

《中老年保健》杂志隆重推荐

洪昭光/主编

心理健康 名医导航



新华出版社

《中老年保健》杂志隆重推荐

心理健康名医导航

洪昭光 主编

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康名医导航 / 洪昭光主编

北京: 新华出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5011-7803-2

I. 心… II. 洪… III. 心理保健—基本知识

IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160360 号

心理健康名医导航

责任编辑: 原兴伟

装帧设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 720 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 280 千字

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7803-2

定 价: 28.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。电话: (0312) 2838225

本书编委会

编委会主任	殷大奎			
编委会副主任	郑宏			
医学顾问	曲绵域	吴阶平	吴蔚然	沈渔邨
	陈孝曙	张佐良	辛育龄	周舒
	赵宝洵	顾英奇	耿德章	徐彤
	黄宛	葛秦生		

主 编	洪昭光		
执行主编	朱亚明		
执行编委	魏建丰	贾雪莹	冰 缦

序

自从有了医生这个职业以后，人类便有了同疾病作斗争的专业队伍。但自古以来医学知识就只掌握在少数专业人员手中。

今天，科技进步日新月异，人类已经登上了月球，破解了 DNA，但各种疾病依然肆虐。有了科技进步，并不等于人类自然而然地懂得了科学。由于人们的无知，导致 2003 年爆发了 SARS。这个沉痛的教训，我们应该永远记取。科学知识必须由科普工作者的不懈努力，才能传播到广大群众手中。

如今，大家已经衣食无忧，渴望了解医学知识就成为广大群众的普遍需求。而现在的媒体又是五光十色，有平面的，有立体的，有视听的，更重要的还有一个 internet（互联网），为科学知识的普及提供了十分迅捷的平台。

我们的祖先就已经知道“上工不治已病治未病”（《内经》），即只有高明的医生才能够做到未病先防。但防病仅仅靠医生是不能奏效的，如何让广大百姓也来参与“未病先防”，就只有靠健康科普教育了。

《中老年保健》杂志便是在这背景下应运而生的。如今它兢兢业业地走过了 20 年。它始终恪守自己的办刊宗旨，不断地为广大群众提供着优秀的医学科普作品，20 年如一日。为了满足广大读者的要求，它从近些年已发表的文章中分门别类进行了精选，即将出版一套 4 本书。

我对《中老年保健》和有志于医学科普教育的同志们的奋斗精神表示赞赏，也为能够出版这一系列丛书而欣慰。

古人曾说：“授人以鱼，不如授人以渔。”单纯地为别人提供物质帮助，不如教会他们知识和技能。我希望这套丛书能为广大读者提供一份优质的精神食粮。是为序。

殷奎

2007 年 1 月 28 日

作者为：中国健康教育协会会长

前言

人人都希望健康长寿。但要达到健康长寿，就必须懂得科学养生；而要做到科学养生，就必须掌握科学知识。

改革开放后，我国人民的精神、物质生活水平的迅速提高，就为人们追求健康长寿创造了条件。因此，“未病先防”、“家庭保健”便成了许多人的口头禅。可见，这一新的健康理念是多么深入人心。

日常生活中，许多年轻父母为了培养孩子，不惜一切代价去择校，那是为了求得一个高的教育质量。

而为了给读者提供高品位的精神食粮，我们就必须让医学专家们来为大众直接讲解医学科普知识。经过精心策划，我们在《中老年保健》创刊 20 周年之际，向广大读者推出这套由健康教育专家洪昭光教授主编的丛书。

20 年来，《中老年保健》为广大读者提供了许许多多优秀的科普作品，深受读者欢迎。它科学严谨的办刊精神，吸引了不少读者。

本系列丛书从《中老年保健》的专家谈保健、健康话题、饮食与健康、运动与健康、自我保健、药物园地、保健品讲坛、心海方舟、健康咨询、潇洒夕阳、居家保健等栏目中，优中择优，遴选精品。我们知道医学科学是一门多学科交织在一起的科学，它不仅包括了自然科学知识，也包含了人文科学的方方面面，可谓博大精深。要把这些变成大众看得懂用得上的知识，没有专家学者及科普编辑的努力是做不到的，而这正是医学科普期刊的强项。

这些精品文章，是医学专家教授的创作，是他们多年临床、科研工作付出心血的结晶，着重务实，不尚空谈。由于来自科学实践的第一线，为读者提供的是最鲜活的第一手资料。

本套丛书精选了《中老年保健》杂志 2000~2005 年出版的各期文章，经过再次的编辑整理成 4 册，包括疾病防治、心理保健、养生食疗与运动等各个方面，具有很好的指导性，为您的家庭保健提供了科学、实用的良方。丛书的出版



过程得到了中国健康教育协会、中国康复医学会、卫生部中日友好医院的关心与支持，在此表示衷心的感谢！

愿这套丛书能带给您健康的生活，真正成为您的健康顾问、长寿之友。

编 者

2007 年 1 月



目 录

序 / 1

前 言 / 3

第一篇 心海导航

1. 不妨模拟年轻 / 3
2. 美意延年 / 4
3. 我思我在 耄耋不老 / 5
4. 生活在当下 / 6
5. 追求理想的晚年 / 7
6. 知学近乎福 / 8
7. 在游戏中收获 / 9
8. 生命在于“柔” / 10
9. 人生“后中年期”的迷失 / 11
10. 仁者寿 / 13
11. 智者寿 / 14
12. 从“啸”谈开去 / 15
13. 心怀感激的健康价值 / 17
14. 童叟之趣 / 18
15. 改改这心脏病性格 / 19
16. 笑, 让心灵慢跑 / 20
17. 勿以乐小而不乐 / 22
18. 没有理由不积极 / 23



第二篇 心灵盾牌

1. 心理防御 9 法 / 27
2. 解除压力延长寿命 / 30
3. 病也可以从心生 / 31
4. 应激与身心疾病 / 35
5. 困扰人生的神经症 / 37
6. 心理压力调节妙方 / 48
7. 紧张引来疾病多 / 51
8. 你有“畸形控制欲”人格倾向吗? / 52
9. 心态突变为哪般 / 54
10. 心烦意乱君莫愁——漫谈老年焦虑症 / 56
11. 与心理疲劳说再见 / 59
12. 勿让情绪害身体 / 60
13. 人为什么要藐视自己 / 62
14. 别拒绝带给心灵的问候 / 63
15. 学会制怒 / 65
16. 议“小心眼儿” / 68
17. 谈谈交友的心理影响 / 70
18. 交友之道 / 71
19. 课堂上的突发事件 / 73
20. 他们是集体中毒吗? / 75
21. 莫让忌讳禁锢心灵 / 76
22. 他怎么成了“杞人”? / 78
23. 用信念战胜癌魔 / 79
24. 人参与心神 / 81
25. 请自我判断一下情绪 / 82
26. 您的性格是内向还是外向 / 85

第三篇 自我调适

1. 学会宽容 善待自己 / 89
2. 学会心理调适, 保持心身健康 / 90



3. 倾诉与倾听 / 92
4. 打开您的心灵之窗 / 94
5. 学点自我暗示 / 96
6. 从“杯弓蛇影”说起 / 97
7. 与宽容同行 / 98
8. 从朱元璋钓鱼谈“负性情绪” / 101
9. 是非终日有，不听自然无 / 103
10. 何必自寻烦恼 / 104
11. 身处逆境心坦然 / 105
12. 中年女性如何调整心理疲劳 / 107
13. 几招让你更年轻 / 109
14. 学会不在意 / 110
15. 漫谈气度与养生 / 112
16. 寻找快乐 / 113
17. 色彩与健康 / 115
18. 情绪也会发生“饥饿” / 116
19. 大病袭来，学会自我心理调适 / 118
20. 好心情是自己创造的 / 119
21. 现代人需要“心理按摩” / 121
22. 健康的心态——生命的保护神 / 121
23. 人到中年的心理调适 / 124
24. 不可忽视的合理定位 / 126
25. 以平常心做好“角色退场” / 127

第四篇 老年心理

1. 老年人的心理变化和精神保健 / 131
2. 老年人对绿色环境的心理需求 / 134
3. 怎样推迟心理衰老 / 136
4. 让老人不再孤独 / 138
5. 浅谈老年人的逆反心理 / 141
6. 老小孩——心理退化的表现 / 143



7. 理解老年人的心态变化 / 145
8. 帮助丧偶老人摆脱心理阴影 / 147
9. 老年健康生活五个“频道” / 150
10. 为什么老年人比年轻人更快乐 / 152
11. 老年人“开心”良方三则 / 154

第五篇 远离精神疾病

1. 聊聊精神健康 / 159
2. 神经精神病几个问题解释 / 161
- 3 几种特殊人格 / 163
4. 心脏疾病伴发的精神失常 / 165
5. 王教授和他的女儿 / 167
6. 从“催眠电棍儿”谈起 / 169
7. 一种神秘的暗示疗法 / 171
8. 精神创伤为何失语 / 173
9. 我父亲是有精神病吗? / 174
10. 为何有人练气功会精神失常? / 176
11. 精神分裂症患者应注意什么? / 177
12. 精神病如何维持治疗 / 179

第六篇 婚姻与健康

1. 让爱情不因岁月而褪色 / 183
2. 老年夫妻如何进行心理调适 / 184
3. 让老年夫妻心灵更接近 / 186
4. 巧帮妻子度更年 / 188
5. “代际婚姻”还宜慎重 / 190
6. 再婚, 让生活重现绿色 / 192
7. 如果再婚——忠告中老年女性朋友 / 197
8. 婚姻, 前方可有路 / 199
9. 究竟谁的感情重要 / 201
10. 老伴是“花心”吗? / 203



11. 我该不该重入“围城” / 204
12. 重书婚姻时不再有“败笔” / 206
13. 老年人怎样摆脱再婚的困扰? / 208

第七篇 心理医生答疑

1. 怎样摆脱灰色心态 / 213
2. 名落孙山苦恼求助 / 214
3. 我儿子是否是“色情狂”? / 216
4. 一个女人苦恼的心思 / 217
5. 老爸为啥变得这样? / 219
6. 如何摆脱缠绕我一生的“痛苦” / 220
7. 怎么培养孩子正确的消费观 / 222
8. 姥姥是否还爱我? / 224
9. 人爱吃泥土得的是什么病? / 226
10. 新居为何难适应 / 227
11. 如何对待老年人的唠叨 / 229
12. 退了休反倒不知怎么生活了 / 231
13. 何时才能摆脱烦恼? / 232
14. 人的眼睛与精神有关吗? / 234
15. 我得了什么不治之症? / 236
16. 森田疗法为您解忧 / 237



1. 不妨模拟年轻

《中老年保健》杂志编辑部

每当新年来到时，父母总对孩子说，你又长大一岁啦；而对自己说，我又老了一岁啦。孩子们就这样一年年长大，父母们就这样一年年变老。我们希望孩子们长大，却不甘心自己就这样变老了，谁不希望保持年轻呢！于是，让你“永葆青春、健康”的产品满世界都是，你可以吃，也可以用，也许有的真能对你的身体有好处，但是其实，“年轻”在于你想放弃还是想继续保持。



心理学研究表明，一个人如果能总是微笑，他的心里自然是愉快的，这说明“表”与“里”有着天然、深刻的联系。时时提醒自己，戴上微笑的表情，就是提醒自己愉快。

年轻是有一些表征的，年轻人喜欢上网，喜欢用手机发短信，喜欢休闲服装和运动服……如果一个老年人想要跟上年轻人的步伐，不妨模拟一下他们的一些表征。这犹如提醒自己挂上微笑。

老年人不妨学学在计算机上给朋友发发中文“伊妹儿”（如果你嫌使用键盘麻烦，可以试试“手写”软件），这种通信方式简便快捷；和年轻人一样在外出或旅游时带上手机，一方面接收天气预报、股市行情、国内外要闻（现在有带收音机功能的手机），一方面随心所欲地给家人打电话，或报平安或谈感想，这种即时联络的感觉多爽；听听青年人爱听的音乐，不一定着迷，“不讨厌”就是一番体验；尝尝青年人爱吃的食品，比如萨或麦当劳，这样也能与儿孙吃到一起进而谈到一起去；置一身尽可能接近青年人的运动服和运动鞋，用新的、时髦的行头打扮自己，镜子中的自我感觉将完全不同。一位历经磨难而如今风采依旧的知名女士，年近七旬，对青春时尚类杂志很喜欢，感到“阅读这类读物使我这个年龄层的女性更加贴近了现代生活，从心理上消除了年龄的距离”。模拟年轻，其实就是不去理会会对年龄的习惯看法、习惯说法，比如说“人过四十不学艺”。

模拟年轻的老人会感觉年轻，会使家庭中的晚辈更加喜欢和尊重。那么，不

妨从新一年的这一天就开始！

2. 美意延年

王直华



有一位老人，虽已是耄耋之年，却腿脚灵便、精神矍铄。他走路快、说话快、吃饭快、入睡快，很令周围的老年朋友羡慕。有人向他老人家请教长寿秘诀，你猜他怎么说？

“我见到相识的人，总是问候人家：‘你好！’”

听到这个回答，有的人纳闷：这算什么“长寿秘诀”！

仔细想来，老人家的话非常深刻。人们总是在微笑中向友人问好的。微笑是一种“世界语”。他的这个长寿秘诀，表明他总是有快乐的心情、积极的心态。试想心情不好的时候，他能很自然很诚恳地向人家问好吗？老人家实践着心理学家所说的“人生快乐三原则”——接受原则、友爱原则、成就原则。老人家实践着世界卫生组织提倡的现代健康观。

其实，心态不仅关乎健康，心态可谓“神通广大”。它为自己的主人“克隆”着世上的一切：它既能为你“克隆”光明，也能给你“克隆”晦暗。它既能为你“克隆”机缘，也能给你“克隆”末路。它既能为你“克隆”勇气，也能给你“克隆”怯懦。它既能为你“克隆”成功，也能给你“克隆”失败。它既能为你“克隆”甜蜜，也能给你“克隆”苦涩。它既能为你“克隆”快乐，也能给你“克隆”烦恼。因此，有人说：“心态决定一切。”

大致说来，心态可以分为两种：积极心态与消极心态。积极心态专门“克隆”人生中积极的一面，给你送来光明与机缘、勇气与成功、甜蜜与快乐；消极心态只能“克隆”消极的一面。

人生犹如走进超市，那里应有尽有：光明与晦暗，机缘与末路，勇气与怯懦，成功与失败，甜蜜与苦涩，快乐与烦恼。超市里的一切都由你自选、由你的心态自选。

我们常常持有积极心态，也都有过消极心态。我们都享受过积极心态送来的成就感，也都经历过消极心态带来的挫折感。人生的经历一次次提醒我们：选择积极心态吧，它使人生更加美好；选择积极心态吧，它使世界更加美好。

说到这里，我想起荀子的话：“美意延年。”后来，唐代有人把这话说“白”了：“无忧患则延年也。”让积极心态永驻心中，这是古今健康老人给我们的忠告。

3. 我思我在 耄耋不老

王直华



在中国，老人也有“职称”：花甲老人、古稀老人、耄耋老人。似乎年过六旬，便走进了老人圈，登上了老人船，驶入了老人河。

老人，在某些时候是一个悲凉的词，凄楚的词，无奈的词，乏力的词，痛苦的词，甚至，是一个可怕的词。这是因为，人们看见过太多悲凉、凄楚、无奈、乏力、痛苦的老人。

人，总是会老，总是会死，这是自然规律。担心、忧郁，甚至害怕，都没有用，反而会使人老得更快。

其实，老与不老，既是客观的，又是主观的。因此，年龄有好多种：年序年龄、生理年龄、社会年龄、心理年龄。年序年龄是客观存在，它是父母给的，靠主观改变不了；心理年龄是主观的，它是你自己的感觉，自己的心态；生理年龄、社会年龄要复杂些，跟客观与主观都有联系。社会年龄大，显得成熟；年序年龄老，也不可怕；如果生理年龄老，百病缠身，心理年龄老，萎靡不振，这就非常糟糕了。要做到老而疏放、老而开放、老而达观、老而乐观，才能“老当益壮”。这需要有积极的思维和对年龄有一个清醒的认识。

孔子的心态可取。年过古稀，他还在以自赏的口吻回顾既往：三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲，不逾矩。花甲、古稀之年的孔子，仍然焕发着思维的活力：步入老年之后，十年间又上了一个新台阶——从耳顺迈向从心所欲。

笛卡儿有句名言：“我思，故我在。”我们且不去议论这话的哲学意义，只是说它对一般人也有启发。躯体的活力固然重要，大脑的活力更具重要意义。一位诗人早有名句：有的人活着，他已死了；有的人死了，他还活着。很多医学家将“脑死亡”作为死亡标准，那当然指的是生理脑。但是，说得尖刻一点，没有思维，意味着生命也就死掉了。有活跃的思维，才是有意义的生命。老不老，看思维。30岁而无创新思维，他很老；70岁而思维活跃，他很年轻。

活到七八十岁，人称“耄耋老人”，而那些始终保持着活跃思维和积极心态的老人，分明给它加了个“不”字，他们大声向世人宣告：“我们是耄耋不老人！”



4. 生活在当下

邱 实

仔细观察周围的人，会发现他们中的许多人并不生活在当下。他们有的怀念过去，流连于昔日的辉煌或自豪之中，对当下却感到失落，郁闷不快；有的将目光落在遥远的虚幻之处，总在盘算未来，却每每丢下本该用身心去感受的现实。

生活在当下才能愉快。忙有忙的开怀，闲有闲的雅致。碰到风和日丽，就尽享心境的舒展畅快；遇到狂风暴雨，则感受耳目的异样激励。

生活在当下就是认真去从事手中的劳作，关注与投入眼下的时空，不为不尽如人意的过去而嗟叹，也不为看不清楚的未来而分神。过去的已经过去，未来又有许多变数，我们能把握的只有现在。

生活在当下，才是一个人的生命力的自然展现，才能体会真实的情感，才能无论生命中出现不快也好，喜悦也好，寂寞也好，无聊也好，都敞开胸怀去接纳和包容。

因此，生活在当下益于健康，因为人在这种状态才最少忧虑啊！