

阎德学 马震 编著

21世纪的健康主题 老年心理保健



科学普及出版社

21 世纪的健康主题

老年心理保健

阎德学 马震 编著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

老年心理保健/阎德学. 马震编著. —北京: 科学普及出版社, 2000. 10

ISBN 7-110-04930-2

I. 老… II. ①阎…②马… III. 老年人-心理卫生
IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 67355 号

老年心理保健

阎德学 马震 编著

科学普及出版社出版 北京海淀区白石桥路32号 邮政编码: 100081
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售 民族印刷厂印刷
开本: 850毫米×1168毫米 1/32 印张: 10 字数: 272千字
2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷 印数: 1-3000册
定价: 22.00元

内 容 提 要

老年人群是心理脆弱的群体，是心理问题的高发人群。心理疾病已成为威胁人类健康的“世纪杀手”！现代医学认为：“一切对人体的不利影响中，最使人短命的要算是不良的情绪和恶劣的心境。”

本书正是从维护老年人的心理健康出发，从健康老年化入手，阐明了心理与生理的关系和心理保健的地位、作用，以及加强老年心理保健的重要性、迫切性。以老年心理学为武器，全面剖析了老年人的心理特点，着重强调以树立科学的人生观为心理保健的思想基础，从老年、价值、养生、生死及家庭婚姻方面做了具体阐述。本书的特色是：详细介绍了心理保健理论、知识、手段和操作，并且以真人实例介绍了古今中外名人的养生长寿经验。

本书紧密结合我国老年人的实际，有的放矢，深入浅出，通俗易懂，具有可读性、可操作性和指导性。阅读本书可帮助老年人排除心理困扰，走出心理误区，消除心理障碍，战胜心理疾病，保持心理平衡，维护身心健康。

本书不仅可用作老年学校教材或参考书，尤其适合广大老年朋友和老年工作者阅读，也可作为心理咨询的参考。

责任编辑 赵秀斌
封面设计 赵一东
正文设计 徐 茜
责任校对 林 华
责任印制 王 沛

題《老年心理保健》

心理健康
益壽延年

何魯麗



二〇〇〇年春

引 言

当人类社会进入新千年的时候，“银色浪潮”滚滚而来，人口老龄化的进程加快。1999年10月，我国老年人口已达1.26亿，占全国总人口的10%，开始进入老年型社会。人类寿命的普遍延长，把“健康长寿的美梦”变成了现实。人口老龄化是科技进步、经济发展和人民生活水平提高的结果。我国步入老年型国家行列，集中反映了中华人民共和国建国50年来各个方面发展的辉煌业绩，是社会进步的标志。然而，人口老龄化也对社会经济发展、生产消费，以及健康、教育、就业、住房、收入保障、社会再分配等产生潜在的影响，提出了严峻的挑战。

面对世界人口老龄化，国际社会广泛关注，联合国采取了相应对策，并将1999年定为“国际老年人年”。目的在于通过迎接和庆祝“国际老年人年”的活动，号召各国政府高度重视老龄问题；将老年人年的主题定为“建立不分年龄人人共享的社会”，旨在构建老少多代共

融、人人参与共建、社会成果共享的新时代，使老年人成为既是社会发展的参与者，也是社会发展的受益者和社会成果的享有者。

然而，无论是老年人自身的发展、自我价值的实现、社会发展的参与和社会成果的享有，都必须以自身的健康为前提。没有健康的身体，一切都无从谈起，也无从实现。因此，健康老龄化成为老龄社会的重要目标。世界卫生组织提出了营建“积极健康的老年生活”环境的规划和要求。

当前，我国老年人的健康状况不容乐观。高血压、冠心病、糖尿病和癌症等病症严重地威胁着老人的健康。科学研究已经发现，在许多疾病的发生、发展和演变中，心理因素成为重要的致病因素。包括心脑血管疾病、肠胃系统疾病、泌尿系统疾病、呼吸系统疾病和癌症等病症，心理因素在其中扮演了重要角色。所以，现代医学认为：“一切对人体的不利影响中，最使人短命的要算是不好的情绪和恶劣的心境。”而“一种美好的心情，比十副良药更能解除心理上的疲惫和痛楚。”现在，心理疾病在蔓延，心理疾病的范围在扩大，心理疾病的危害在加深，心理疾病已成为威胁人类健康的“世纪杀手”！

值得注意的是，随着心理疾病的蔓延，随着疾病谱的变化，随着医学模式由生物医学向生物——心理——社会医学模式转变，随着心理学的理论、手段、方法越

来越完善，有效，随着人们对心理因素给予健康的影响的认识逐步加深，随着人们对心理因素在防治疾病、保障健康中的作用的认知逐步提高，随着人们重视自我心理保健意识的不断增强，一个心理健康运动正在悄然兴起，并将成为一种世界性潮流，成为 21 世纪的健康主题。

老年人是心理脆弱的群体，是心理疾患的高发人群。因此，老年人的心理健康尤其不容忽视，老年人的心理保健尤其应该加强！

对心理健康的重视标志着社会的文明程度，而不断进步的社会期待着心理健康运动的发展和前进。

老年人要想求得身体健康，老有所为，延年益寿，欢度晚年，就必须重视心理健康，加强心理保健，以拨开心理迷雾，疏通心理淤结，排除心理困扰，走出心理误区，消除心理障碍，战胜心理疾病，保持心理平衡，维护心身健康。

老年朋友们，为了您的健康长寿，请加入到心理保健的行列中来！

目 录

引 言

第一章 老年心理保健的兴起——从人口老龄化

谈起	(1)
一、世界人口急剧膨胀	(1)
(一) 世界性人口的两次大膨胀	(1)
(二) 世界人口增长越来越快	(2)
(三) 中国人口增长减缓	(2)
二、人口老龄化来势迅猛	(4)
(一) 人类寿命普遍延长	(4)
(二) 中国老年人口迅速增加	(5)
(三) 中国人口老龄化的特点	(7)
1. 人口老龄化速度快于世界平均水平	(7)
2. 城乡之间、地区之间在老龄化的发展速度 上具有差异	(7)
3. 拥有老年人口的绝对数量大	(8)
4. 人口老龄化是在经济不太发达的条件下 迎来的	(8)
(四) 人口老龄化的挑战与对策	(8)
1. 人口老龄化问题的挑战	(8)

2. 国际社会广泛关注	(10)
3. 中国政府在行动	(10)
三、健康老龄化应运而生	(11)
(一) 老年健康至关重要	(12)
(二) 我国老年健康状况堪忧	(13)
(三) 健康老龄化目标的提出	(14)
(四) 为实现健康老龄化而努力	(14)
四、老年心理保健悄然兴起	(15)
(一) 健康的准确含义	(15)
(二) 生理与心理的关系	(16)
(三) 心理因素导致生理疾病	(19)
(四) 心理健康运动方兴未艾	(20)
(五) 老年心理保健渐受青睐	(22)
第二章 老年心理保健的武器——要懂一点老年	
心理学	(27)
一、学一点老年心理学知识	(27)
(一) 什么是老年学	(27)
(二) 什么是心理学	(29)
(三) 什么是老年心理学	(30)
(四) 学习的意义	(31)
二、老年心理学的年龄划分	(31)
(一) 日历年龄	(31)
(二) 生理年龄	(32)
(三) 心理年龄	(32)
(四) 社会年龄	(33)

(五) 外观年龄	(34)
三、老年人的心理特点	(35)
(一) 老年人的感知	(36)
1. 老年人的视觉	(36)
2. 老年人的听觉	(38)
3. 老年人的味觉	(39)
(二) 老年人的记忆	(40)
1. 老年人记忆的特点	(42)
2. 影响老年人记忆的因素	(44)
3. 增强记忆, 延缓记忆力衰退	(45)
(三) 老年人的智力	(47)
1. 什么是智力?	(47)
2. 老年人智力的特点	(49)
3. 推迟老年智力的衰退	(51)
(四) 老年人的情绪	(53)
1. 什么是情绪?	(53)
2. 老年人的情绪特点	(54)
3. 老年人的情绪调控	(56)
(五) 老年人的性格	(59)
1. 性格概述	(59)
2. 老年人的性格特征	(67)
3. 加强思想修养, 改变不良性格	(70)
四、老年人的特殊心态	(73)
(一) 老年人的心理活动类型	(74)
(二) 老年人的心理状态	(76)
(三) 老年人的心理需求	(78)
(四) 影响老年人心理健康的因素	(80)

第三章 老年心理保健的基础——树立科学的

人生观	(83)
一、人生观是心理健康之本	(83)
(一) 人生观是世界观的组成部分	(83)
(二) 人生观的基本内容	(84)
1. 人生的意义	(84)
2. 人生的目的	(84)
3. 人生的态度	(84)
(三) 科学的人生观是心理健康的基础	(85)
二、树立科学的老年观	(86)
(一) 正确认识“老”	(86)
(二) 摒弃“黄昏论”	(88)
(三) 欢度“第二春”	(90)
(四) 永葆“晚节香”	(92)
(五) 关于老年犯罪与自杀	(96)
三、树立科学的价值观	(101)
(一) 老年价值概述	(101)
1. 人生价值的含义	(101)
2. 老年价值观的几种理论	(102)
3. 科学的老年价值观	(104)
4. 有关老年价值的几种错误观点	(105)
(二) 老年人的社会价值	(108)
1. 老年是人一生中最成熟的时期	(108)
2. 老干部是国家的宝贵财富	(109)
3. 参与社会发展体现老年价值	(109)
(三) 老年价值的实现	(110)

1. 实现老年价值的可能和必要	(110)
2. 实现老年价值的途径和方法	(112)
3. 实现老年价值的措施和要求	(113)
四、树立科学的养生观	(116)
(一) 确立科学的养生之道	(116)
1. 养生要强化政治意识	(116)
2. 坚持与封建迷信作斗争	(117)
3. 尊重生老病死的自然规律	(118)
4. 要把健康的命运掌握在自己手中	(119)
(二) 坚持科学的生活之规	(119)
1. 坐享清福不是福	(119)
2. 关于衣	(121)
3. 关于食	(123)
4. 关于住	(125)
5. 关于行	(127)
(三) 采用科学的健身之法	(129)
1. 生命在于运动	(129)
2. 老年人健身的指导原则	(132)
3. 选择合适的运动项目	(133)
4. 老年人锻炼的注意事项	(137)
五、树立科学的生死观	(138)
(一) 人的生死是自然发展规律	(138)
(二) 惧怕死亡消极有害	(140)
(三) 晚期病人对死亡的心理反应	(142)
(四) 关于临终关怀	(145)
六、树立科学的婚姻家庭观	(149)
(一) 老年人的夫妻生活	(150)

1. 夫妻情爱需要呵护	(150)
2. 夫妻恩爱有利健康	(151)
3. 培养感情, 恩爱如初	(152)
4. 避免冲突, 化解矛盾	(154)
(二) 老年人的性生活	(155)
1. 老年人要懂一点性知识	(155)
2. 老年人的性功能	(156)
3. 老年夫妻的性生活	(157)
(三) 老年丧偶与再婚	(159)
1. 丧偶对老年人身心健康的影响	(159)
2. 丧偶老人的自我心理调适	(160)
3. 丧偶老人再婚有利于身心健康	(162)
4. 消除再婚的心理障碍	(163)
5. 保持再婚生活美满	(165)
(四) 老年人的家庭关系	(166)
1. 家庭和睦有利于老人身心健康	(166)
2. 消除“代沟”, 建立新型家庭关系	(167)
3. “空巢”老人的自我心理调适	(170)

第四章 老年心理保健的操作——如何搞好心理

保健	(173)
----------	-------

一、心理保健的手段

(一) 心理诊断

1. 老年心理健康的标准	(174)
2. 心理衰老自测	(176)
3. 大脑老化程度的自我判断	(178)

(二) 心理咨询

(三) 心理治疗	(181)
1. 古代心理疗法	(181)
2. 现代心理疗法	(185)
3. 心理保健法	(188)
4. 心理压力调节法	(189)
二、培育良好心态	(191)
(一) 进取追求	(191)
(二) 乐观开朗	(193)
(三) 淡泊宁静	(195)
(四) 豁达宽容	(197)
(五) 互助友爱	(199)
三、克服消极心态	(202)
(一) 孤独失落	(202)
(二) 忧愁烦恼	(204)
(三) 嫉妒猜疑	(206)
(四) 暴躁发怒	(208)
(五) 抑郁焦虑	(210)
四、心身疾病的自我心理调适	(212)
(一) 高血压病患者的自我心理调适	(213)
(二) 冠心病患者的自我心理调适	(214)
(三) 消化性溃疡病患者的自我心理调适	(214)
(四) 糖尿病患者的自我心理调适	(215)
(五) 脑血管病患者的自我心理调适	(216)
(六) 肥胖病患者的自我心理调适	(216)
(七) 皮肤瘙痒症、神经性皮炎患者的自我心理 调适	(217)

五、老年人的自我心理保健·····	(218)
(一) 讲究心理卫生·····	(218)
(二) 保持生活平衡·····	(220)
(三) 维护身心健康·····	(224)
1. 自我管理生命·····	(224)
2. 增强免疫力·····	(227)
3. 老年养生十法·····	(229)
4. 老人舒心八法·····	(231)
5. 健身养老“十不要”·····	(232)
6. 对老人生活的十条建议·····	(234)

第五章 老年心理保健的要秘——古今中外名人

养生经·····	(236)
----------	-------

一、中国古代名人养生经·····	(236)
(一) 孔子：“大德必得其寿”·····	(236)
(二) 庄子：顺应自然得长寿·····	(238)
(三) 曹操：“烈士暮年，壮心不已”·····	(240)
(四) 华佗：动静相济，劳逸适度·····	(241)
(五) 白居易：长寿的乐天派·····	(242)
(六) 孙思邈：百岁药王的养生经·····	(243)
(七) 苏东坡：《养生三字经》·····	(244)
(八) 陆游：乐观豁达，体常小劳·····	(246)
(九) 乾隆：古稀天子的长寿之道·····	(247)
(十) 郑板桥：粗粮天水，恬淡豁达·····	(249)
二、中国当代名人养生经·····	(250)
(一) 毛泽东：十二字养生诀·····	(250)
(二) 邓小平：乐观、幽默、脑勤、身动·····	(252)