生理、心理、社会等诸多因素,是多种因素交互作用的结果,其发病机制也较为复杂。

(一)心身疾病的常见病因

1. 心理因素 凡能影响人的精神活动的心理过程均可称为心理因素。许多心身疾病的理论都认为,社会、心理应激因素的作用、持续的内心冲突、强烈的负性情绪体验、不良的心理防御机制等,均可引起心理生理障碍或心身疾病。其中,内在的情绪体验及个性特征起决定性作用。近期研究表明,决定人的心身反应程度的往往不是生活事件本身,而是人们主观上对生活事件的认知和评估。

情绪反应对生理有较大的影响作用。随着情绪的波动,机体内的心血管、呼吸、内分泌、肌肉、腺体等都会发生相应的变化。当各种生理变量在一定的机体状态下失衡并达到一定程度时,就会出现异常,常见的便是病理的躯体症状。一般认为,使人烦恼的情景和遭遇常可引起躯体的功能障碍和疾病,其中被紧张刺激激发的情绪的性质、强度和持续时间决定躯体功能障碍和疾病的程度。情绪对生理的影响较大,如人在盛怒时,血压会升高,心搏也会加快;过度恐惧可使末梢血管收缩,使得面色苍白;长期负性的情绪还能削弱机体的抗病能力等。

