



自我保健丛书

离退休后的生理心理适应

翁德立 编



陕西科学技术出版社

自我保健丛书

# 离退休后的生理心理适应

翁德立 编

陕西科学技术出版社

# 期 限 表

下列日期前将书还回

---

---

-----

自我保健丛书  
离退休后的生理心理适应

翁德立 编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 商洛地区印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.375印张 9.1万字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—4,000

ISBN 7-5369-1143-2/R·335

定 价：2.70元

## 《自我保健丛书》编委会

---

主 编：卢希谦 任惠民 石大璞

副主编：张 文 贺惠芳 段凤仙 杨俊武 李思昌

编 委：（姓氏笔画为序）

卢希谦 石大璞 任惠民 朱自贤 李兴民

李思昌 张 文 张思真 杨俊武 金志甲

赵石麟 郭照江 贺惠芳 段凤仙 梁兴邦

健康是人类生命活力的基础，是个人参与社会活动的必要前提，是人类发挥创造力的根基，是人类创造出璀璨光辉文化的基本条件，是人类基本的权利。

失去健康，人们的生命活力就会枯竭，没有健康的身体，追逐幸福美满生活的愿望就会落空。如果说劳动是财富之母，那么健康就可以说是劳动之舟。智慧，才能，美妙的诗篇，神奇的机械，上天遨游的宇宙飞船，入海探索的潜艇，它们都出自具有健康的脑和健康的手的人。

人人都希望获得健康，都希望幸福而健康地生活，为社会和他人造福。但怎样才能获得健康，有的人却茫无所知。这套丛书将告诉你，健康的金钥匙就掌握在你自己手里，自我保健是维护健康和促进健康发展的最重要的手段。

现代医学科学技术的发展，日益揭开人类身体奥秘的帷幕，揭开人和环境相互作用的多重关系，告诉我们应当怎样利用我们的自体条件和环境因素，促进健康发展，消除不利于健康因素的有害作用。

自我保健包含两个层次的意思：一是利用现代医学科学提供的知识，进行自我评价、自我诊断和自我调控，做到无病早防，有病早治，取得医生的最佳帮助，保持身心最完美的状态；二是对维护人类健康尽责任，使自己的活动行为成为促进人类健康发展的力量，防止由于自己活动方式给人类健康发展带来的有害因素。这也就是我们常说的，人人为健康，健康为人人。

这套丛书的编写，就是为这一目的服务的。我们希望这套丛书成为大家的健康之友，使它能和大家促膝谈心，解答疑难，提供自我保健的方法，推动自我保健意识的发展，增强每个人的健康道德责任心。

希望这套丛书能使你生活得更美好、更幸福、更充实、更有活力！

陕西科学技术出版社医学编辑室

1991年9月

## 前

## 言

干部、职工从几十年熟悉的工作、劳动岗位上退下来，是人生道路上的重大转折，从思想、观念、感情、心理到日常生活模式，都发生了根本变化。由于身体生理机能的日趋老化，许多躯体性疾病便容易接踵而来，社会和家庭角色的变化，也可引起许多心理现象和心理疾病。

现代医学的长足进步，改变了单纯立足于生物科学，从躯体变化来考虑人们的健康与疾病，生物医学模式逐渐被生物—心理—社会医学模式所代替，疾病不仅仅是身体某一系统、器官的机能失调，而且更重要的是由于心理社会因素的影响，导致机体功能的紊乱。对于健康的定义也不只以没有疾病作为标准，而且还应包括人在心理活动上的正常和健全与否和社会生活是否胜任愉快。目前心身医学已作为一门新的学

料，从心（精神）和身（身体）的相互关系来研究人体的健康和疾病问题。本书就是从心身的角度介绍离退休后的生理和心理变化，着重叙述人类对生理老化的探索、生理老化的表现和如何推迟生理老化的来临，从心理学的各个方面阐述心理老化与心理健康、离退休后的心理需求、心理障碍、心理适应、心理平衡的自我调节方法、与心身障碍有关的几种常见疾病以及心理治疗和心理护理等。指导人们在离退休后如何适应体内外环境的变化，以矫正情绪反应和某些行为，改善社会环境条件，达到防病保健的目的，使心身保持最佳状态，从而健康地、有所作为地度过晚年。

本书在编写过程中，得到西安医科大学张文教授和上海第二医科大学范以农老师热情鼓励和帮助，同时参阅并引用了国内外有关文献资料，在此一并表示感谢。由于时间仓促和作者水平有限，书中不足之处在所难免，恳请读者给予批评指正。

编 者

1991年6月于上海



# 目

# 录

第一章 生理老化是不可抗拒的 自然规律	(1)
第一节 人类对生理老化的 探索	(1)
第二节 生理老化的表现	(4)
第三节 生理老化是可以推 迟的	(8)
第二章 心理老化与心理健康	(11)
第一节 生理年龄与心理 年龄	(11)
第二节 影响心理老化的 因素	(13)
第三节 心理老化的表现	(18)
第四节 怎样才算心理健康	(22)
第五节 心理健康的自我 测定	(25)
第三章 离退休后的心理需求	(27)
第一节 最基本的心理需 求是生理需要	(27)

第二节	安全感的需要	(33)
第三节	爱和所属感的需要	(35)
第四节	受人尊敬的需要	(37)
第五节	自我实现和发挥余热的需要	(39)
第四章	离退休后的心理障碍	(41)
第一节	“心理失落感”	(41)
第二节	孤独与自悲	(43)
第三节	疾病的困扰	(45)
第四节	人格障碍和犯罪行为	(48)
第五节	老年人的性抑制	(50)
第五章	离退休后的心理适应	(53)
第一节	心理变动的四个时期	(53)
第二节	社会心理适应	(55)
第三节	家庭关系心理适应	(60)
第四节	日常生活心理适应	(66)
第五节	个性心理适应	(70)
第六节	更年期的心理适应	(73)
第六章	心理平衡的自我调节	(75)
第一节	返老还童法	(75)
第二节	自我宣泄法	(77)
第三节	情绪转移法	(79)
第四节	精神寄托法	(81)
第五节	平心静气法	(83)
第六节	改变环境法	(85)
第七节	意志锻炼法	(86)
第八节	知足常乐法	(89)

第九节	松弛神经法	(91)
第十节	自我宽容法	(93)
第七章	离退休后常见心身疾病防治	(96)
第一节	离退休综合症	(96)
第二节	娱乐病	(97)
第三节	老年期抑郁症	(99)
第四节	冠心病	(101)
第五节	高血压病	(103)
第六节	溃疡病	(106)
第七节	支气管哮喘	(108)
第八节	癌症	(109)
第八章	心理治疗与心理护理	(113)
第一节	精神分析疗法	(113)
第二节	行为疗法	(115)
第三节	催眠暗示疗法	(120)
第四节	音乐疗法	(121)
第五节	艺术疗法	(123)
第六节	教育疗法	(124)
第七节	静默疗法	(125)
第八节	运动疗法	(126)
第九节	心理护理	(128)

## | 第 · 一 · 章 |

# 生理老化是不可抗拒的自然规律



## 第一节 人类对生理老化的探索

生、老、病、死是每个人都要经历的自然发展过程。人从离开母腹呱呱坠地到发育成熟，并逐步地走向衰老，直至生命的终点，这是不可抗拒的自然规律。

生理老化，也就是衰老，并不是人过中年或达到离退休年龄以后突然发生的现象，而是经过漫长的时间积累起来的。人的一生中，身体的各个器官系统都自始至终不断发生着变化，犹如一部机器，长年运转，机件不可避免地会发生磨损老化一样，人的整个生命过程虽然不断进行新陈代谢，除旧更新，但是，有些变化是不可逆的，人到一定的年龄，体内许多种细小的退化变性组合起来的总和，可以使人衰老。

生理老化不一定伴随着疾病，但疾病可以加速生理老化的进程，老年人体内许多功能可能下降。但是，如果没有疾病并注意养身之道，便可以健康地活下去，直到无疾而终。

在七百多年前，一代天骄成吉思汗驰骋沙场凯旋归来之时，顿时觉得自己衰老了，他感叹道：“如今还没有我打不败的敌手，我现在只想征服死亡”，对于他，衰老比任何敌手更可怕，他能征服强大的敌人，而无法征服衰老。但是，随着科学技术水平的飞跃发展，特别是细胞生物学和分子生物学的深入研究，可以预期人类能够揭开许多关于生理老化过程的未解之谜，衰老是不可避免的，但其过程是可以延缓的，人类的寿命是可以延长的。

关于人体衰老的原因和机理，国内外学者作了大量的研究，提出三百多种理论和假说，但迄今还没有统一的认识，多数认为导致人体及其它一切生物衰老的基本原因是代谢失调。代谢是生命的具体表现，没有代谢就没有生命。人体在大脑皮质及皮质下中枢高度精密的调控下，机体吸取外界营养物质合成机体所需要的物质，同时又不断分解自身物质以供给生命活动所需要的能量，不断地进行吐故纳新，代谢机能运转正常，人就能健康地成长和生活，细胞和整个机体的衰老就可按照自然规律循序进行，以达天年。代谢的任何环节发生故障，机体的细胞和器官都会发生本质和功能的变化，从而导致各种各样的生理异常。

引起人体代谢失调以至衰老的因素可概括为内因、外因两个方面。

属于内因的，如遗传缺陷，造成人体细胞缺少某种基因，或在遗传信息传递过程中，转录或翻译发生了差误，或因外界因素的影响使基因发生了改变，由于人的代谢是受遗传因素的限制，上述情况都可使代谢机能失调而产生种种生理异常和衰退。又如近年来被人们普遍重视的生物钟学说，认为

人和整个生物界的生命，都是由一种复杂的天生的生理节奏所控制，一切有生命的东西就像一只时钟，它的寿命长短是由预先的时刻规定的，人体细胞内的“生物钟”规定了人体细胞在死亡前要分裂繁殖多少次，已完成的分裂次数越多，越接近后期，则生理老化程度就越显著。二十多年前，美国斯坦福大学的海尔弗利克教授发现了人胎细胞只能分裂50代的规律，人们将此誉为“海尔弗利克界限”。科学研究发现，20岁青年人的细胞分裂次数减少，接近30次，人到70岁时，细胞分裂的代数离50这个数目相距甚近，据推算，人的自然寿命应该是120岁，这和现存的百岁老人的年龄相一致。有人提出在人体细胞内可能存在着“衰老基因”，它在生命到达一定时刻就发挥作用，使机体发生退行性变化。其它还有蛋白质（包括酶）、激素的生物合成功能反常，神经调节机能失常及免疫系统功能降低等，都会严重地妨碍细胞代谢过程的正常运转，加速生理老化的进程。

属于外因的，如心理社会因素引起的神经过度紧张、苦闷、忧郁、恐惧、过度疲劳、营养缺乏；不良的生活方式和生活条件引起的劳逸不均、起居失常、吸烟、酗酒、性欲过度以及其它不良嗜好和不良习惯；环境不良如阳光不足，空气水土污染、噪音、放射性微尘和其它公害；暴饮暴食、滥服药物、膳食组合烹调不当及乱加防腐剂及增色剂等，都可能造成人体代谢功能的紊乱，妨碍健康，发生疾病，催人衰老。

总之，内因受外因的影响，外因通过内因发生作用，人的精神和心理状况对生理老化的影响尤为突出。

## 第二节 生理老化的表现

人体生理老化的表现和进度，不同个体之间存在着一定的差异，有的人年近半百已形体枯瘦，老态龙钟，未老先衰；有的人年逾七旬仍神采奕奕、步态稳健、鹤发童颜。但对于大多数人来说，40~50岁时可以看到一些衰老的迹象，到60~70岁时，生理老化的表现就更明显些。

**毛发和胡须变白：**年老后由于体内黑色素合成发生障碍，头发和胡须变白，民间有句谚语：“人老先从头发老，白的多，黑的少”是生理老化的写照。由于皮下血管营养不良，毛发的髓质和角质发生退化，毛根部分萎缩，再生力弱，可使毛发变细、变软、脱落，额部、顶部较明显，逐步形成老年性脱发。腋毛及大腿毛生长速度下降、弹性差、毛发的固着力到老年后可减弱，胡须花白，到七八十岁以后可以全白。

**皮肤皱纹增加：**年老后由于皮肤营养障碍，皮下脂肪的储存减少甚至消失，皮肤细胞中的水分和皮脂腺分泌减少，可出现皮肤干燥、松弛、出现皱纹，特别是额纹及两侧眼角的鱼尾纹增加，在口及眼的周围、耳前部、颈前部还可见到较大较深的皱纹。皮肤因水分减少，变得干燥、脱屑，皮肤上的褐色老年斑也随着年龄的增长而加多。

**五官功能的老化：**由于内耳中的耳蜗毛细胞和耳蜗神经节的变性，听力可发生减退。有人在老年人体检中发现近三分之二的人都有不同程度的听力减退，包括老年聋在内；视力在四五十岁时也逐渐下降，由于晶状体老化、脱水、变

硬、弹性差，调节功能减弱而出现老花眼。不少老人晶状体发生退行性变化，逐渐变得混浊，到了一定程度就会形成老年性白内障。人们常说年纪大了，“耳聋眼花”，就是生理老化的重要特征。鼻粘膜老化后，嗅觉可以迟钝，鼻子对香味、臭味和各种刺激性的气味不太灵敏了。舌部味蕾萎缩和减少，可出现食欲不振、吃东西味道差或无滋味等症状。70岁以上的老人牙根牙龈因全身组织的萎缩也发生退化，牙齿逐渐出现松动、脱落。

中枢神经的老化：一般成年人的脑重量大约是体重的1/50，平均重量约为1400克，30岁以后就有减退的趋势，60岁以后，就明显减轻。人脑大约有140亿个神经元，9000万个辅助细胞，但从30岁起，神经细胞也逐渐减少，70~80岁的老人，脑神经细胞的数量只有青年时期的60%，细胞内的脂褐素增多，神经的传导速度减慢，如果不勤于用脑，可发生脑力、智力和记忆力的衰退，思想不易集中，对外界反应迟钝，动作协调性差，生理睡眠时间缩短。

心血管方面的老化：随着年龄的增长，动脉硬化也逐渐加剧，这在心、脑、肾血管表现比较突出。老年人的血管弹性差，加上心脏收缩力减弱，血液的搏出量减少，一般平均下降10%，60岁以上的老人较25岁的青年减少30~40%。人体各器官组织的供血和供氧量也相对减少，冠状动脉硬化可发生心肌供血不足，出现心绞痛和心律失常；高血压病随着年龄的增长而有所增加，有人统计65岁以上的老人高血压者约占44.3%。脑动脉硬化的结果，可发生短暂性脑缺血、脑血栓形成和脑出血。老年人肾动脉硬化，血流量较青年人减少30~40%，肾脏的功能逐渐减低，尿的浓缩功能也差，



因而肾动脉硬化的老人夜间常表现多尿。

呼吸器官的老化：随着年龄的增大，老年人胸部呼吸肌肉和有关骨骼、韧带萎缩、硬化，呼吸肌的肌力也降低，胸廓也常有变形发僵，加上支气管和肺的弹性降低，肺泡壁变薄，肺泡变大，易形成肺气肿，肺活量明显下降。有人观察统计，肺活量一般从35岁时开始下降，到80岁时下降25%，肺内的残气量可增加，因此，老年人常有胸闷、气喘、咳嗽无力；若长期卧床，排痰困难，还可出现其它的并发症。

消化器官的老化：除了牙齿松动、脱落、咀嚼功能降低以外，胃粘膜逐渐变薄，胃肠粘膜的肌纤维逐渐萎缩，各种腺体也萎缩退化，消化酶的分泌也大大减少，60岁以上的老人大约有三分之一胃酸偏低或无酸、胰蛋白酶和胃蛋白酶分泌减少，消化能力减弱，容易出现消化不良，同时老年人胃肠活动机能减慢，常有排便困难和便秘。

泌尿器官的老化：主要表现肾脏的萎缩，80岁老人的肾脏可较40岁时减轻五分之一，肾小球的数目逐渐减少，肾小管发生萎缩，因而肾功能和肾脏的浓缩、稀释能力都降低，但是，由于肾脏的代偿和储备功能比较大，在一般情况下还不会影响健康，表现还是正常的，在特殊情况下，如遭受意外伤害或刺激，或承受比较大的手术，容易出现肾功能减退和体内电解质紊乱。由于膀胱肌的无力，可发生排尿困难或尿失禁，男性老年人还常伴有前列腺肥大或硬化，常出现尿频、点滴尿、尿潴留等症状。

肌肉、骨骼的老化：青壮年时期，肌肉约占体重的一半，年老以后肌肉仅占体重的四分之一，因而表现体力下降，行走容易疲劳。由于老年人关节软骨的退行性变化，关