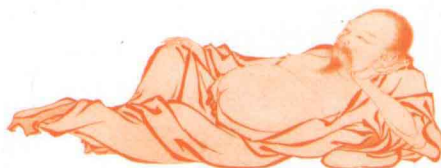




齐立强◎编著



做自己的心理医生

中老年养生智慧大全

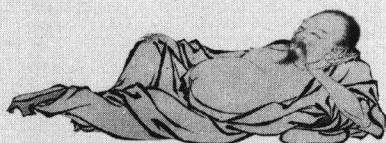
贴近大众 简明易懂 健康秘诀 随学随用

疾病的一半是心理疾病，健康的一半是心理健康
解决心理困惑，实现快乐人生，中老年人的心灵氧吧
医学博士鼎力推荐，深度解读养生智慧的精髓



天津科学技术出版社

齐立强◎编著



做自己的心理医生

中老年养生智慧大全



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生: 中老年养生智慧大全/齐立强编著. —

天津: 天津科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5308-7119-5

I. ①做… II. ①齐… III. ①中年人—心理保健 ②老年人—心理保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第140359号

责任编辑: 郑东红

编辑助理: 胡艳杰

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23520557 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

大厂回族自治县德诚印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 27 字数 700 000

2012年7月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言



美国著名的五星上将道格拉斯·麦克阿瑟将军常常随身珍藏着一篇小文章，这篇文章在二战期间一直陪伴着他，也跟着他到了日本。后来，日本人在东京的美军总部发现了它，文章便开始在日本流传。有人曾说，在日本实业界，但凡有成就者，无一不熟知、不应用这篇文章，就连日本“经营之神”松下幸之助几十年来也一直将此文作为座右铭。这篇文章名叫《青春》，出自美国作家塞缪尔·乌尔曼之手，它很短小，不足 500 字，却影响了一代又一代人。

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢弘的想象、炙热的恋情；青春是生命的深泉在涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生而有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老，理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓废必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐、奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。人人心中皆有一台天线，只要你从天上人间接受美好、希望、欢乐、勇气和力量的信号，你就青春永驻，风华常存。

一旦天线下降，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即使年方二十，实已垂垂老矣；然则只要树起天线，捕捉乐观信号，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

这篇《青春》之所以影响深远，就是因为它从一个全新的角度诠释了什么是真正的青春，什么是真正的年轻。在生理学上，年轻通常是指一个人正值韶华、身强体壮的一段时光；但从心理和思想的角度出发，年轻还有另一层更深刻的含义——年龄上的年轻，未必是真正的年轻；而心理情绪上的年轻，方是真正的年轻。一个人只要心理上、情绪上健康、积极，那么，就算是七老八十，也依然“年轻”。

有着“大众健康教育第一人”之称的洪昭光教授曾经说过这样一句话——“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”

提到中老年人的健康，大多数人的第一反应就是身体无病无痛、能吃能睡，但这只说对了一半，还有另外的一半常为人们所忽视，但其重要性甚至都能超过躯体层面的健康，那就是心理与情绪。

每个人的心理与情绪在每一刻都是多种多样的，人与人之间的心理情绪也是千差万别的，喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲，这都是心理情绪的表现。心理情绪对中老年人的影响，就像空气对人的影响一样——当它正常的时候，我们不会觉察到它的存在；当它有微弱变化的时候，我们会有一些轻微的感觉，但不会很强烈；只有当它遭遇“重度污染”的时候，我们才会有强烈的感受与反应。

空气污染严重，会让人恶心、头晕、难受，而心理情绪到了“重度污染”的地步，就不仅仅是如此了，它会强烈地扰乱老年人的心神，危害身体健康，影响家庭幸福，严重的时候，甚至会将人逼向极端。人至晚年，各种心理情绪问题都会乘虚而入，像空虚孤独、自卑失落、愤怒暴躁、敏感多疑，还有神经衰弱、抑郁症、焦虑症、恐惧症、睡眠障碍、更年期综合征等等。它们就像地雷一样，埋伏在中老年人心里，未爆发的时候相当隐秘，而爆发的时候相当可怕。

中老年人想要健康长寿，光从身体保健上下工夫是不够的，更重要的是要从心理情绪保健上下工夫，要能把消极的、负面的情绪从心里清理出去，为积极的、正面的情绪腾出空间和位置来。心理情绪“天晴”了，老人心里畅快、心情愉悦，看什么都舒心，做什么都来劲，如果每天都能保持这样的好状态，那么身体会更健康，人也会更长寿。

老子有一句话说得很好：“适者有寿”——“适”意味着适度、适当、适应。适度是说凡事有尺度，不过分、不过激、不极端；适当是指把握好心理情绪与健康之间的多层次、多角度的关系；适应是指随着环境的变化，自身也要跟着相应变化。“适”是一种理性的平衡、智慧的平衡，把握好了这样的平衡，中老年人才能在各种心理情绪中游刃有余、掌控有方，而不至于成为心理情绪的奴隶和受害者。

《中老年人心理与情绪保健全书》就是一本全面解读中老年人心理与情绪问题及保健之道的百科全书。通过阅读本书，中老年朋友能了解到各种常见的心理与情绪问题，它们是如何形成的，它们有哪些表现，它们会有什么危害，怎样才能做好这些心理与情绪的保健，等等。本书既有专业的保健知识，又有丰富的实际案例，中老年朋友可以在轻松阅读中，读懂心理与情绪，并学会各种心理与情绪的驾驭之道，以达到健康长寿、安度晚年的目的。

由于编者水平所限，遗漏与不妥之处在所难免，敬请读者指正，以便今后改进。

目 录



第一篇 人生至“半”是最佳

C^{第一章} chapter	朝阳还是夕阳，取决于心理情绪	002
	革命人永远是年轻，“老”是自己想出来的	002
	最容易未老先衰的五类中老年人	003
	中老年人最典型的七类心理情绪隐患	005
	这样的状态，才是真正的衰老	007
	中老年人心理健康的十条标准	009
	中老年人心理保养的五少五多	012
	身体没病不完全等于健康	014
	一日一生，活到老更要活到好	016
C^{第二章} chapter	中老年人常见性格类型与心理健康	019
	成熟稳健型，积极快乐过晚年	019
	恬淡安乐型，悠然自得享清福	021
	老而弥坚型，继续发挥光和热	022
	郁郁寡欢型，心事重重难安宁	024
	孤僻自闭型，不愿交际锁身心	026
	暴躁易怒型，放纵情绪令人畏	027
	脆弱敏感型，缺乏自信阴霾深	029
	怨天尤人型，抱怨毁了好日子	030
C^{第三章} chapter	十大需求，中老年要的并不多	033
	情感需求，中老年人的头等需求	033
	和睦需求，一家和美大于天	035

成就需求，老了也可以有所为	037
尊严需求，老了不等于无用了	039
经济需求，没有钱是万万不能的	040
坦诚需求，绝对别拿我当“老糊涂”	042
倾诉需求，请停留片刻听听我的“话唠”	043
健康需求，身心好才是真的好	045
参与需求，老人不希望被儿女隔在圈外	046
安宁需求，给老人留一份必要的清净	048

第二篇 家和人和“养”心和

C第一章 chapter	老夫老妻，晚情最暖人	052
	晚年的幸福婚姻，胜过灵丹妙药	052
	中老年夫妻必知的相处之道	054
	导致中老年夫妻婚姻危机的六大原因	056
	婚姻危机时，千万不要有这三种心理	057
	婚外恋，多年夫妻真要一日休吗	059
	晚年闹离婚，未必是最佳的选择	061
	老伴成“老拌”，总起矛盾怎么办	062
	归于平淡的婚姻，怎样过出新味道	065
	丧偶，中老年人难以承受之痛	067
C第二章 chapter	亲子关系，最乐还是天伦乐	070
	中老年如何适应亲子关系的转化	070
	温馨的家庭需要什么样的老人	072
	你不能永远做家庭的大掌柜	073
	婆媳，中国式家庭最难念的一本经	075
	中老年住到儿女家后如何与晚辈共处	077
	独立居住更有利于中老年人身心快乐	078
	对儿女，有话要说时要说出来	080
	该放手时要放手，该说不时要说不	082
	正确看待儿女的孝与不孝	084

C第三章 chapter	隔代之爱，含饴弄孙的乐与忧	086
	隔代教养，中老年的晚年欢乐多	086
	与孙辈相处难以避免的三个心理困局	087
	不要偏爱，孙子孙女都是掌中宝	089
	为什么老人容易亲了孙辈远了儿女	091
	宠爱，溺爱，爱越多，害越多	092
	留守的孙子孙女应该怎么带	094
C第四章 chapter	再婚，中老年的第二春	099
	独身中老年难以言说的内心之苦	099
	单身中老年人为何徘徊在婚姻门外	101
	为爱向前冲：幸福靠自己争取	103
	中老年人怎样维护好“代际婚姻”	104
	再婚磨合期的六个心理调适	106
	“黄昏恋”为何有时会变成“黄昏散”	108
	再婚也是新婚，不要忘记多多保鲜	111
C第五章 chapter	性福生活，中老年人也能乐享	113
	中老年人应该打破的性心理困惑	113
	中老年人压抑性欲有什么后果	115
	中老年人防止性衰退的三点保健知识	116
	中老年性欲减退如何进行心理调节	118
	中老年人的“性福”最应注意什么	120
	以性养生：和谐的性爱使人拥有活力	122

第三篇 退休赋闲“心”开始

C第一章 chapter	别让退休变衰老，远离退休综合征	126
	中老年人离退休后要经历的四个心理期	126
	中老年人离退休后常陷七大误区	127
	退休后男性往往比女性心理更脆弱	130
	人走茶凉，看得开才能活得好	131
	忙起来，退休老人的另类养生术	133
	爱好，是一味保健良药	135

	退休之后，一定要学会适度放松	137
	给离退休生活来一个充实规划	139
	如何调整心态战胜离退休综合征	140
C_{第二章} chapter	人际圈子，朋友多了心就宽了	143
	中老年人人际交往的五个心理障碍	143
	中老年人怎样克服社交恐惧症	145
	走出自闭，多交朋友多往来	147
	好人缘是一种健康的感情投资	149
	年龄不是问题，忘年交有益身心健康	150
	真诚、宽容、豁达，人缘就会越来越好	152
	中老年人与人交往要注意把握分寸	153
	交友也要识人，防止上当受骗	156
C_{第三章} chapter	健康运动，让退休不休，赋闲不闲	158
	常运动，身心才会更健康	158
	运动不是盲动，做对了是福，做错了是害	160
	运动因人而异，适合自己的才是最好的	163
	运动不是万能的，别把运动当生活	165
	最有利于中老年人身心健康的运动方式	166
	运动疗法，不同运动针对不同疾病	169
C_{第四章} chapter	退休不退“志”，莫说七十学已晚	172
	为什么退休了还要去学习	172
	中老年人退休求学应有的四个好心态	174
	中老年抗衰老，保持学习力很重要	175
	中老年人最青睐的几类“学科”	177
	老有所学，更要学有所用	178

第四篇 拆掉情绪心理的枷锁

C_{第一章} chapter	心理情绪，被忽视的隐形杀手	182
	“癌症性格”你有吗	182
	心理养生不妨向古人学习	184

	知道更能做到的心情调控法	186
	远离酒、色、财、气四惑	188
	郁就大声喊，悲就放声哭，排出心理毒素	190
C第二章 chapter	脾气少了，福气就多了	192
	不急不恼，百年不老	192
	生气、暴躁、愤怒，到底有多伤身	194
	坏脾气，会给你带来坏“人气”	196
	要戒掉坏脾气，先要找出“病根”来	197
	坏脾气可能是由哪些疾病所引发的	199
	无法改变事实，却可以改变心情	201
	收服“臭脾气”的简单良方	203
C第三章 chapter	走出自卑失落的泥潭	207
	中老年人为什么常常会有强烈的自卑失落感	207
	我年迈多病，会不会成为儿女的累赘	208
	怎样面对家人、外人的否定与指责	210
	自卑与失落，会加速中老年人心理衰老	211
	发现自己，中老年人也有自己的精彩与价值	213
C第四章 chapter	克服过度依赖，生活更自主	217
	中老年人容易依赖儿女的心理原因	217
	依赖心理对老年人身心的潜在危害	219
	过度依赖，会让亲子关系矛盾频发	220
	抛开亲情依赖，找回自己的自信	222
C第五章 chapter	戒掉固执偏激，守住亲情友情	225
	中老年人为何更容易形成偏执、固执性格	225
	中老年人怎样克服自己的偏执心理	226
	豁达的中老年人最可爱，有理也应让三分	229
	多倾听，不要轻易地否定别人的想法	230
	难得糊涂，糊涂是中老年人的生活智慧	233
	太偏执，既伤人也伤感情	234

C_{chapter}第六章	不攀不比，实实在在过自己	237
	从看父敬子到看子敬父，中老年难免虚荣攀比	237
	父母的虚荣攀比，儿女的无奈厌倦	239
	虚荣只是一场空，不要为了面子活受罪	241
	自我剖析，走出虚荣攀比的“围城”	243
	上不攀，下不比，做自己最踏实	245
C_{chapter}第七章	怀旧不沉湎，当下最重要	247
	为何中老年人会喜欢怀念过去	247
	过度的怀旧是一种病	249
	怎样判断自己是否怀旧成病	250
	中老年人走出怀旧心理的方法	255
	昨日不可追，过好现在才是最重要的	256
C_{chapter}第八章	不猜疑，才能幸福洒脱	259
	为什么猜疑心理是中老年人的常见心理疾病	259
	猜疑心理会对别人造成很大的伤害	261
	多疑会让自己心性大乱身心受损	263
	为什么中老年人常常怀疑自己患了疾病	264
	怎样戒掉多疑的毛病	266

第五篇 病由心生，心晴病消

C_{chapter}第一章	莫让神经衰弱靠近你	270
	神经衰弱是怎么一回事	270
	为什么中老年人常会出现神经衰弱	272
	哪些迹象提示有神经衰弱症	274
	中老年神经衰弱应注意的饮食习惯	276
	中老年神经衰弱的调节保健方法	278
C_{chapter}第二章	摆脱抑郁症的困扰	282
	抑郁为什么爱纠缠中老年人	282
	什么样的中老年人最容易抑郁	284
	为什么要特别关注中老年抑郁	285

	中老年抑郁的主要表现有哪些	288
	中老年人怎样摆脱抑郁心理	290
	面带微笑的老人，也可能正患抑郁症	292
	遭遇抑郁，千方百计除掉他	294
	“话疗”是医治抑郁的好方式	296
	笑一笑十年少，哭一哭更疗伤	297
C 第三章 chapter	告别焦虑症，找回平和心	300
	焦虑症是怎么回事	300
	引发中老年人焦虑的主要因素	302
	中老年焦虑症的典型表现	304
	焦虑症对中老年人的身心危害	307
	怎样有效地预防焦虑症	308
	告别焦虑，扫除心智阴霾	311
C 第四章 chapter	恐惧症，中老年人的心头大患	314
	中老年人常有的五种恐惧症	314
	恐惧是中老年人快乐生活的天敌	316
	怕什么来什么，越恐惧越不幸	317
	与其惶惶不可终日，不如勇敢面对	319
	中老年人怎样克服对疾病与死亡的恐惧	321
	中老年人怎样克服对高科技的恐惧	323
	亲友患病或离世，怎样调解心情	325
C 第五章 chapter	防治健忘症，从手边做起	327
	中老年人为什么容易有健忘症	327
	不良生活方式极易诱发健忘症	329
	健忘症对中老年人身心有哪些影响	331
	健忘症是不是老年痴呆症	332
	怎样通过饮食来增强记忆力	333
	怎样防治中老年健忘症	335
C 第六章 chapter	突破睡眠障碍，一觉闲眠百病消	338
	中老年人会有哪些常见的睡眠障碍	338
	为什么中老年人易发生睡眠障碍	340

有了好睡眠，才能养出好身体好精神	341
对症下药，让睡眠从此香甜	343
自我催眠，找回好睡眠	345
好睡眠是规律养出来的	346
安稳睡眠的八忌与六要	347

C_{第七章} chapter

自我调适，轻松度过更年期	351
什么是更年期综合征	351
更年期身心会有哪些异常表现	352
女性更年期如何进行自我调适	354
男性更年期如何进行自我调适	356

第六篇 心安是福，老有所乐

C_{第一章} chapter

直面生老病死，静心养生度晚年	360
正确看待衰老，该服老时要服老	360
坐享清福不是福，适度劳作益处多	361
最好的养生之道是养心	363
晚年生活不可少的养生七趣	365
长寿老人的养生十六宜	366
中老年不宜过度追求“老来瘦”	368
保持童心，返老还童	369
要想更健康长寿，就要远离这些	372
饮食养生小窍门让你吃出“年轻态”	375

C_{第二章} chapter

八种调适法，让坏情绪离你远一点	377
疏导法：不良情绪宜疏不宜堵	377
放松法：学会放下，全心享受生活	379
转移法：想别的，忙别的，挤走坏情绪	380
激励法：给自己正面积极的暗示，增强心理抵御力	382
隔离法：多亲近积极的人，远离“情绪流感”	384
释放法：给自己一个机会，让情绪尽情宣泄	385
兴趣法：多一个爱好，少一分空落	387

C_{第三章} chapter	六个关键词，长寿就这么简单	391
	慢：人生不必太匆匆	391
	懒：偷得浮生半日闲	393
	简：简单快乐就是福	394
	淡：平平淡淡才是真	396
	善：一片善心天不欺	397
	惜：珍重珍惜不后悔	399
C_{第四章} chapter	让心理瞬间年轻的“新八法”	402
	玩转网络，绝非年轻人的专享	402
	两个人的旅行，与老伴度晚年蜜月	404
	怕什么做什么，勇敢挑战一次自己	405
	老来俏，再精心打扮自己一回	407
	经验是财富，做年轻人的导师	408
	跟长大的儿女一起去散散步	410
	重拾友情，给久不联系的老友打一圈电话	411

第一篇 人生至“半”是最佳



第一章 朝阳还是夕阳，取决于心理情绪



革命人永远是年轻，“老”是自己想出来的

有一首古诗这样写道：“花甲莫言人已老，昔日老者今壮年；七十莫叹近黄昏，桑榆未晚霞满天。”古今中外的许多名人，在晚年依然保持着旺盛的精力，“老骥伏枥，志在千里”的事例举不胜举。姜子牙暮年出山，辅佐周武王讨伐暴虐的商纣王，大展济世安邦之抱负；赵国大将廉颇，年逾八旬还披甲上马，带领大军攻取了魏地笼阳，威震诸侯；明代吴承恩以 71 岁高龄开始创作长篇小说《西游记》，历时 7 年，成就了中国古代文学史上的一部不朽之作；清代文学家梁章钜，在年近古稀之时，写出我国第一部楹联专著《楹联丛话》；美术大师齐白石在 93 岁高龄时，仍画了 600 多幅画，为中国美术发展留下了一笔宝贵的财富；摄影大师郎静山在百岁时，在北京举办了《百龄百幅作品展》，博得广大观众高度评价；著名数学家苏步青，82 岁时仍然不忘发挥余热，为上海市一些重点中学的教师办数学讲习班，并留下了“居恐偷闲成敝屣，退思补过着新鞭”的诗句，老有所为的精神让人敬佩与感动。

再看看国外，波兰著名的天文学家哥白尼在 70 岁时，才出版了他的《天体运行论》，提出了著名的“太阳中心说”，这一伟大学说引发了科学发展的一场伟大革命，大大推进了人类文明的发展；印度文学大师泰戈尔 70 岁开始学画，作画 1500 多幅，并在世界各地举办了个人画展；意大利雕刻家、画家、建筑师和诗人米开朗琪罗 88 岁时，设计了圣玛丽大教堂。

就像一首老歌唱的那样“革命人永远是年轻”，这些人物，他们的年龄不可谓不老，

但他们老有所为、老有所成，一点都不输给青年人。反之，在我们身边，有很多人，在步入中老年后，随着年岁渐老，子女独立，变故频生，心理上越来越恐慌，越来越悲观，每一天，都像在“挨日子”，甚至是“等死”。结果呢？越是恐慌，越是悲观，心理情绪越消极，这个病，那个病，纷纷缠上身来，人反而衰老得越快。对中老年人来说，这种心理的衰老比生理的衰老更可怕。心理衰老和生理衰老相伴相生，心理衰老是人衰老不容忽视的重要构成因素之一。有科学研究表明，中老年人的疾病有50%~80%是心理衰老、恶劣情绪所导致的，例如精神病、神经衰弱、高血压、冠心病、甲亢、脑血栓等。所以说，重视心理情绪健康对保持中老年人的“年轻态”具有十分重要的意义，保持心理情绪健康是中老年人安度晚年和长寿的基础。只有战胜了心理衰老，中老年人才能像姜子牙、齐白石、泰戈尔这些名人一样，老当益壮，越老越“青春”。

李商隐有一句诗“夕阳无限好，只是近黄昏”，后来被朱自清改为“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，这样简单的一改，体现的却是两种截然不同的晚年心理状态。后者是在倡导一种积极健康的生活态度，鼓励中老年人忘掉年龄包袱，调适好自己的心理与情绪，积极而健康地去面对晚年，过好晚年。

晚年到底是夕阳，还是朝阳，很大程度掌控在中老年人自己手中。所谓的“老”，很多时候是自己想出来的。只要将自己的心理与情绪调到“年轻”的频道，学会自我调节，以乐观豁达的态度去面对晚年生活，克服和战胜心理衰老，那么，中老年人必能享受到一个大不一样的幸福晚年。

最容易未老先衰的五类中老年人

林志颖曾经在微博上发过一张他与郭德纲的同台合影，两个人同年生，可是站在一起，却是天差地别，仿若相差数十岁，“笑果”十足。在生活中，我们也常常会看到，同样年岁的中老年人，有的人看起来比实际年龄要年轻好多岁，容光焕发，生气勃勃，最著名的比方说潘迎紫、赵雅芝、刘晓庆等；而有的人看起来却比实际年龄要老好多岁，就是人们常说的“显老”。为什么会有这样的差别呢？为什么有的中老年人会“老得快”呢？

中老年人的“不显老”与“显老”，与很多因素有关，像生活环境、生活条件、疾病等等，都会有一定的影响，但除此之外，心理与情绪对一个人的衰老也起着至为关键的作用。有五类中老年人，他们在心理与情绪方面承受的压力要更大，遭遇的困难更多，也最容易加速衰老。

第一类人群是退休老人。

退休是人生的一个重大转折，退休预示着在生活习惯、经济收入、社会地位、名声荣誉及话语权等方面，都会有巨大的变化。退休意味着社会角色的一种大转变，工作不再