

老年生活丛书

四川科学技术出版社

王化远 等
编著

老年心理 和生理卫生



SICHUAN KEXUE JISHU CHUBANSHE



·老年生活丛书·

老年心理和生理卫生

王化远 李江中 朱昌明 等著

四川科学技术出版社

1989年·成都

责任编辑:李世勋

封面设计:朱德祥

技术设计:周红军

老年心理和生理卫生

王化远、李江中、朱昌明 等著

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

成都宏明印刷厂印刷

7-5364-1520-2/R·205

1990年一月第一版 开本 787×1092毫米 1/32

1990年一月第一次印刷 字数 90千

印数 1—6600册 印张 4.5

定 价:2.15元

内容摘要

人们的心理状态,易于自我发现、自我控制和自我保健。为此,作者以心理学和医学的渊博知识和丰富的临床经验,针对老年人最常见、最关心的医学心理学中的问题,撰写了一本老年心理和生理卫生的知识读物。本书涉及生理老化和心理老化的规律和特点,个人寿命预测,睡眠与睡眠障碍,以及心理卫生与饮食营养,自然环境,婚姻家庭,人际关系,性格行为,生活习惯,社会地位,法律保护,疾病,药物,嗜好,微量元素等有关内容。对老年人保持心理平衡,卫护身心健康,防治疾病,延年益寿有极大裨益。本书是十几位医学心理学专家教授博采古今中外,有关医学、心理科学知识写成的新书。内容深入浅出,通俗易懂,适合初中以上文化程度的中、老年读者阅读。

前 言

我国是世界上人口最多的国家,随着人口老龄化的发展,到 2000 年,我国 60 岁以上的老人将占总人口的 11%,到 2025 年,每 5 个人中就有一名老年人。为此在四川省心理学会、四川省心理卫生协会、四川省医学分会的支持下,我们为老年人编写了“老年心理和生理卫生”一书。作为四川科学技术出版社主持的《老年生活丛书》的第一本,供广大中老年读者需要。

本书由四川省干部疗养院王化远副主任医师、成都市精神卫生中心李江中副主任医师、华西医大精神科朱昌明副教授等主编。和邹纪根、陈福银、邓君林、孙启凤、李文俊、罗志超、夏芝、余通琼、徐继红、邓艳、肖红、龚红、曾克维、张思先等一起撰稿,特别是得到四川科技出版社王益奋社长的支持和关怀,使本书能尽快与读者见面,特此感谢。

心理学的规律和知识应用在医疗卫生和保健方面,在我国起步不久,但已显出了其旺盛的生命力,使许多患者重新步入了康乐天地。本书作者在医疗的实践中也得到了许多印证,这里我们试用普及的文字描述其令人感兴趣的例证,供广大老年或即将进入老年的读者借鉴,我们这种尝试未必完美,诚望广大读者与我们一起来探索其更深的奥秘吧!

编者

1989. 11.

目 录

1. 心理老化的特点及预防…………… (1)
2. 浅谈老年人精神卫生…………… (3)
3. 情绪与老年健康…………… (6)
4. 你想预测自己的寿命吗? …… (9)
5. 老年人睡眠和睡眠障碍 …… (15)
6. 天有不测风云——谈猝死 …… (17)
7. 老年人如何在心理上适应社会 …… (20)
8. 胖瘦优劣谈 …… (22)
9. 微量元素的奥秘 …… (25)
10. 花香、颜色与心理 …… (29)
11. 景观与心理健康…………… (31)
12. 居住与心理卫生…………… (33)
13. 音乐与心理卫生…………… (35)
14. 运动与生命…………… (37)
15. 适度紧张有利健康…………… (40)
16. 烟酒茶与寿命…………… (42)
17. 万水千山莫等闲…………… (49)
——谈旅游
18. 他们为什么离去? …… (52)
——预防老年精神病。
19. 黄昏之恋…………… (54)
——谈老年婚姻
20. 老年健美之道…………… (57)

21. 夫妻关系·····	(60)
22. 婆媳关系·····	(62)
23. 祖孙关系·····	(63)
24. 老年健康与人际关系·····	(65)
25. 架通“代沟”的“忘年交”·····	(69)
26. A 型性格是冠心病的危险因素·····	(71)
27. 不良情绪是癌细胞的活化剂·····	(78)
28. 心理因素与高血压·····	(82)
29. 纠正对老年高血压的错误认识·····	(86)
30. 高血压病患者应有的小知识·····	(88)
31. 哮喘与心理因素有关吗? ·····	(91)
32. 从“围城高血压病”说起·····	(94)
33. 老年期精神障碍·····	(97)
34. 老年性痴呆·····	(99)
35. 老年性抑郁症 ·····	(102)
36. 前列腺增生 ·····	(105)
37. 更年期的心理卫生 ·····	(108)
38. 老年心理咨询 ·····	(111)
39. 心理治疗是医学宝库中的一朵奇葩 ·····	(115)
40. 药是老年人危险的朋友 ·····	(120)
41. 药瘾 ·····	(124)
42. 永葆青春之“药” ·····	(127)
43. 保障老人的社会地位 ·····	(129)
44. 开拓人生绚丽的晚年 ·····	(132)

1. 心理老化的特点及预防

世界上的一切生物,当经历了出生、发育、成熟这几个阶段之后,必然要进入衰老老化阶段。人过中年,就会逐渐开始老化,出现各种机能的衰退。如听力减退,视力减弱,毛发稀疏变细,牙齿松动,皮肤萎缩松弛,内脏功能失调等。特别是脑组织的老化所引起脑功能衰退,对人的心理影响最大。如老年人常常出现反应迟钝,思维能力减弱,记忆力减退,以及固执等性格改变,就是人们常说的心理老化表现。心理老化同躯体的生理老化一般是同步的,这是心理老化的基本规律之一。同时心理学家们认为,人的心理老化还有以下 3 个特点:

(1)心理老化缺乏象生理老化那样客观而具体的标准。因为智力、情感和认识事物的能力的衰退程度,在客观上是难于衡量的,也是自己不易觉察的。

(2)心理老化的速度与个人心理特点有密切关系。那些善于学习和勤于思考的科学家、教育家、作家、艺术家、音乐家不仅能长寿,而且心理老化通常发生较晚。他们中不少人尽管已经高龄,但仍然能保持心情开朗,意志坚定,记忆力清晰,足智多谋。相反,那些懒于思考,不善用脑的人,心理老化发展迅

速,常常由心情抑郁,意志薄弱,缺乏进取而发展为未老先衰。

(3)心理老化有个体差异。心理老化与躯体老化之间不一定都以平行关系发展。年龄相同的老人,有的仍能保持旺盛的生命活力,具有广泛的兴趣,工作中还有相当的创造,心理老化不明显。而另一部分人却心理老化显著,不仅情绪不稳,容易发脾气,还极易健忘,反应迟钝。这些差异与许多复杂因素有关:如离开生产工作岗位,是早还是迟;接触社会活动,是多还是少,人际关系是否趋向简单化,心理学上刺激物是否明显减少等有关。如果刺激物太少,感觉能力就会逐步衰退,心理活动水平自然日趋降低,心理老化发生就早。

为了推迟心理老化,老年人应该通过参加力所能及的学习与工作,从社会活动和体育锻炼中去合理用脑,防止脑细胞的萎缩。英国神经心理学家说过:“脑子用得越少,越易衰老。脑子开始工作的时间越早,延续的时间越长,脑细胞老化速度越缓慢”。

延缓心理老化,还应与健忘作斗争,采用以下5个方法,能够增强记忆能力。

(1)明确记忆目标,心理学家的许多实验表明,记忆的持续性依赖于人所确定的目标。确定为“记到明天”,同确定为“永远地”记住,其效果是不同的。只要有决心和信心强迫自己的脑子长期记住那些有价值的材料,是不会那么容易遗忘的。

(2)把需要记忆的材料进行分类整理,或编成顺口溜,歌词,也容易记忆。

(3)尽量同时利用耳听、眼看、口读、手写,各种感官一起来记,这样比单纯背诵效果好得多。

(4)通过读、说、作、写、想等多种途径来提高记忆效果。

(5)善于利用最佳记忆时间。根据科学家的实验证实,人每天有4个记忆高潮:清晨6~7点,头脑清醒,易于记忆;上午8~10点,记忆量大;傍晚6~8点,记忆效率高;睡前1~2小时,记忆效果好。

2. 浅谈老年精神卫生

世界卫生组织给健康下了新的定义:“健康不仅是指躯体无病,还必须包括心理健康和社会适应能力良好”。

我们所说的精神卫生,广义来讲,是指促进人们的精神健康,发挥更大的精神效能;狭义来讲,是指如何对精神疾病进行预防和治疗。

现代精神卫生运动兴起于美国,1908年比耳士在康涅狄格州建立了世界上第一个精神卫生组织——康涅狄格州精神卫生协会,并创办了《精神卫生》刊物。此后世界各国相继建立此类组织,1930年在华盛顿召开了第一届国际精神卫生大会,1960年被定为世界精神卫生年,有的国家还有精神卫生立法。

我国对精神卫生也很重视,仅以从事精神科专业医师来说,1958年为1949年的10倍,1985年又比1958年增加14倍;1986年在上海召开了全国第二次精神卫生工作会议;在

北京、上海、南京等地还成立了精神卫生研究所；四川省已将各地精神病院更名为精神卫生中心或精神卫生保健院；目前，我国正着手制定精神卫生法。可以说，我国精神卫生事业如雨后春笋、蒸蒸日上。

不同群体成员，如工人、农民、军人等，由于所处环境和生活不同，精神卫生内容有所差异；年龄不同，也有不同的精神卫生特点。那么，老年期的精神卫生有何特点呢？

一、老年期的精神特征

首先，人的精神是以脑功能为基础的，到了老年，脑细胞明显减少，用CT检查，发现50岁以后就开始有脑萎缩；脑电图检查，75岁以后，有20%的正常老年人出现了大量4~7次/秒的慢波；脑的血流量随年龄的增长而减少，80岁左右的老人低于青壮年20%左右。由于脑功能减退，不可避免地产生精神衰退，如记忆减退，思维能力下降，情绪不稳定和控制能力下降。

另外，人老了，身体各器官都会产生变化，如耳朵出现重听，眼要戴老光眼镜，肌张力增高，肌力减退，手指震颤，步履艰难等。加上当了“爷爷、奶奶”，便在心理上产生自我老化感，容易继发精神不振、悲观和忧郁。再加之老年人疾病较多，据调查，65岁以上老人25%都有各种疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、癌等，面临疾病和死亡的威胁，易产生不安、忧心忡忡、焦虑、悲观抑郁等。

其次，环境的改变，如离退休后，社会角色变了，易生感慨，自觉能力不能发挥，感到无所事事，寂寞无聊，精神上有失落感。若遇子女分居，配偶病故等，在家庭的角色作用也减小了，担心年老体弱无人照顾或感到无用将被遗弃，也会产生孤

独或抑郁。

总之,随着生理变化,环境改变,会出现心理的改变。一般来说,变得固执、守旧,不易接受新事物和倾听他人意见、猜疑心强、嫉妒、孤独、情绪不稳、忧伤、甚而消极自杀。

二、老年期精神卫生面临的问题

由于老年心理变化,记忆减退,思维下降,身体器官功能下降,其精神功能势必低下,自我产生“老化”感,“夕阳无限好,只是近黄昏”,就是这种孤独、寂寞的心理写照,这是老年精神卫生最普遍的问题。

老年期精神病也是老年精神卫生保健的重要问题。1983年里尔森对瑞典哥德堡城区70岁老人调查,有精神障碍的占22.5%(不包括人格障碍)。常见的老年期精神病如脑动脉硬化精神病、老年痴呆、老年期抑郁症、老年谵妄、神经症、精神分裂症等。

其次是老年行为问题,由于老年人格偏离、智能减退、自控能力减弱,易出现走失或违法犯罪,如放火、偷窃、杀人、性犯罪等。

三、怎样解决老年精神卫生问题

(1)注意身心健康。精神健康首先得身体健康,这可以延缓脑衰退,使我仍不产生“自我老化感”。老年除重视营养外,适当体育锻炼和劳动,对身体非常有益。此外,要正视“衰老”“病死”这一自然规律,不要杞人忧天,自寻烦恼,这才能保持心理平衡。祖国医学也主张“清心寡欲,节制思虑,情绪平衡”。

(2)注意老年的心理调节。老年人不应回避现实,脱离社会,要提倡社会交往,保持夫妻恩爱、家庭和睦。增强各种兴趣

爱好,如种花、养鱼、下棋、参加舞会等。离退休后参加一定劳动或社会服务,教育培养子孙等,既贡献了余热又是一种精神上的安慰和调节。

(3)社会要为老年精神卫生提供条件。随着社会进步和经济发展,要尽量满足老年人的自我实现,既关心物质生活,也要关心精神生活。年青人或子女要尊敬和照顾老年人;各地都应建立精神卫生保健机构,开展老年精神卫生咨询,疏导处理好老年人心理冲突;积极预防和治疗老年期精神病;政府和社会团体应多办老年福利事业,如设敬老院、休养所、俱乐部、老年大学等。满足老年人学习、娱乐,使他们人老心不老。

随着我国人口老龄化,老年人将越来越多,1982年已达8000万,占全国人口的8%,预测到2000年,将达1.3亿,占总人口的11%。因此,老年期精神卫生决不可掉以轻心。

3. 情绪与老年健康

人对客观事物、事件、自己和别人的行为等,常常抱有一定的态度,并产生某些特殊的体验和表情,如喜、怒、哀、乐、爱、憎等,这种特殊体验的心理现象,就是情绪。能满足人的需要和意向的事物引起肯定的情绪,如满意、愉快、喜爱、赞叹等;相反,不能满足人的需要和意向的事物则引起否定情绪,

如不满、苦闷、哀伤、憎恨等。

情绪与健康的关系古人早就注意到了，祖国医学的七情，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种不同的情志变化，并认为怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，说明情绪的过度能危害身体健康。伟大的生理学家巴甫洛夫说过：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”

为什么情绪的改变会影响健康呢？这是因为情绪反应会引起生理变化和精神活动的改变。不同的情绪对机体的呼吸系统、循环系统、肌肉系统、内分泌以及代谢过程都会引起相应的变化。如愤怒时呼吸每分钟可达 40~55 次，心跳加速，血压升高，血糖升高等，有冠心病的老年人易引起心绞痛，有高血压的老年人易发生中风；忧郁、焦虑时常常感到胃里难受，不思饮食；悲哀时泪腺分泌大增，可泪如雨下。相反，欢乐时笑容满面、眉飞色舞，食欲增加，有“心花怒放”之感。也就是说，愉快、欢乐的情绪，使人能心情舒畅，安稳睡眠，思维敏捷，做事有信心、有兴趣，这种乐观情绪极有利于老年人健康长寿。而忧郁、悲哀的情绪使人缺乏主动性，厌思饮食，往往失眠，甚而产生疑病、消极悲观、厌世等，对老年人健康十分有害。近代医学研究证明：高血压、冠心病、溃疡病、甲状腺机能亢进、月经失调等，都与长期的情绪紧张有关，癌症病情的加重和缓解也与情绪变化有明显关系。

情绪是人的大脑皮质高级神经活动内容之一，大脑皮质在情绪活动中起着主导作用，主要为抑制作用。这就是说，情绪可受意识的控制，因此人能主观能动地调节自己的情绪。那么，老年人应如何调节自己的情绪呢？一是要树立正确的人生观，对现实事物抱乐观态度，不管干什么或遇到什么困难，都

要正确对待,要有“乐在其中”之感,决不要杞人忧天。对待疾病要有正确的态度,毛泽东在给王观澜的信中,曾说:“既来之,则安之,自己完全不着急,让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争直至最后战而胜之,这是对付慢性病的方法。就是急性病,也只好让医生处治,自己也无所用其着急,因为急是急不好的。对于病,要有坚强的斗争意志,但不要着急。这是我对于病的态度”。对待生命要保持“人生七十才半寿”的乐观情绪。只要我们对得起党,对得起人民,对得起自己,就会感到“死而无怨”,“问心无愧”。在对待生、老、病、死问题上,应注意消除一切不良情绪,要胸怀坦荡,不贪不争,不嫉妒。老年人要正确估计自己不如中青年人,对自己不要过高苛求,办不到的事不要勉强去办;对待生活待遇不要过多要求,往往受客观环境影响和条件限制,达不到目的就会产生悲观、怨恨;更不要嫉妒别人,“妒火中烧”只会烧毁自己。这些不良情绪如果不予调节,对老年健康是十分有害的。对待重大事件要冷静,且忌激动。狂喜也会致病,范进中举就是一个典型例子;遇到亲人生病,老年丧偶、天灾人祸等都要注意节哀,如遇老伴病故,最好能到亲朋好友家住一段时间,减少孤独和分散哀思。最好不要孤单一人,苦思苦想,自寻烦恼。更要注意培养自己的良好情绪。如多参加社会实践,参加集体活动,做一些力所能及的劳动;培养自己的多种兴趣和爱好,如下棋、种花、养鸟、绘画,书法等,都可陶冶自己的情操,寄托自己的感情,这对改善不良情绪很有帮助,往往在百忙中会忘却痛苦和悲哀。

祝我们的老年同志能情绪乐观,心情舒畅,坦荡无忧地幸福长寿。

4. 你想预测自己的寿命吗？

你想预测自己的寿命吗？这里向你介绍一种可预测自己寿命的方法，不妨一试。

“寿命预测法”，是国外许多学者，根据人口调查局、食品药品管理处、心脏协会、人口保险公司及世界卫生组织公布的有关材料编制的。主要依据是统计学概率，并符合生物科学和医学原理。据报道准确率为 50%。

寿命预测不是一种科学游戏，而是有益于身心健康，促进延年益寿的科学活动。通过对自己寿命预测，可以使你了解哪些因素有利于健康长寿？哪些是不利于健康的、不合理的生活方式？从而改掉不良习惯，进行合理生活、工作和学习，达到延年益寿的目的。

如何预测自己的寿命呢？可分三步进行。

第一，先从本国本地区的“平均预期寿命表”（见表 4—1）中，查得自己的平均预期寿命是多少。例如：你年龄 36 岁，则从“预期寿命表”上查得你的平均预期寿命是，男性 74.38 岁，女性 77.55 岁。其他年龄以此类推。此表每 2 岁为一个年龄组。

表 4 1 上海市市区 1979 年居民平均预期寿命表

年龄	男	女	年龄	男	女	年龄	男	女
0	71.98	75.62	34	74.30	77.55	68	79.46	81.56
2	73.27	76.61	36	74.38	77.55	70	80.26	82.21
4	73.38	76.69	38	74.49	77.63	72	81.18	82.98
6	73.44	76.73	40	74.60	77.71	74	82.18	83.83
8	73.50	76.77	42	74.74	77.81	76	83.27	84.73
10	73.55	76.80	44	74.90	77.93	78	84.47	85.73
12	73.59	76.82	46	75.06	78.05	80	85.69	86.84
14	73.62	76.84	48	75.23	78.18	82	87.01	88.04
16	73.66	76.90	50	75.44	78.35	84	88.43	89.36
18	73.72	76.95	52	75.67	78.54	86	89.95	90.75
20	73.78	77.01	54	75.92	78.77	88	91.44	92.24
22	73.85	77.07	56	76.21	79.03	90	93.04	93.76
24	73.92	77.18	58	76.54	79.33	92	94.79	95.35
26	74.00	77.24	60	76.95	79.67	94	96.03	96.88
28	74.08	77.30	62	77.46	80.08	96	97.00	98.54
30	74.15	77.36	64	78.06	80.53	98	—	100.37
32	74.22	77.42	66	78.75	81.01	100	—	101.66

第二,再根据自己的遗传因素、卫生习惯、生活方式、个性、职业、经济、婚姻等对个人寿命的影响因素和因影响所需要增加或减少的“年数”进行加减,最后得出你的预期寿命。

现将影响个人寿命的因素和因影响所需要增加或减少的年数分述如下:

遗传与家族: