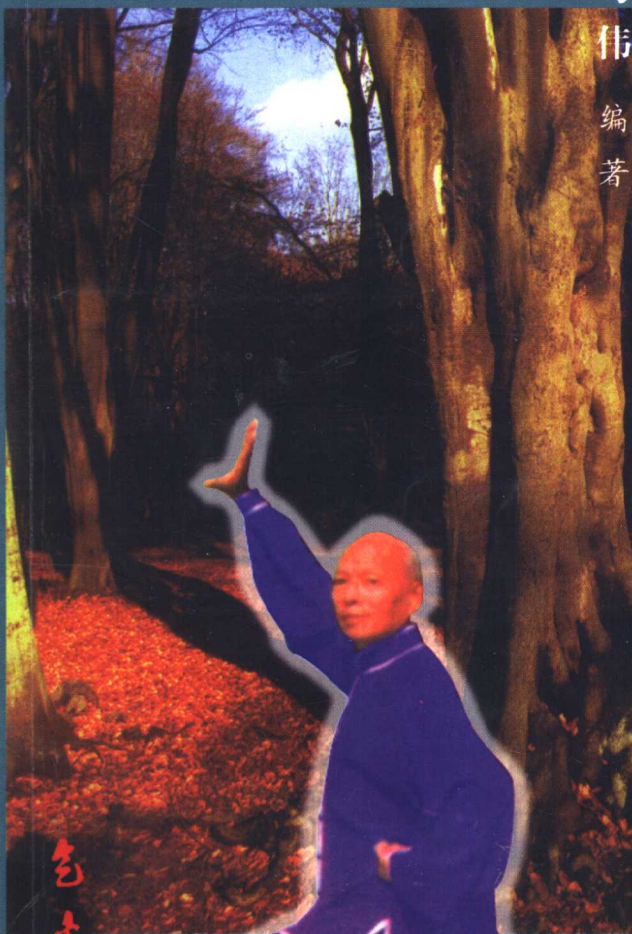


中老年心理卫生保健

马伟
编著



气功出版社

中老年心理卫生保健

马 伟 编著

气象出版社

内 容 简 介

本书是一本既富科学性与系统性,又具有通俗性与可读性,且能包容心理保健与生理保健内涵,兼收古今中外例证,适合一般中老年随身备用的卫生保健读物。书中从阐明对大脑的功能与保健开始,进而对心理平衡以及脏腑的功能与保健进行了科学分析。全部论述都贯穿着以心理健康促进生理健康,精神反作用于物质的原则,并充分体现出了祖国传统医学的养生之道与现代医学科学的相互印证,因而具有较强的说服力。

图书在版编目(CIP)数据

中老年心理卫生保健/马伟编. —北京:气象出版社,1999

ISBN 7-5029-2673-9

I. 中… II. 马… III. ①中年人-心理保健-方法 ②老年人-心理保健-方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02315 号

中老年心理卫生保健

马 伟 编著

* * *

责任编辑:王元庆 终审:周诗健

封面设计:裴楠 责任技编:刘祥玉 责任校对:温德永

气象出版社出版

(北京市海淀区白石桥路 46 号 邮政编码:100081)

* * *

北京市凯通印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:135 千字

1999 年 4 月第一版 1999 年 4 月第一次印刷

印数:1~3000 定价:10.00 元

ISBN 7-5029-2673-9/R·0028

序

杭 普^①

近年来,随着老龄问题日益受到社会的关注,各种有关老年人保健养生的出版物不断问世,且各见所长。它们对增进老年人身心健康,都起了不同程度的积极作用。使人感到不足的是至今不多看到一本既富科学性与系统性,又具通俗性与可读性,且能包容心理保健与生理保健内涵,兼收古今中外例证,适合一般中老年随身备用的卫生保健读物。值得高兴的是,摆在我们面前的这本《中老年心理卫生保健》,则使当前丰富多彩的老年保健读物又增一新的力作。

“所谓健康,不仅在于没有疾病,而且在于肉体、精神、社会交往等多方面的正常状态”。基于联合国世界卫生组织对“健康”这一科学定义的观点,任何卫生保健活动均应兼顾生理与心理两个方面,而且还应看到二者相互制约的密切关系。对于生理状态已过旺盛时期,而心理状态更趋复杂多变的中老年人,则尤应重视心理状态对生理健康的直接影响。所以把心理卫生保健放在首要位置是中老年人保持健康、延年益寿的必由之路。这也正是本书作者的基本出发点。

本书从阐明对大脑的功能与保健开始,进而对心理平衡以及脏腑的功能与保健逐一进行了科学分析。全部论述都贯

^① 杭普 系离休干部,原新沂市教育局副局长,现为新沂市老年大学副校长

穿着以心理健康促进生理健康,精神反作用于物质的原则,并充分体现出了祖国传统医学的养生之道与现代医学科学的相互印证,因而具有较强的说服力。

本书还重视联系生活实际,广泛运用各种例证,语言简明,深入浅出,具有一般文化水平的中老年读者都易于理解和识记。

作者马伟 1957 年毕业于北京师范大学历史系,长期从事历史教学工作,平时博览群书,好学好问,勤于思考,对探索老年教育和心理卫生保健都表现了高度的热忱。1988 年,他作为高级讲师在新沂市委党校退休后应本市老年大学之邀,在讲授老年心理卫生课的过程中,教法灵活,讲解生动,激发了广大学员——都是离退休干部的学习热情。学员们联系自己的保健经验,敞开思想,深入讨论,于是更加喜欢这门课,更为重视心理卫生保健,并戏称这门课为“开心课”。作者集思广益,及时编写,集中了广大学员的经验和智慧,最后编写成书。从这一角度来说,这本书是几年以来教学相长的保健经验总结。

作为我市老年大学心理卫生班的这套教材,自 1992 年开课以来,既作为学习材料,又作为研究课题。可以调治心态失衡,也可以防止心态失衡。收到了一定社会效益。

在本书出版之后,我祝愿各位读者从本书获得保健养生之道,增进身心健康。也期待关心老年教育的专家学者对本书提出宝贵意见。

1998 年 10 月 18 日

乐天长寿辞

陈存仁^①

心理卫生，近代渐盛；养性修身，早垂古训。人生疾病，外因易防；七情六欲，内贼难当。愤怒烦恼，抑郁悲哀，神明内疚，百病之阶。健康要道，端在正心。喜怒不萦于胸襟，荣辱不扰乎方寸，纵遇不治之疾，自有回天之功。毋虑毋忧，即是长生圣药；常开笑口，便是却病良方。养生只此真诠，长寿无他奥秘。昔时七十已称稀，今后百龄不足奇。随遇而安，无往不乐，优哉悠哉，同登寿域。

^① 陈存仁先生是香港著名中医，对心理卫生也很有研究。在1969年7月曾被香港庆熙大学授予博士学位。

目 录

序

乐天长寿辞

第一章 总论	(1)
第一节 老龄问题	(1)
一、我国人口老龄化趋势	(1)
二、老有所为是方向	(2)
三、老龄问题研究的重要性	(2)
第二节 健康·长寿·幸福	(3)
一、保健要讲科学	(3)
二、健康的含义	(4)
三、生理健康、心理健康、社会交往健康和 道德健康之间的辩证关系	(5)
第三节 科学用脑,延缓衰老	(7)
一、大脑的重要性和卫生保健	(7)
二、大脑的用进废退	(8)
三、冲破旧观念,还我“童心”	(9)
四、智力毕生发展论	(10)
五、大脑的生理保健	(11)
第二章 为爱洒人间而来,将笑迎安息而去	(15)
第一节 生命的乐章	(15)
第二节 人在中年	(19)
一、中年之英	(19)
二、中年之身	(20)
三、中年之心	(21)

	四、中年之乐·····	(22)
	五、中年之苦·····	(23)
	六、中年保健·····	(24)
第三节	生命的价值在于奉献·····	(26)
	一、奉献期·····	(27)
	二、奉献精神——爱的升华·····	(28)
	三、老年期的生活方式·····	(31)
第四节	生命的结束是重返大自然·····	(43)
	一、从生命谈起,认识自我·····	(43)
	二、走完生命路程势在必然·····	(46)
	三、生命在大自然中消失·····	(51)
第三章	平衡心理,促进健康·····	(54)
第一节	情绪与健康·····	(54)
	一、情绪与人生·····	(54)
	二、情绪与疾病·····	(55)
	三、七情与健康·····	(56)
	四、调治七情,避免危害健康·····	(57)
第二节	开朗乐观,益寿延年·····	(60)
	一、性格种种,乐观为上·····	(60)
	二、乐天派的思想修养·····	(62)
第三节	盛怒之下必有所失·····	(78)
	一、致怒的原因多种多样·····	(78)
	二、怒的苦果·····	(85)
	三、制怒方法·····	(88)
第四节	思虑过度,有害无益·····	(93)
	一、何谓“思”?·····	(93)
	二、思的范围·····	(94)

三、思想·情绪·意志·····	(97)
四、思虑过度之害·····	(98)
五、思虑过度的生理反应·····	(103)
六、思虑的辩证法·····	(104)
第五节 悲哀忧愁,慢性自杀·····	(105)
一、悲忧与人生·····	(105)
二、悲从何来?·····	(106)
三、悲与忧的关系·····	(108)
四、忧从何来?·····	(108)
五、悲忧在生理上的反应·····	(110)
六、如何克服悲忧之情·····	(110)
第六节 大惊猝恐,神态失常·····	(116)
一、惊恐与人生·····	(116)
二、惊恐的表现形式与区别·····	(118)
三、惊恐在生理上的反应·····	(120)
四、驱恐压惊之法·····	(121)
第四章 五脏的功能与保健·····	(123)
第一节 心主血脉——生命的源泉·····	(123)
第二节 肝藏血——营养物质的“解毒工厂”·····	(126)
第三节 脾胃为后天之本——以后天养先天·····	(127)
第四节 肺为娇脏——吐故纳新的加工厂·····	(134)
第五节 肾为五脏之本——生命的枢纽·····	(138)
附录:漫话宗教与人生·····	(141)
后记·····	(179)

第一章 总 论

这一章主要讲在我国人口老龄化迅速发展的形势下,加强老龄工作,研究老年人在生理、心理等方面问题的重要性、必要性和迫切性。全面认识什么是健康,说明健康、长寿和幸福三者之间的关系,并强调科学用脑有利于健康,能延缓衰老,以及脑的保健工作的重要意义。目的在于提高对老年人生命价值的认识,能在人生的晚秋季节,结出累累的硕果。

第一节 老龄问题

一、我国人口老龄化趋势

在世界上,我国一直是人口最多的国家。新中国成立以来,由于人民生活水平的提高,计划生育工作的加强,死亡率在大幅度下降,出生率也在大幅度下降。根据联合国有关组织在1980年的规定,凡年满60岁以上的人称为老年人。中国不仅人口多,人口老龄化也比其他国家快得多。据专家推算,我国人口从1953~2025年的72年间将增加1.5倍,其中老年人(即60岁以上的人)将增加5.7倍。老年人口增长速度超过总人口增长速度的4倍。世界人口从1950~2025年的75年间将增加2.3倍。其中老年人口将增加4.2倍。老年人口增长速度超过总人口增长速度的二倍。从这两个倍数我们可以看出,中国老年人口的生长的速度比世界老年人口增长快得多,也就是说,不仅中国人口居世界第一,中国老年人口也居

世界第一。

二、老有所为是方向

我国是发展中国家。到 2000 年老年人口将达到 1.3 亿,将占总人口的 11%,我国将成为“老年型”国家。到 2025 年老年人口可能超过 2.8 亿,将占总人口的 19.3%。也就是说,5 个人之中将有一个 60 岁以上的老年人。1990 年我国老年人口为 9725 万,占总人口的 8.5%,他们其中居住在市镇(城)的占 25.09%,居住在县(乡)的占 74.91%。人到达 60 岁年龄就要退休,但并不是到达 60 岁的人就会变成健忘、固执、生理退化的无用的人。他们当中有许多人仍然身体很好,加之丰富的经验,仍可做许多工作。如果加强老年人的工作,把他们的优势和主动性发挥出来,使他们不仅老有所养,更重要的是老有所为,在政治、经济、文教和科技等方面将发挥出不可估量的积极作用。否则,人口老龄化的超经济发展趋势将给四个现代化建设带来不少消极因素。

三、老龄问题研究的重要性

世界上只要没有大规模的天灾人祸,各国人口的老龄化将势在必然。据人口专家推算,全世界 60 岁以上老年人在 2000 年将为 5.9 亿,2025 年将为 11.2 亿,25 年将增加两倍。结论是 21 世纪的世界,将进入老龄化时代,研究老年人各方面问题的老年学,将是 21 世纪科学研究的热点之一。在人口老龄化已经成为社会问题的情况下,家庭养老功能将减弱,社会养老服务需求逐渐增加,老年人的生养死葬问题,不再单纯是一家一户的事情了,必须引起全社会的关注。

在人口老龄化的社会里,如果能充分发挥老龄人口的积极作用,让他们发挥余热,对社会的稳定,社会财富的增加都会有很大的好处。如果对老年人的各种问题处理不好,会给老

年人加深精神上的空虚、忧郁和烦闷,也难以减轻或消除他们身体上的各种不适和痛苦。这样就会给他们的后代和社会带来各种不必要的麻烦,成为严重的社会问题。我国处在青年型社会时期就非常重视老年人工作,从中央到地方有各级老龄工作委员会,还有不同层次和不同内容的老龄科研组织。比如老年心理学就是老年学的一个组成部分,也是个体发展心理学的一个支派。老年学研究的对象是人的老化问题的各个方面。个体发展心理学则是研究人从出生以后一直到老年时期在心理上各阶段的发展变化。而老年心理学则是专门研究人从成年时期到老年时期的各种心理活动过程的变化和特点,以及某些同有机体的老化联系的过程和现象。老年心理学是一门新兴学科,随着现代社会老龄化的发展和老龄工作的加强,将提供十分丰富的研究内容。这本书主要讲的是老年心理卫生保健,它仅仅是老年心理学中的一个组成部分。

第二节 健康·长寿·幸福

一、保健要讲科学——如何科学保健

人是世界上最复杂而又最科学的机器。据研究人类寿命的专家推算,这部机器在正常情况下至少能运转 100~115 年。但一个人无论活多大岁数,不管他是“病理性死亡”,还是“生理性死亡”,总是要死的。这是不可抗拒的自然规律。不过,一个正常活着的人,如果能在生理方面和心理方面都最大限度地科学地掌握住自己,从各方面不断调整和平衡自己同大自然和社会生活的关系,加强生理卫生和心理卫生的保健工作,积极防治未老先衰,努力争取老而迟衰,延长自己有所作为的工作寿命,使中老年人在精神(心理)上做到年轻化,这是

完全可能的,也是十分必要的。要想健康长寿,只能依靠科学,不能询神问鬼,不能依靠宗教迷信。当然,不可否认的有一部分宗教信徒依靠虔诚的宗教信仰和有节奏的宗教生活,在精神上麻醉自己,以求得自我安慰和自我解脱,如果持之以恒,有人可能在某种程度上也能益寿延年。但他们有病也请医生看,也打针吃药,实际上这样做又是对自己的宗教信仰的自我否定。单纯依靠上帝保健和治病的人,最后等待他们的只能是病情恶化和死亡,科学的卫生保健工作才是健康长寿的唯一途径。

二、健康的含义

随着社会的进步,人们对健康的含义的理解越来越复杂,对健康标准的要求也越来越高。过去人们认为一个人身体好,精神充沛,不生病,就是健康。但如果这个“精力充沛、不生病”的人性格粗暴、张口就骂人,抬手就打人,并且多疑、嫉妒,和周围接触的人合不来,这个人也能算是健康吗?当然不能。因此世界卫生组织给健康下了一个比较全面的定义:“健康,不仅在于没有疾病,而且在于肉体、精神、社会交往各方面的正常状态。”平时我们所说的健康是指精力充沛、不生病,这仅仅是生理机能方面的健康。也就是说在肉体方面处于正常状态(生理健康)。精神方面处于正常状态是指心理健康。生活在现代化的社会里,尽管因为国情不同,民族不同,传统习惯不同,社会习俗不同,但对正常的精神状态,健康的生理表现,要求都应当是一致的,高标准的。它反映出人类社会的文明程度。生理活动是心理活动的物质基础,身体不好往往精神欠佳,而健康的心理活动往往能奇迹般地促进身体的健康。相反,不健康的心理活动往往能拖垮健康的身体。因此,心理健康是衡量一个人是否健康的突出标志。此外,我们的生理活动

和心理活动能否和现代化社会环境相适应、相协调、相平衡，也处于正常状态，这也是健康与否的一个表现形式。社会适应良好，比如一个人能经得起外界的刺激、磨练，甚至是重大打击，在感情上的应变能力很强，这都是说明他身心健康的情况。有的专家认为，除了身体(生理)健康、精神(心理)健康和社会交往健康外，还应当加上道德健康。道德健康不仅意味着不做对他人、对社会有害的事情，而且能自觉遵守守法，为人民谋幸福，为社会进步多做贡献。一个人如果能在身体(生理)、精神(心理)、社会交往和道德四个方面都是健康的才算是一个真正合格的健康的人。世界卫生组织所要求的健康标准是当前社会发展的产物，有它的现实意义，也有它的权威性。随着社会的不断前进，对健康的标准还会有更高的要求。至于未来还有哪些方面的健康标准，现在还很难预测。不过人类总是不断进步的。人类社会的一切不良现象总会不断消失，属于真善美的品德会越来越成为人类社会心理的主流，越来越显示出人类应有的价值和尊严。

三、生理健康、心理健康、社会交往健康和道德健康之间的辨证关系

在人的一生中，不断努力争取达到全面健康的过程，也应当是全心全意为人民服务的过程，也是珍惜自己生命、延年益寿的过程。因为健康标准的四个方面，和生命的长短，和生命的价值，实际上有着辩证的内在联系。首先，如果只偏重生理健康，不注意心理健康，就可能成为四肢发达、头脑简单的人，言行有时就可能出现失控的倾向。只偏重心理健康，不注意生理健康，就可能出现心有余而力不足的现象。其次，一个身心健康的人不可能生活在真空之中，他既是家庭成员，又是社会成员。他在所处的社会环境中，应当能理解他人，也能为他人

所理解,具有适应社会环境所具备的能力和条件。一个人是否身心健康,只有在社会交往的实践中才能检验出来。一个人要想身心健康,只能通过社会交往的实践才能受到锻炼。离开社会实践活动,就失去检验人的身心健康的标准。同时,一个身心健康的人也不可能消极被动地去适应社会,还会有意识或无意识地去影响社会、改造社会。道德健康是一个身心健康的人在社会交往中的灵魂。一个身体健康的人,又能在心理上自我感觉良好,有自知之明,不自满,也不自卑,对未来充满信心,对人类充满热爱,他必然会在社会活动中对人类的幸福作出应有的贡献。一个人身心健康,对社会有责任感,有使命感,有奋斗目标,乐观、上进心强、无私无畏、爱憎分明,因而他也一定会珍爱自己,健康长寿。生物的基本特征是有生命现象,有一套维持生命现象的本能。动植物都是如此。人是高等动物,除了一般动物性质的本能之外还会自觉地寻求健康长寿之术,走健康长寿之路。同时人类的生存也不是为生存而生存,人活着除了为自己为家庭之外,更主要的是为人民、为国家、为人类。这是人类同其它动物最根本的区别。人类追求健康长寿的目的,不是为活着而活着。可以说,长寿人的健康比长寿更为重要,更有意义。长寿而不健康并不是幸福——既不是自己的幸福,更不是别人的幸福。一个人又健康又长寿,但是精神空虚,无所作为,忧闷、苦恼,也不幸福——既不是别人的幸福,更不是自己的幸福。只有既健康又长寿,又有所作为,才是真正的幸福。常言道“有志不在年高,无志空活百岁”。人类不断向高级阶段发展,因而人们对健康和长寿的含义也不断赋予新的内容,进行更高级的追求。这正体现出人类的尊严和人类的高贵。

第三节 科学用脑,延缓衰老

一、大脑的重要性和卫生保健

人的生理活动是心理活动的物质基础。心理活动是人们在现实生活中对客观事物在大脑中的主观反映活动。脑是反映客观事物的器官,心理是脑的机能。心理活动就是复杂的精神活动。大脑是生理活动和心理活动的总司令部,也是平常形成的七情六欲的“发源地”。大脑就是习惯上所说的头或头脑。头是人体之首,或者说是人体的首领,统领人体的一切。人体的许多零件可以缺这个少那个还能活着,但不可以没有头。而头上的五官和七窍可以有缺欠,但不可以损害大脑,这是人所共知的。

400年前的明朝医药学家李时珍在他的巨著《本草纲目》一书中写道:“脑为元神之府”。近代科学家指出:人脑有神经细胞140多亿个,牵动着全身的神活动,进行着世界上最复杂、最科学的工作,并有着最旺盛的活力,每天至少可以输入几万条信息,被誉为“智慧的海洋”。从重量来说,头部重量只占人体重的2.5%左右,但脑需要供应的血液却占人体血液的30%,消耗的氧气却是人体含氧量的25%。大脑的组织是非常复杂的,工作量是非常大的,因而大脑的卫生保健也就非常重要。

从心理活动和大脑的关系来看,可以说心理卫生保健就是大脑功能的卫生保健。大脑的卫生保健,除了必要的休息(包括睡眠)和科学的物质营养外,必须在任何情况下都保持最佳的精神状态。中医学家认为,药补不如食补,食补不如神补,这是很有科学道理的。平时我们遇到什么棘手的事情,不

好处理，常常拍着头说“伤脑筋”，或者说“令人伤心”。如果把
这个“心”理解成为“心理”的心，比理解成为“心脏”的心更为
科学。为了心理健康，我们必须逐渐给自己锻炼出一种能力，
就是强迫自己去想或去做对大脑保健有益的事情，不想或不
做对大脑保健有害的事情。遇到“伤脑筋”的事情要极力排除
对大脑的危害性，以保护大脑，增进心理健康。年仅 24 岁的刘
伯承在护国战争中负伤，为了保护大脑，在作右眼手术时忍受
一般人难以忍受的剧痛，而拒绝使用麻醉剂。这需要坚强的意
志。而坚强的意志不是天生的，是在实践中锻炼出来的。保护
大脑不但要在顺境中锻炼，更重要的是要在逆境中、失败中锻
炼。因为脑细胞（神经元）越受到刺激，其活力越旺盛。毛泽东
如果不是生活在井冈山艰苦的环境中，进行着生死的斗争，他
也不可能写出《中国的红色政权为什么能够存在？》等一组有
关建立革命根据地的文章。就是在和平环境中，在建设和科研
等方面也大有勤奋用脑之地，只要科学用脑，既伤不了“身”，
也伤不了“心”。

二、大脑的用进废退

大脑像其它器官一样，越锻炼越健康，越好用。因为，勤于
用脑能促进新陈代谢，排出一种叫做老年色素的物质，使脑血
管经常处于舒展状态，使脑神经得到良好的保养，可以更有效
地延缓脑细胞的老化。相反地，如果饱食终日，无所用心，三
饱两倒，大脑功能就会越来越衰退。科学用脑，脑子不仅青少
年时期用不坏，中老年时期也用不坏。古今中外不少专家学者
往往到了七八十岁仍然活跃在他们所从事的事业的高峰。我
国春秋战国时期几位著名思想家孔子、墨子、孟子、荀子的平
均年龄都在 77 岁以上。而西周秦汉时期人口的平均年龄却都
只有 20 岁。据专家预测到 2000 年我国人口平均寿命还不到 75