

老有
可学

人可老、心不可老

老年人 精神生活 健康指南

LAONIANREN
JINGSHEN SHENGHUO
JIANKANG ZHINAN

第二版

心理健康 心理调适对老年人的生活至关重要
只有身心都健康的老年人
才能算是真正意义上幸福的老年人

主编 徐荣周 曹秋芬



中国医药科技出版社

第二版



精神生活健康指南

徐棻周 曹秋芬 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书按照心理咨询、心理保健、心理养生、退休赋闲、家庭生活 5 个方面汇编而成,以供所有的老年人有的放矢地细读精研,使其从精神生活方面汲取养生经验,提高认识,正确处理方方面面的不适心理状态,不断增添老年人的生活情趣,增长知识,延年益寿,提高生活质量,充分引导老年人以平常的心态度过晚年,永葆身心健康。

本书内容丰富,突出重点,分篇清晰,可供已离退休的老年人和现已安排退居二线的老同志及各单位老干部办公室(活动室)的工作人员和全国各社区干部学习参考,也可作为子女赠送给长辈的礼物。

图书在版编目(CIP)数据

老年人精神生活健康指南/徐荣周,曹秋芬编著. —2 版. —北京:中国医药科技出版社,2013.4

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6001 - 0

I. 老… II. ①徐…②曹… III. 老年人—心理保健—指南 IV. ①R161.7 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 042732 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行 010 - 62227427 邮购 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 16

字数 306 千字

初版 2008 年 4 月第 1 版

版次 2013 年 4 月第 2 版

印次 2013 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印刷 北京友谊印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6001 - 0

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题 请与本社联系调换

再版前言

据南开大学老龄发展研究中心主任原新介绍,2010年,我国60岁以上老人总数为1.78亿,占总人口的13.26%。又据我国老龄工作委员会办公室2011年的最新统计,截至2011年末,中国60岁及以上老年人口已达1.8499亿,占总人口的比重达13.7%。按照2010年全国第六次人口普查数据来失算,中国将成为世界上老龄化速度最快的国家。

与此同时,家庭的规模越来越小。1982年,中国每个家庭平均4.43人,而现在每家只有3.1个。独生子女为2亿,家庭结构显现出典型的“421结构”即4位老人、2位中年人和1个孩子,孩子长大以后外出求学、就业,父母成为空巢老人。

这些留守空巢的老年人,在当今社会里生活得还是很幸福的,调查显示,他们在住房、居住方面,城镇老年人拥有自己产权住房的75.7%,农村拥有自己产权住房的为71.2%。在养老保险、医疗保障方面,城镇享受各类医疗保障的有96.3%,农村享受各类医疗保障的有98.3%,其中符合新农合参保条件的老年人参保率为99.9%。唯独缺乏精神生活赡养。我们有责任想方设法去引导他们开展多读书、多看报、多看电视和少打麻将的“三多一少”活动,在社会上形成一种良好风气。我们有义务尽职尽责去教育他们的子孙后代讲文明、讲风格、讲奉献和爱祖国、爱人民、爱劳动的“三讲三爱”的思想品德,让下辈始终如一尊老爱幼,在社会上树立一种良好的道德风尚。

为推进老年人健康地生活,共享社会发展成果,我同夫人主编了《老年人精神生活健康指南》,于2008年4月出版发行,此书面世以后深受广大读者青睐,自出版以来先后重印9次。为满足广大读者的需求,此次我们在原来的基础上调整了一部分内容,使之更符合现代老年人的精神生活需求,并调整了版式和开本,更便于老年人的阅读习惯。

为服务社会和全国亿万老年人,让大家共同汲取精神食粮,进一步丰富自己的精神生活,在当今欣欣向荣、五彩缤纷、繁花似锦、平安和谐的社会环境里,让我们的老年人都争取长寿,共度愉悦的、欢快的、正常的晚年生活、颐养天年。

编者
2013年春节

前言

P R E F A C E

据资料显示,目前我国60岁以上老人已逾1.49亿,且每年以3.2%的速度增长。可见,今后的老年人会越来越多。面对这一大批老年群体,如何让他们生活得愉悦,所有的社会工作者和文化工作者有责任、有义务对他们进行生活指导,为其精神生活提供优良服务。本着这一指导思想,我退休后一直在关注此项工作,较长时间内都在研究和探讨这一问题,决心编纂一本《老年人精神生活健康指南》,奉献给广大老年朋友。

老年人是国家、社会的宝贵财富。他们为党、为国家、为家庭奉献了毕生精力。为了使老年人更为幸福、愉快地度过晚年,在晚年生活中老有所学、老有所为、老有所医、老有所养、老有所乐,我参考一些书、刊、报上已发表的文章,择其老年人是否心情舒畅、有无人生追求,老年期是否有失落感、孤独感、忧郁感、自卑感等情绪的内容,按心理咨询、心理保健、心理养生、退休赋闲、家庭生活5个方面汇集编成此书,以供所有的老年人有的放矢地细读精研,使其从精神生活方面汲取养生的经验,提高认识,正确处理方方面面的不适心态,不断增添老年人的生活情趣,增长知识,延年益寿,提高生活质量,充分引导老年人以平常的心态度过自己的晚年,永葆身心健康。而对于老年人从物质生活方面增进养生的衣、食、住、行,健体、美容、护肤、药疗保健等诸方面的内容专著出版较多,本书则基本不予涉及,这是本书与其他可供老年人阅读的众多书籍不同之处,愿本书能成为广大老年朋友的良师益友。

本书内容丰富,突出重点,分篇清晰,可供已离退休的老年人、退居二线的老同志、老干部办公室(活动室)的工作人员和全国社区干部学习参考,也可供年轻晚辈子女作为礼物赠送其长辈。

作者在编纂本书时,除署名者外,其他主要引用了书中所列参考文献中的资料,望原作者见书后予以谅解。

在编辑过程中,由于搜集资料困难,加之本人认识水平有限,难免有不到之处,欢迎读者多多提供与本书所刊载文章更深层次的内容和建议,以便再版时补充完善。

编 者
2007 年元旦



心理咨询

1. 老年人离退休经历的
4 个时期 (002)
2. 满怀信心向前走 (002)
3. 老年人如何消除空虚 (003)
4. 让自己轻松一些 (004)
5. 珍惜眼前的好时光 (004)
6. 保持生活的激情 (005)
7. 究竟谁最快乐 (005)
8. 给自己找乐趣 (006)
9. 做一个爱玩的老人 (007)
10. 迈出一步心自宽 (007)
11. 拆除心理的篱笆 (008)
12. 心境平和方能防衰 (008)
13. 理解谦让如鼓瑟琴 (009)
14. 建立新的生活秩序
至关重要 (009)
15. 命运要靠自己 (010)
16. 六十而不惑 (010)
17. 劝您还是消消气 (011)
18. 让自己年轻起来 (011)
19. 水至清无鱼 人至
察无徒 (012)
20. 莫因挫折丧失希望 (012)
21. 需要即快乐 (013)
22. 解放你自己 (013)
23. 何必苦累自己 (014)
24. 自我调节 乐字当头 (015)
25. 自己调适 平衡心态 (015)
26. 聊天有益 (016)
27. 闲聊——放松心情的
好方法 (016)
28. 倾诉是缓解情绪的
好方法 (017)
29. 暗示——潜在的力量 (018)
30. 豁达——黄金般的性格 (018)
31. 牵挂人生 (019)
32. 欣悦坦然地走向
第二个春天 (020)
33. 多一些朋友 多一些
交往 (020)
34. 自信是克癌的秘诀 (021)
35. 快乐仍需自己寻求 (021)
36. 做命运的强者 (022)
37. 创造新我 (022)
38. 久病何以延年 (023)
39. 歉疚心理莫存有 (023)
40. 牢骚太盛防断肠 (024)
41. 心理相容 其乐无穷 (024)
42. 性格影响健康 (025)
43. 性格与寿命有关 (026)
44. 行为举止影响寿命 (026)
45. 妒忌者损寿 (027)
46. 别让嫉妒毁自己 (027)
47. 动中求静 苦中求乐 (029)
48. 世亦不尘 海亦不苦 (029)
49. 握住情绪的缰绳 (030)
50. 一张一弛 文武之道 (030)
51. 察察者有所见 恢恢者
有所容 (031)
52. 把握心理的舵盘 (031)
53. 举起希望的火炬 (032)
54. 凡事想得开 (032)
55. 永不放弃追寻 (033)
56. 充实生活 摆脱空虚 (034)
57. 离开忧虑的摇椅 (034)
58. 短笛无腔而自适 (035)
59. 冲破世俗的禁锢 (035)
60. 人老茶不凉 可贵心相知 (036)
61. 人格的魅力是永恒的 (036)
62. 丹心终不改 白发为谁新 (037)



- | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 63. 难得忘却 | (037) | 78. 松一下“琴弦” | (045) |
| 64. 古稀今不稀 心老才可悲 | (038) | 79. 乘上您的诺亚方舟 | (046) |
| 65. 莫为羡慕而烦恼 | (038) | 80. 顺其变以节哀 | (046) |
| 66. 冠心病者也可长寿 | (039) | 81. 伏魔先伏心 驭横应平气 | (047) |
| 67. 何必不开心 | (039) | 82. 退一步天宽地阔 | (047) |
| 68. 改变第三状态 | (040) | 83. 提高生活的质量 | (048) |
| 69. 精神维生素 | (040) | 84. 塞翁失马何足悲 | (048) |
| 70. 多一点幽默 | (041) | 85. 相处勿多疑 信任善其事 | (049) |
| 71. 减去一句 | (041) | 86. 应付压力 消除紧张 | (049) |
| 72. 填平心理的“代沟” | (042) | 87. 赠老年人“一剂良药” | (050) |
| 73. 请老人莫言老 | (042) | 88. 生命不息 活动不止 | (050) |
| 74. 放下因袭的重担 | (043) | 89. 学会欣赏 | (051) |
| 75. 认识你自己 | (043) | 90. 感悟生命 | (051) |
| 76. 适度紧张不损寿 | (044) | 91. 好好活着生活便没有不幸 | (052) |
| 77. 花钱买开心 | (045) | 92. 人生 | (053) |

二 心理保健

- | | | | |
|------------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| 1. 老年人伤感损身心 | (056) | 24. 如何避免老年期心理不平衡 | (068) |
| 2. 保持心理平衡的“金钥匙” | (056) | 25. 什么样的心理有利于
老年人延年益寿 | (068) |
| 3. 服老与不服老 | (057) | 26. 老年人怎样度过
“心理更年期” | (068) |
| 4. 老年人也有未来 | (058) | 27. 更年期怎样保持身心健康 | (069) |
| 5. 享受老年 | (058) | 28. 老夫老妻关系和睦
有利于身心健康 | (069) |
| 6. 不要让年龄成为
生活的障碍 | (059) | 29. 老年夫妇感情深化
的心理调适 | (069) |
| 7. 人生何必较真 | (060) | 30. 男性老人比女性老人
短寿的心理原因 | (070) |
| 8. 幸福在您的掌握中 | (060) | 31. 怎样消除老年人因病
厌世的心理 | (070) |
| 9. 渴求幸福 | (061) | 32. 老年人为什么会嫉妒 | (070) |
| 10. 知足才能常乐 | (062) | 33. 老年人为什么会自私 | (070) |
| 11. 羡慕自己 | (062) | 34. 老年人笑口常开
为何能延寿 | (071) |
| 12. “心静如水”寿自高 | (063) | 35. 老年人怎样注意心理上的
调节、控制和保养 | (071) |
| 13. 老年人应讲究哪些
心理卫生 | (064) | 36. 什么是情绪, 什么是情感 | (071) |
| 14. 怎样调整老年人的
心理卫生 | (064) | 37. 让老人情绪乐观 | (072) |
| 15. 老年人心理健康的标准 | (064) | 38. 情绪是怎样产生的 | (072) |
| 16. 老年人心理健康与长寿 | (065) | 39. 情绪为什么会影响健康 | (072) |
| 17. 老年长寿者的心理特征 | (065) | 40. 老年人精神情绪与
健康长寿 | (073) |
| 18. 怎样做一个身心
健康的老人 | (065) | 41. 我的健康观 | (073) |
| 19. 老年人有哪些特殊心理 | (066) | 42. 老年人培养良好
情绪的原则 | (074) |
| 20. 怎样保持老年人的
心理健康 | (066) | | |
| 21. 老来俏易健康 | (066) | | |
| 22. 如何维持老年人的
良好心理状态 | (067) | | |
| 23. 老年人怎样保持心理平衡 | (067) | | |

43. 老年人情绪为什么需乐观	(074)	71. 青春	(084)
44. 老年人怎样保持情绪平衡	(075)	72. 时间	(085)
45. 老年人调节情绪 有哪些方法	(075)	73. 书林好休闲	(085)
46. 老年人的七情调养	(075)	74. 人生攀登书为梯	(086)
47. 老年人情绪为什么 容易变化	(075)	75. 读书是福	(087)
48. 老年人怎样保持良好情绪	(076)	76. 读书——心理健美的良方	(088)
49. 老年人保持良好 情绪“十乐”	(076)	77. 笔耕不辍健身心	(089)
50. 老年人消极情绪 表现有哪些	(076)	78. 坦然是福	(089)
51. 老年人怎样摆脱消极情绪	(077)	79. 宽容就是一种爱	(090)
52. 老年人情绪过度兴奋好吗	(077)	80. 学会宽容	(091)
53. 老年人为什么需要 有精神寄托	(077)	81. 学会宽恕	(091)
54. 老年人晚年丧偶，出现 情绪障碍怎么办	(078)	82. 宽容者益寿	(092)
55. 老年人应有重返 童年的心情	(078)	83. 享受孤独	(092)
56. 老年人把年龄减去十岁有益	(078)	84. 艳阳三月说桃花	(093)
57. 老年人脾气为什么会变	(079)	85. 不容等待	(094)
58. 老年人患了“心身疾病” 怎么办	(079)	86. 淡泊人生	(095)
59. 老年人退休后应注意哪些 精神卫生方面的问题	(079)	87. 散淡一点活出味道	(096)
60. 老年人有哪些性格特征	(079)	88. 淡泊宁静比药好	(096)
61. 长寿老年人的性格	(080)	89. 长寿秘诀：心性豁达	(098)
62. 老年人的性格类型	(080)	90. 淡泊名利 饮食有节 禁烟少酒 家庭和睦	(099)
63. 老年人性格有哪些改变	(080)	91. 黄昏琴声	(099)
64. 怎样改变老年人的固执	(081)	92. 老人当自强	(100)
65. 老年人怎样制怒与养身	(081)	93. 常怀感激心	(101)
66. 老年人的制怒法	(081)	94. 看老伴梳头	(101)
67. 老年人为什么好猜疑	(082)	95. 说“笑”	(102)
68. 人到老年	(082)	96. 笑对生活	(103)
69. 快乐人生二十招	(083)	97. 笑也是运动	(104)
70. 快乐就在身边	(084)	98. 人生的正面	(104)
		99. 老树根深更著花	(106)
		100. 回忆着是美丽的	(107)
		101. 活得简单些	(108)
		102. 又见荷花开	(108)
		103. 说说赏梅和咏梅诗	(109)
		104. 思朋话友	(110)
		105. 白头吟	(111)
		106. 祝你万事如意	(114)

三 心理养生

1. 也说休闲	(116)	8. 养生益寿的谚语	(121)
2. 老来闲聊有益健康	(116)	9. 老年人防衰老 先防“心老”	(122)
3. 年长未必智衰	(117)	10. 让我们有个好心态	(122)
4. 改善心情	(118)	11. 活得好累	(123)
5. 忘记年龄	(119)	12. 走出“累”的怪圈	(124)
6. 童心不泯养天年	(119)	13. 少累点行不	(125)
7. “快活人”三题	(120)		



14. 阎纲的《人生百年快活歌》 (126)
15. 幸福是种感觉 (127)
16. 文人善体育者长寿 (128)
17. “读”出好身体 (128)
18. 读书是一剂减肥良药 (128)
19. 喜悲无常寿命不长 (130)
20. 长寿, 60% 要自己争取 (130)
21. 写日记葆青春 (131)
22. “平平淡淡”才长寿 (131)
23. 方成健身有道 (132)
24. 活百岁离不开长寿基因 (132)
25. 古今养生歌 (133)
26. 莫生气 (134)
27. 我的人生格言 (134)
28. 养老健身与《十叟长寿歌》 (135)
29. 百岁不老“五字经” (135)
30. 邵雍作诗说养生 (136)
31. 养生与不养生 (137)
32. 86 岁老翁缘何健
平和坦荡乃良方 (137)
33. 梅兰芳为什么没能长寿 (139)
34. 国泰民安人长寿 (140)
35. 老人如何保养头发 (141)
36. 发展自己的爱好 (141)
37. 佛教的养生理念 (142)
38. 挑战陌生 激活大脑 (143)
39. 养生之道 张弛有序 (143)
40. 唱歌——老人健康
的“秘诀” (144)
41. 处世自如养天年 (144)
42. 和不喜欢的人做朋友 (145)
43. 疲劳是把养生双刃剑 (146)
44. 长寿父母传代有别 (147)
45. 马三立四字养生法 (147)
46. 春天“发困”怎么办 (147)
47. 不养生的养生 (148)
48. 佛教的行为规范与养生 (149)
49. 养生“五个一” (150)
50. 春季正是养肝润肺时 (150)
51. 活 100 岁的办法 (150)
52. 心理养生的四大要素 (151)
53. 三通三平利养生 (151)
54. 量力而为 有益健康 (152)
55. 养生三“度” (152)
56. 剪报与养生 (153)
57. 人老了也可保持原有身高 (154)
58. 邓小平养生有方 (154)
59. 老年养生从“头”做起 (154)
60. 因“不知”而长寿 (155)
61. 走进“神补” (155)
62. “小事糊涂”益健康 (156)
63. “难得糊涂”益健康 (156)
64. 袖手无言味最长 (157)
65. 戒烟限酒 心甘情愿 (158)
66. 健身先健心 (160)
67. “后事”前瞻 (161)
68. 人品检验十条 (162)
69. 养生莫如养性 (162)
70. 三乐是延年益寿之本 (163)
71. 不畏老是健康长寿
的精神支柱 (166)
72. 身处逆境时要遇时而安、
淡然处之 (167)
73. 生气与发脾气(所谓“敌对情绪”)
对健康长寿的损害 (168)
74. 忧虑对健康长寿的影响 (169)
75. 嫉妒心理对健康的危害 (170)
76. 不卑不亢的涵养功夫 (171)
77. 长相知 不相疑 (172)
78. 与人为善能长寿 (173)
79. 忘却的和牢记的 (173)
80. 减少能量消耗
是长寿要诀 (174)
81. 让生命掌握在自己手中 (175)
82. 少吃多餐可延年 (175)
83. 晚饭少一口活到九十九 (176)
84. “神补”胜“药补” (177)
85. 科学用脑提高工作效率 (177)
86. 学习可以延年益寿 (178)

四 退休赋闲

1. 过好退休这道“坎儿” (180)
2. 我退休了 (180)
3. 假如明天轮到我下岗 (181)
4. 让退休后的生活
也过得充实 (182)
5. 我的退休生活绚丽多彩 (182)



6. 退休未了情 (183)
7. 既退则休 颐养天年 (184)
8. 用平常心对待退休 (184)
9. 下岗了, 别趴下 (185)
10. 人到老年莫攀比 (186)
11. 退而不休有活力 (186)
12. 发挥余热 戒之在“得” (187)
13. 老年人退休后第一天
干些什么 (188)
14. 老年人退休后是否还
能有所作为 (188)
15. 老年人怎样安排
退休后的生活 (188)
16. 老年人退休前后有
哪些心理变化 (188)
17. 请走出晚年生活的误区 (189)
18. 怎样延缓老年夫妻
心理衰老 (189)
19. 老年人退休后怎样
保持身心健康 (190)
20. 老年人退休后怎样
保持精神卫生 (190)
21. 老年人退休后可能出现
哪些精神障碍 (190)
22. 老年人退休后精神、健康
变差怎么办 (190)
23. 我国四分之一老人患
“离退休综合征” (191)
24. 患了“老年退休综合征”
怎么办 (191)
25. 老年人退休后产生
孤独感怎么办 (192)
26. 退休老人为何要多参加
社会活动 (192)
27. 老年人应如何培养
自己的爱好与兴趣 (192)
28. 老年人应如何珍惜时间 (192)
29. 老年人应带头破除迷信 (193)
30. 老年人对自己的后事
应作哪些安排 (193)
31. 老年人对死亡应有
正确的认识 (193)
32. 睡眠多于 7.5 小时等于
暴饮暴食 (193)

五 家庭生活

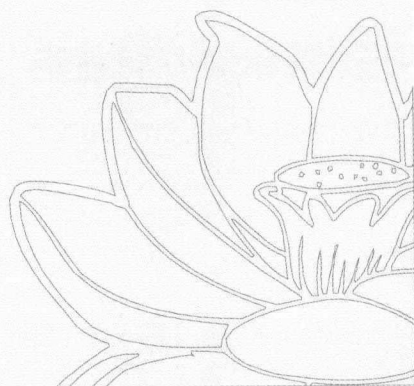
1. 我心中的家 (196)
2. 妻爱如月 (196)
3. 最宝贵的是老伴 (197)
4. 老年有爱情 (198)
5. 老年夫妻宜“恩爱如初” (199)
6. 爱情不老 (200)
7. 我们比很多夫妻都幸福 (201)
8. 白头偕老六诀 (203)
9. 穷人的爱情 (204)
10. 夫妻好合 相补相融 (205)
11. 趣谈妻子 (206)
12. 吾妻如药 (207)
13. 保持夫妻的角色平衡 (208)
14. 清贫生活苦也甜 (209)
15. 修补家庭 (210)
16. 把欢乐带进家门 (211)
17. 爱就是答案 (211)
18. 回报吟 (212)
19. 老年夫妻谈话怎样
讲究艺术 (214)
20. 如何避免更年期
的夫妇不和 (215)
21. 老年夫妻间产生
矛盾怎么办 (215)
22. 怎样处理好老年夫妻
之间的关系 (215)
23. 老年夫妻深化
感情四原则 (215)
24. 老年夫妻怎样再次
培养感情 (216)
25. 导致老年夫妻婚姻
危机的原因 (216)
26. 老年夫妻间各自该不该
留“私房钱” (216)
27. 老年人丧偶后怎么办 (216)
28. 老人如何消除丧偶之悲 (217)
29. 空巢老人要给自己找乐 (217)
30. 预防老年空巢综合征 (218)
31. 老年夫妻间怎样进行
健康监护 (219)
32. 老年人应怎样对待自己
的高龄父母 (219)
33. 老年人怎样当好家、
理好财 (219)



34. 仍具有创造能力的老年人的人格特征 (220)
35. 老年人感到力不从心怎么办 (220)
36. 老年人为什么会产生“成就需要” (220)
37. 老年人为什么会出现“返童现象” (220)
38. 老年人为什么不应坐享清福 (220)
39. 老年人为什么爱唠叨 (221)
40. 老年人为什么会产生孤独感 (221)
41. 老年人为什么要恬淡少虑 (221)
42. 老年人再婚的重要意义 (221)
43. 老年人再婚是生理的需要 (222)
44. 老年丧偶或离婚 (222)
45. 老年人成功择偶的要点 (227)
46. 老年人再婚要克服哪些障碍 (227)
47. 老年人再婚为何要先做财产公证 (227)
48. 老年人复婚为何也要依法办理手续 (228)
49. 老年人恋爱、结婚后，精神面貌为什么会焕然一新 (228)
50. 老年再婚夫妇应怎样和谐相处 (228)
51. 老年人再婚后，应怎样处理好家庭经济问题 (229)
52. 老年人再婚后，为何不宜多叨念亡故老伴 (229)
53. 老年人再婚后，为何更应多关心对方子女 (229)
54. 老年人的性生活 (229)
55. 老年人为何更需要精神上的性爱欲 (233)
56. 老年人不要压抑性生活 (233)
57. 性爱——化解夫妻矛盾的绝招 (234)
58. 老年人防止性衰老十诀 (235)
59. 老年人防止性衰退的七点保健 (235)
60. 老年人性欲减退如何进行自我调节 (235)
61. 老年妇女如何保持性器官卫生 (236)
62. 老年妇女是否还能有性生活 (236)
63. 更年期妇女性生活应该注意什么 (236)
64. 更年期妇女是否还需避孕 (237)
65. 更年期妇女应采用哪些避孕方法 (237)
66. 老年妇女性欲为什么会有所增强 (237)
67. 更年期妇女性欲减退的原因 (237)
68. 老年人阴茎干枯、女阴干枯怎么办 (238)
69. 老年妇女常见的性功能障碍有哪些 (238)
70. 老年妇女患哪些外阴疾病会影响性生活 (238)
71. 老年人患阴道炎为什么会影响性生活 (239)
72. 老年妇女为什么容易发生性交痛 (239)
73. 老年妇女在性交中或性交后，阴道多量出血怎么办 (239)
74. 高血压老年患者怎样过性生活 (240)
75. 关节炎老年患者怎样过性生活 (240)
76. 心血管病老年患者怎样过性生活 (240)
77. 心肌梗死老年患者，过性生活时应注意些什么 (240)
- 附录 康健絮语 (242)



心理咨询



1 老年人离退休经历的4个时期

据调查，我国的离退休老人在离退休前后的一个阶段内，大致要经历4个时期，才能逐渐地适应并安定下来。

(1) **离退前期**。此期也称不稳定期，一部分人往往怀疑自己怎么那样快就步入了老年人的行列，到了离退休的年龄，而产生一种莫名的“恐老”感。幻觉加留恋是这个时期的主要表现。

(2) **离退期**。老年人好恋旧，离开朝夕相处的老同事和熟悉的工作环境，一时无所适从。有的人甚至认为离退休主要是退出历史舞台，而产生留恋、茫然、恍惚、激动或情绪黯淡。

(3) **离退后期**。有不少老年人离退后觉得生活节律改变了，接触面骤然变得狭窄，生活变得单调、枯燥、懒散，而出现情绪障碍或抑郁性症状。

(4) **适应期**。经过一段时间慢慢适应离退后的生活规律，找到了丰富和扩大业余生活的方式，并对某种活动方式产生了浓厚兴趣，晚年生活变得充实起来，情绪不稳定和心理上的障碍逐渐消退。

医学理论认为，离退后的心理障碍并非是一种病态，而是机体对长期形成的生活规律、环境的突然改变进行自我保护性调节所表现的应变反应。对于离退后的心理障碍，关键在于自我保持心理平衡，要正确认识离退休制度的重要性。把工作岗位让给青壮年，既有利于提高工作效率与质量，又有利于社会前进，而且，离退后还可以继续为社会做一些力所能及的工作，用更多的时间来选择业余生活和锻炼身体。须知：朝晖自蓬勃，夕阳亦火红，叶落根不老，暮年仍呈雄。离退休后保持正常的心理平衡，本身就是一种很好的养生之道。

2 满怀信心朝前走

有一位朋友在寻找“诺亚方舟”，这种心境可以理解。再过几天，他就满73周岁了，一种忐忑不安的情绪不时袭击着他，其实这正是恐惧心理的反映。人们常说“73、84是人生的两道坎”，虽然他一贯标榜自己是无神论者，但唯心的东西仍在干扰他的生活。追本穷源，73、84只不过是孔子、孟子的虚龄，由于人们对“圣人”的顶礼膜拜，才使这两个数字逐渐染上了一层神秘和恐怖的色彩。倘若他的唯物观再彻底一些，心理也自然会平静得多了。

另外他进入高龄后，由于身心的某些不适产生“日暮途穷”的自悲感，这也



是形成恐惧感的心理因素。因此，豁达地对待人生也是一剂良药。孔子曾说“七十而从心所欲”，到他这个年龄就更应认识生活的真谛而进入自由王国的境地。我们不仅应该自豪地跨过73岁这道“坎”，还应满怀信心地去迎接84岁甚至94岁、104岁的到来，应该像一位哲人的豪言所示：我将对年龄说，无论何时，我都要征服你！人生犹如一条船，永远要有勇气掌好舵。“与老无期约，到来如等闲”，顺应自然、豁然达观的人生态度正是我们要寻找的“诺亚方舟”。巴黎华人出版的《耆英聚会特刊》的开首语很值得我品味：夕阳虽落，天际满是星星，非在白昼所能见。

老年人如何消除空虚

许多老年人无事可做，因而感到空虚、无聊甚至厌世。这种一日三餐、扳着指头打发日子的现象，无形中使老年人心理处于一种烦闷和焦虑的状态，严重影响身心健康。老年人如何才能摆脱空虚与无聊的纠缠？

(1) **改掉把事情凑在一起做的习惯。**在长期的生活过程中，人们往往形成一种尽可能把事情凑在一起做的习惯，如上街修理自行车时，带上买菜的篮子，再顺便提上要送还别人的东西等，这样便会省出大量的时间。但是，这种习惯却往往是导致老年人无事可做、陷入空虚的主要原因之一。若自己能改掉这一习惯，尽可能把一些事情分开去做，不仅会使自己觉得有事做不再无聊，而且还避免了集中做事可能引起的过度疲劳。

(2) **把游玩放在心上。**人到老年后，大多好奇心下降，玩心淡漠。如有目的地对附近地区的游玩场所与建筑进行了解，并有计划地逐日进行游玩，利用空闲时间到附近热闹的地方转一转，您便会精神焕发，笑口常开。

(3) **翻一翻过去没有读好的书刊。**过去购存的书刊，往往由于生活紧张没有时间一本本细读。自己在闲暇时，可一本本打开再次细细地品读。这样，不仅可以使自己度过大量的闲暇时间，消除无聊，而且还可以充实精神生活，弄明白一些多半辈子也不明白的问题。

(4) **花一定时间进行梦想。**无论一天怎样度过，都要抽出一段时间进行梦想（异想天开），通过梦想可以使自己无法得到的渴求得以满足。未实现的夙愿得以实现，这样会使自己得到一种极少有的安慰与轻松，无聊便会随梦想被自己对生活的无限爱恋与希望所代替。

(5) **大胆地做些尝试。**一个人在生活的过程中，可利用大量的闲暇时间，大胆地尝试自己的想法。经过无数次尝试，无数次的成功与失败，便会证明自己存在的价值和生活的意义，自己也不会再感到生活的空虚和无聊。

最后一点应注意，千万莫把睡眠当成好办法。



4 让自己轻松一些

A 型性格的人在岗时就争强好胜，身患心脑血管疾病后仍不甘落伍而拼搏不已。如今离休了，还是那个老样子，时间排得满满的，心弦绷得紧紧的。难怪人们把 A 型性格称作“冠心病性格”。按理说，这种拼搏精神是令人敬佩的，但不根据自身情况一味争强就不足为取了。我们所提倡的老有所为并非是让人人去做“拼命三郎”，而是让老人在轻松愉快欢度晚年的基础上，有所寄托和有所奉献。不然离退休制度就失去它的本意了。

一位朋友常说自感心力交瘁，也想轻松一下，可是欲罢不能。当他看到别人的成绩时，总不免冲动，乃苦叹“江山易改，本性难移”！其实人的性格并非是一成不变的，关键需要在心灵深处寻根找源，对症下药。例如，提出“A 型性格”的心理学者弗里德曼本人就是 A 型性格，并且患有冠心病。可这位学者经过长期自我调节，性格逐渐转向 B 型，冠心病也得到控制和缓解。

因此我们建议要淡化功名思想，多多体味“名利乃身外之物”这句话，莫要与条件或成就优于自己的人攀比。要努力做到多一点悠闲，多一点灵活，多一点宽容。最后奉送大家一句格言：当您决心改变自己的性格时，您就已经站在伟人的身边。

5 珍惜眼前的好时光

老年人常常爱沉缅于过去。如果能以此获得平静和快乐，倒成了一种“冥思心理疗法”，每天若坚持半个小时，对身心会大有裨益。然而遗憾和担忧，却是失落和悲观的心理反映，只能蚕食人的生命。因此，劝老年人把遗憾收起来，什么生不逢时、中年受挫，这都已成为过去，何必沮丧；再把担忧都撇开，什么耄耋将至、生老病死，乃自然规律，何苦劳神。重要的是：珍惜眼前的好时光！

为此，不仅要学会“加减法”，还要懂得“乘法”。乘法即是让自己的兴趣、交往及快乐能成倍地增长。长年的工作范围、习惯以至时间的限制，有的老年朋友可能冷漠了自己的偏爱，也无暇去接触职业、地位、年龄相异的人，如今不妨去试一试，也许会对生活产生新的体会，还可能获得新的发现。那么既然感到新鲜快乐，就尽量去满足实践。我国 91 岁的工程师石克一每天要探亲访友，参观游览，后又研究起蜜蜂、雪莲的价值，还想改造转盘轧片机。美国有位老先生 70 岁进了医学院终成为名医，他的一位朋友 71 岁进了法学院，当了一名律师。他说：只有和变化交上了朋友，才懂得了生活。

懂得了乘法也就学会了除法，就是将那些不开心的事“三下五除二”，尽快分割，把忧愁和烦恼分散到新增加的兴趣中去。医学教授杨国亮古稀之年工作仍



千头万绪，可他能心平气和地分项处理，做到井然有序，这乃是养生之道，也是“除法”之理。他还说：“无论到什么年龄，都要珍惜并改进我们的生活。”

6 保持生活的激情

某同志离休未离岗，很值得祝贺。令人遗憾的是，他自觉工作热情陡衰，生活情趣日减。这完全是一种病态心理——“感情淡漠症”和自悲心理的综合反应。

他本是一位勤恳开朗、工作认真的同志，实不该在耳顺之年就产生“行将就木而苟安一隅”的悲观。若按当今年龄段的划分，他才刚逾中年，本应工作一如既往且生活情趣倍增才对。作家王忠瑜“蓦然花甲始知春”，踏入老年后方觉得更自由、更富有生气了，还怡然操起青年时酷爱的画笔。大学者罗素 80 高龄学写小说，并获得诺贝尔文学奖，他说：“是一种强烈的激情支配着我的一生。”

该同志目前缺少的恰恰是这种激情。“叹吾生之须臾”的悲观使其对一切变得冷漠而无动于衷。古人云：慎终若始，终而不困。人的一生应该始终保持朝气，保持一种积极进取的竞争意识才能怡然自得。当然，这种竞争一是量力而行，二是其内涵可以拓宽一点，除事业工作外，还应包括生活的诸方面，如比比谁越活越健康以及球、棋、烹、钓的技艺等等。我们不妨借鉴西方管理心理中“跳起来摘桃子”的理论，为自己设计几个“跳一跳能够得着的桃子”，来激发自己的情绪。正如一位哲人所言：应该使生活的每一瞬间都有一个具体可行的目的，才能保持生活的激情。

7 究竟谁最快乐

前不久，英国一家报纸举办“谁最快乐”有奖征答，获奖答案分别是：①吹着口哨欣赏自己刚完成的作品的画家；②用沙子筑城堡的儿童；③为婴儿洗澡的母亲；④救人一命刚做完手术的医生。从答案看，最快乐者既不是腰缠亿万的大亨，也不是官运亨通的要员，而是那些懂得创造生活、付出爱心的人。

因此说，尽管我们离开了岗位，又缺少金钱，但是快乐并没有离弃我们，它就在我们身边，伸手就能够得着的地方：终生保持有所追求，哪怕是极普通的小目标也会激发快乐的火花；永远保持一颗爱心，在给予别人快乐时自己也会被快乐燃烧。譬如有位老先生常常夜半三更、冥思苦想写豆腐块似的咨询文章，感到快慰的并非是微薄的稿酬，而是给了读者某种启迪和安慰，收到那热情洋溢的来信时。

歌德说：“人之幸福，全在于心之幸福。”也有人说：快乐并非是目的，而是人生旅途中的一种态度。那么对任何人来说，只要端正了生活态度，也就找到了快乐。美国心理学家通过社会调查表明：智商高的人比智商低的人缺少快乐是因



为总是不满足；工作忙碌者比轻松者快乐多，是因为忘却了烦恼；参加体育活动的人快乐增多，是找到了调解的手段。

总之，快乐对任何人都是公平的，既不分贫富，也不论年龄，只要有一片真诚，我们就会成为最快乐的人。



给自己找乐趣

在轮椅上坐了30年、只有3个手指会动、又不能说话的科学家霍金，在别人眼中是个古板的人，只会琢磨黑洞的理论。然而，了解他的人都知道他挺会给自己找乐趣的。在他的卧室里，贴着性感女神梦露的巨幅画像，他喜欢看“007”系列电影，酷爱流行摇滚歌曲，爱听贝多芬的《英雄》和《命运》。照顾他生活的护士说如果霍金不是善于给自己找乐趣，经常保持良好的精神状态，他可能活不到今天。从这个意义上说，给自己找乐趣，就是在延长自己的寿命。

美国前总统艾森豪威尔在回忆录里也记载了这样一件事，1945年秋，他在盟军当司令时，他视察了几乎被夷为平地的柏林城。他发现城里的一片废墟中有一个临时搭起的窝棚，窝棚里放着几盆生机勃勃的小花，一位难民在认真地教孩子吹萨克斯管。他受到极大的震撼，当时就断言：这个民族一定会重新崛起。他说，即使在苦难中，也能给自己找乐趣，说明这个民族精神没有倒，如果在最困难的时刻，还保持着生活的乐趣，这是一种顽强的意志。

善于给自己找乐趣的人，是一个活得潇洒的人。说起来周恩来是一个最忙的人，他一天工作十六七个小时是常事，可是他忙里偷闲，常常要去看西花亭里的海棠树，给心爱的兰花浇浇水。要说高雅，莫过于宋庆龄，举手投足都显示着她的端庄高贵。可她却喜欢下厨烹调，以此为乐，而且手艺高超，几样拿手的菜肴，就是国宴的厨师也自愧不如。若论学问高深，季羨林先生当仁不让，既是国学大师，又是文坛泰斗，精通几十种文字，然而他在工作之余，最大的乐趣就是养猫，他那两只宝贝的猫，与他生活了多年，俨然家人似的。

一个俄国人和一个中国人聊天，俄国人问：“你抽烟吗？”中国人摇摇头。俄国人又问：“你喝酒吗？”中国人又摇摇头。俄国人再问：“你喜欢追女人吗？”中国人还是摇头。那个俄国人大惑不解：“那你活个什么劲啊！”这个笑话虽然有些粗俗，却有寓意，它想告诉我们：人要活得有乐趣。当然，生活的乐趣丰富多彩，决不仅限于抽烟、喝酒与追求异性，对酒当歌是乐趣，吟诗作文也是乐趣，谈情说爱是乐趣，养花种草、琴棋书画也是乐趣，就连聊天吹牛也算一些人的乐趣。人各有志，雅俗无妨，各得其乐。主动给自己找乐，始终保持乐观、积极的人生态度，你就会快快乐乐地走完自己的人生之旅。

（阿 明）