

现代
老年
人
丛书

老年心理 保健40题

陈尧 朱义豪 著
江苏人民出版社



现代老年人丛书

老年心理 保健40题

陈尧 朱义豪 著 / 江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年心理保健 40 题/陈尧等著. —南京:江苏人民出版社, 2001. 12

(现代老年人丛书)

ISBN 7-214-03078-0

I. 天... II. 陈... III. 老年心理学—通俗读物
IV. B844.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 090666 号

- 书 名 老年心理保健 40 题
著 者 陈 尧 朱义豪
责任编辑 厉 玲
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.jsph.com>
<http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 淮阴新华印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5.125 插页 2
印 数 1—10170 册
字 数 96 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-03078-0/B·56
定 价 10.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

顾问 周光召（全国人大常委会副委员长、中国科协主席）

《现代老年人丛书》编辑委员会

主任委员 俞兴德

副主任委员 王斌泰 李中和

委员 （以姓氏笔画为序）

王於良 江建平 吴源 何国平
陆志平 陈乃林 陈尧 陶礼仁



夕阳也是美丽的

——为《现代老年人丛书》序

进入 21 世纪,我国正全面建设小康社会,迎来一个新的历史发展阶段。与此同时,我国也开始步入老龄化社会。到目前为止,我国 60 岁以上的老年人口已超过总人口的 10%,达到 1.3 亿左右。今后一个阶段,我国老年人口还将以较快的速度增长。老年人对经济供养、医疗保健、生活料理和精神文化等方面需求的日益增长,必将给国民经济和社会发展带来巨大的挑战。

我们中华民族自古就有尊老的传统。中国人历来把“孝”字看得是很重的,就是说一个人从小就要敬爱父母,长大了则要诚心诚意地尊养老人,使他们颐养天年。孟子说:“老吾老,以及人之老。”这就又进了一步,尊爱自己的父母还不够,还要设身处地、由此及彼,尊爱所有的老人。这是我们传统文化中非常好的一面。

新中国成立后,特别是改革开放以来,随着生活水平的提高、医疗保健事业的改善,我国人均寿命大大延长了,过去说“人生七十古来稀”,现在人活到七十、八十则

是很正常的现象。党和国家也越来越重视老龄工作，颁布实施了《中华人民共和国老年人权益保障法》，并作出了《中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定》。最近又制定了《中国老龄事业发展“十五”计划纲要》，指出要“重点解决老龄事业发展中的突出问题，落实‘老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐’，把老龄事业推向全面发展的新阶段”。《纲要》还特别强调了要大力发展老年教育事业，建立老年教育网络，把老有所教、老有所学落到实处。

为了让老年人生活得更加幸福，我认为社会要关心两个方面的事情：一是关心老年人的健康，二是要让老年人生活充实、活得快乐。健康，包括身体健康和心理健康，这是生活幸福的基础。很多老年人往往重视自己身体的健康，而忽视了心理上的健康。其实，老年人的很多问题，主要是由于进入老年后产生的特殊心理变化引起的。因此，社会应该多理解老年人，让他们获得精神上的慰藉；同时，老年人也应逐步走出心理的误区，学会适应新的生活方式。要活得快乐，就得让生活充实，有事情可做。很多老人在60岁以前操心于工作，忙碌了大半辈子，很多个人兴趣都放弃了。现在则完全解脱了，可以兴之所致，充分享受生活，比如学学书画，跳跳舞，养养鱼鸟花草，甚至玩玩电脑、结伴外出旅游，等等。与其“倚老卖老”，不如做个“老顽童”。只要保持童心，生活中处处能找到乐趣。当然，社会也应尽可能地提供帮助，包括维护老年人的合法权益，选择老年人喜闻乐见的内容和形式，

努力开拓他们的视野,拓展他们的生活空间。关心老龄事业,就是关心我们自己的未来。

《现代老年人丛书》的编辑出版,正是适应了这样的形势和要求,因此是一件很有意义的工作,是一件功德无量的事。这套丛书按照目前和今后一段时期老年人在思想、人身、婚姻、财产、受赡养扶养、住房、教育、享受社会发展成果、医疗保健、健康娱乐等方面所面临的实际问题,设身处地地为老年人着想,具有很强的针对性和实用性。撰写者尽管都是各方面的专家,但内容通俗易懂、深入浅出,很适合不同层次的老年同志阅读。目前社会上专门针对老年人的书不少,但一般是讲养生或保健的,而且部头比较厚,像《现代老年人丛书》这样从健康、法律、教育、理财直至娱乐和修身养性全面为老年人服务的系列通俗读物并不多见。社会需要这样的书,老年人需要这样的书。希望这套读物能够成为老年朋友们的良师益友。

最后有一句话要和老年朋友们共勉:只有年老的体态,没有年老的心灵;做个现代老年人,夕阳的颜色也是特别美丽的!

周光召
二〇〇一年十二月

编者的话

随着我国改革的深入和经济的迅速发展,人民的生活水平逐步提高,生活质量显著改善,国人的平均寿命也在不断提高。目前,我国 60 岁以上的人口比重约为 10%,预计到 2030 年将增加到 22%，“银发浪潮”初现神州大地。

为了丰富老年人的晚年生活,我有幸应邀参加《现代老年人丛书》编辑委员会,并和朱义豪同志联袂编写《老年心理保健 40 题》这本小册子。

该书约 10 万字,主要包括四个方面的内容:一是帮助老年朋友增强信心,抗御衰老;二是介绍老人心理学的一些基本概念;三是阐明心理健康与躯体健康之间的关系;四是介绍老年心理保健的有效方法。着重点在第四部分。在写作方法上,我们按照编委会的要求,以通俗性、科学性为基准,注重实用性和可读性,紧紧贴近老年朋友的生活实际,把多年从事老干部工作所了解到的老年人晚年生活中的典型心理实例穿插其中,进行分析,并提出解决的方法,希冀为老年朋友提供一些实实在在的服务和帮助。

笔者虽然学的是医学,并多年从事医疗、教学、临床

及老干部工作,积累了一些资料,但限于水平及写作仓促,书中难免有疏漏、不周之处,恳请同道及老年朋友们赐教指正。

在本书的编写过程中,江苏省人大常委会副主任俞兴德同志给予了亲切关心和指导,同时得到李中和、李志民、盛放等同志的热情支持,朱兰坚、衣素梅、于镇平、王斌、张向前、李磊等同志在本书的编写过程中做了不少的具体工作,成书之际,一并致以诚挚的谢意。

陈 尧

2001 年 12 月

目 录

1. 百岁不再是梦想 (1)
2. 心理现象不神秘 (4)
3. 心理康健病难扰..... (11)
4. 恼人疾病源于“心” (13)
5. 异常情绪损肠胃..... (16)
6. 不良情绪诱癌生..... (20)
7. 过激情绪伤心脑..... (24)
8. 吞云吐雾伤心身..... (29)
9. 酒的危害莫小看..... (34)
10. 更年当防“更年心” (38)
11. 消渴与“心”亦关联 (43)
12. 病从“心”生损容颜 (47)
13. 阳春需当畅情志 (52)
14. 暑天当重宁心神 (56)
15. 秋日不忘驱愁情 (59)
16. 冬季更须藏心神 (62)
17. 退休之事调适好 (64)
18. 知足之人胸襟宽 (68)
19. 乐观才是“不老药” (71)
20. 助人乃为快乐源 (74)

21. 善理“老底”烦恼少	(76)
22. 空巢更重夫妻情	(79)
23. 和谐两性不言羞	(83)
24. 丧偶不能再伤“心”	(88)
25. 再婚尤需重磨合	(93)
26. 儿女之事善指导	(98)
27. 要把儿媳当女待	(102)
28. 巧布环境精神爽	(105)
29. 读书吟诵心神悦	(110)
30. 运动助您健身心	(113)
31. 养花赏花亦怡神	(118)
32. 书法绘画可养“心”	(122)
33. 玲珑宠物去心病	(127)
34. 塘边垂钓益于“心”	(130)
35. 棋牌之乐不在赢	(134)
36. 舞蹈健身亦健“心”	(137)
37. 音乐放飞好心情	(141)
38. 与时俱进重学习	(144)
39. 老有所为奉献乐	(147)
40. 晚节清香心自安	(150)

1. 百岁不再是梦想

20 多年前插队在农村时听到的一则笑话,让我一直思考至今。

这则笑话说的是,有一老者,路遇一小孩坐在地上伤心地哭泣,忙上前哄劝,问孩子为何如此伤心,孩子说,实不相瞒,我已是半个身子下了土的人了。老者觉得奇怪,忙问孩子多大,此话怎讲?孩子说,我今年 5 岁,我哥是 10 岁死的,我这不是半个身子下了土了。众人大笑。笑话的真实性我们不必深究,但这则笑话引发我们思考的是:人的寿命到底应当多长,怎样才能实现健康长寿?我想这同样也是今天我们老年朋友关心的事。

人的寿命的长短,与社会的进步、经济的发展有着十分密切的关系。从原始社会到现代文明时代,随着科学技术和物质文明的进步,人的平均寿命已从青铜器时代的 18 岁,一跃为 72.5 岁(1973 年);1900—1974 年人类平均寿命从 47 岁已增高到男人平均 68.2 岁、女人平均 75.9 岁,短短的 74 年,人的平均年龄增加了 27 岁之多,这是人类历史的奇迹;进入 20 世纪 90 年代,某些发达国家的人均寿命已接近 80 岁。科学界预测并形成了一个比较明确的观点,人可以活到 120 岁左右,其预测的方法

主要有三种：

(1) 布丰寿命系数计算法。法国科学家布丰,在研究哺乳动物的寿命时得到启发,哺乳动物的自然寿命约为骨骼生长期的5—7倍,骨骼停止生长是动物完成生长期的标志,按此标准推算,人类的骨骼生长期为20—25年,那么人的寿命应为100—150岁。

(2) 性成熟倍数计算法。有些生物学家观察到,哺乳动物的寿命为性成熟期的8—10倍,人类性成熟期在14—15岁,按此推论,人的自然寿命也应在110—150岁。

(3) 细胞分裂次数计算法。美国细胞生物学家海弗里克通过细胞体外培养证明,人类从胚胎到成人到死亡,其细胞可进行50次以上的分裂,细胞分裂次数乘以每次分裂所需要的时间(即分裂周期)约2.4年,这样推算出人的寿命是120岁左右。

人类寿命的长短,不仅科学家作出科学的预测,调查研究也证实了人的寿命完全可以超过100岁。有关资料显示:从19世纪起,在人类不同历史上的不同时期都有百岁老人的报道,第一例得到证实的百岁老人是在19世纪末。以后许多国家都出现了百岁老人,并且人数增加极为迅速。在英国,1950年百岁老人有183位,1990年上升到1971位,增加了近11倍。在美国,1960年百岁老人约为3300人,而1987年百岁老人数则达到了22600人,美国有关新闻单位称,美国已经涌起了“百岁老人潮”。

世界各国不仅发现了分散的百岁老人分布,还发现了不少百岁老人比例较高的地区和村落。厄瓜多尔的维尔

卡巴姆的高山村,百岁老人的比例数达到 1 100/100 000 人口。前苏联的阿塞拜疆,百岁老人占 63/100 000 人口;在我们中华民族的大地上同样不仅出现了百岁老人,也还出现了人数比例相当高的地区和县、村。我国广西都安、巴马瑶族自治县,百岁老人占 13.33/100 000 人口。北京大学人口研究所和中国老龄科学研究中心课题组 1998 年 6—12 月经过半年的调查,从 22 个省、市、自治区随机抽样,选中 631 个县区,查出百岁老人有 2 430 人。

以往的“人活五十不为夭”、“人生七十古来稀”之说可以休矣。“七十岁小弟弟,八十岁比比是,九十岁不稀奇,百岁不是梦”的顺口溜正在我国社会广泛传开。人类最大寿限的意义在于揭示生物学潜能赋予人的最高存活年限,在我国若以 70 岁左右的平均预期寿命计至 120 岁,还有 50 年左右的寿命空间可以争取。

根据有关专家分析,人的寿命决定于多方面的因素,其中遗传基因起了很重要的作用,但是更主要的还在于人们自身,要有合理的饮食,良好的生存环境,适度的运动,规律的生活和平衡的心理。在这诸多因素中,心理的因素对健康长寿的影响也是十分重要的,因为这不是一项行政措施或医生们的努力能做到的,而在于要让人们树立起自我保健的意识,平时自觉地去注重它、实践它。

令人十分高兴的是,我国政府十分重视这方面的工作,特别是改革开放 20 多年来各级政府做了大量的工作,人们的健康意识正在加强,只要坚持不懈地努力,人人都能长寿,百岁不再是梦想。

2. 心理现象不神秘

心理健康是健康的重要组成部分。那么,什么是心理?怎样才是心理健康呢?有的老年朋友会觉得心理这东西看不见,摸不着,好像挺神秘的,其实并不是这回事,所谓心理就是人脑对客观现实的反应。

当我们走进老年大学的教室听课或走进会堂听专家学者做报告时,我们会专心地听,他都讲了些什么,这专心就是心理现象。

当我们用刚刚烧开水倒上一杯茶,我们知道不能马上喝,否则会被烫伤。这其中就包括了分析、思维、判断等心理现象;再如老年朋友喜欢对以往发生的事情进行回忆,这回忆,同样也是心理现象。如此种种,诸如想象、思维、言语、意志、能力、气质、性格等,都是心理现象。

心理现象其实并不神秘,它是和每个人的生活息息相关的,人清醒状态下,无时无刻都离不开它,我们的生活、学习、娱乐,都无时无刻不伴随着心理现象。

但是,仅有正常的大脑是否就有正常的心理活动呢?也不是。有了人脑,还必须有社会实践,有对客观世界的反应,狼孩事件就很能说明社会实践对心理产生的重要影响。

1920年在印度加尔各答东北一个小城附近,人们发现有两个用四肢走路的“像人一样的怪物”跟在狼的后面,人们打死了狼以后,在狼窝里找到了这两个“怪物”——两个裸体的小女孩。人们称她们为“狼孩”。科学研究人员发现:狼孩的外形、内脏等身体结构与人并没有多大的差别,但心理活动方面却存在着很大的差异,狼孩智力发育程度只相当于6个月左右的婴儿,由于狼孩从小跟着狼生活,所以,她们也像狼一样,四肢并用,手脚着地爬行,夜间活动,白天隐蔽、休息。狼孩不会说话,只能发出像狼一样的嚎叫,狼孩见到人也表现出恐惧和紧张。

狼孩虽然也是人,和人一样具有人脑,但是由于他没有人类的社会实践,所以他没有人的心理活动。

心理是人脑的机能,是人在社会实践中大脑对客观现实的反应。人的心理主要包括哪些呢?人的心理主要包括两大部分:一是心理过程,二是个性心理。我们的日常生活、学习等,对周围的世界、周围的事物或看、或闻、或摸、或听,这就会有感觉和知觉。事物把它变化着的一系列的属性,如光的强、弱;色的红、黄、橙、绿;气味的香、臭;温度的高、低、冷、热,作用于我们感觉器官眼、耳、鼻、嘴等,使大脑获得关于事物的颜色、声音、滋味等感觉的信息,人根据各自的需要选择着适宜的信息。

在日常生活中,事物的个别属性总是作为一个方面与整个事物同时被反应的。因而,对于熟悉的事物,感觉信息一旦通过感觉器官传达到脑,知觉也就随之产生了。

比如,清晨,我们听到淅淅沥沥的雨声,就会感知到外面下雨了。回到家闻到红烧肉特有的香味便知道,今天餐桌上有肉吃了等。

记忆,时过境迁,但还能回忆起当时的情况。比如,不少老同志回忆起当年打鬼子的情况,如消灭了多少敌人,获得了多少战利品,他们历历在目,仍能说得很清楚,这便是记忆。

对一些我们感兴趣的事物,我们要对它进行了解,不免要进行一番思索,这就是思维。思维是对客观事物的本质属性和事物之间规律性联系的反应,事物的本质属性,就是指这一类事物专有的属性。规律性联系就是事物之间的必然的联系,也就是有了此情况,必有彼情况。比如,某处的电灯突然不亮了,肯定是断电了,不是电源断了,就是灯泡的钨丝断了。思维是我们对客观现实概括的间接的反应。

生活中,人还能根据现实的经验,想象出自己从未经历过的事情,这就是想象。我们教小孙子学算术,一个苹果加两个苹果等于几个?伸出小指头,一个加两个,一二三,是三个苹果,这里就有想象。步入股市的人偶尔挣了一笔,便认为,我一天能挣多少元,明天再买,后天卖,再挣。每天挣,如此下去,要不了多久便成了大富翁了。这是想象中的一种幻想,是脱离了客观现实的一种想象。

感觉、知觉、记忆、思维、想象统称为认识活动。

我们在认识世界的时候,对事物总持一定的态度和体验,这就是情绪。情绪是人对客观事物的一种特殊反