

老年人心理养生资料摘编

(一)

漳州市老年学学会心理学社会学专业委员会

二〇〇四年十月

目 录

一、前言——心理养生最重要.....	(1)
二、心理健康的标准.....	(6)
三、培养积极健康心态的训练法.....	(10)
1、自我训练.....	(11)
2、自我放松技巧的练习.....	(14)
(1) 心理疏导放松法.....	(14)
(2) 暗示法.....	(16)
(3) 学会调适自己的情绪.....	(17)
(4) 发展和培养新兴趣.....	(25)
四、古今养生箴言.....	(29)
五、古人养生经验.....	(32)
1、黄帝.....	(32)
2、孔子.....	(34)
3、曹操.....	(37)
4、苏东坡.....	(40)
5、武则天.....	(42)
6、康熙.....	(45)
7、乾隆.....	(47)
8、高桐轩.....	(50)

一、前 言

心理养生最重要

长期以来,传统观念认为:“身体没病就是健康”。这种看法随着科学文化的发展和社会的进步,越来越显得片面。人们都知道,人不仅仅是一个生物体,具有各种生理功能,而且还有复杂的精神(心理)活动,是生活在一定社会中的一个完完整整的人。新的健康观念是身心与环境处于安宁和谐的状态,是体格与心态的协调发展,也就是说,一个人不仅要有好的躯体,而且要有最佳的心理状态。有人说,20世纪的健康主题是环境保护,21世纪的健康主题是心理养生。随着时代的发展,现代医学已从单一的生物医学模式向生物、社会、心理综合医学模式纵深发展,人们普遍更加重视心理养生。可以说,人们更加重视心理养生,无论是从人体本身,还是从社会角度来讲,都是人类对健康认识的一个大飞跃。

养生的种类和方法很多,可分为两大方面,即物质养生和心理养生。在我国,人们传统上普遍看重物质养生,如以药滋补。其实,心理养生,即是从精神状态上达到延年益寿,是老年人最重要的养生方法。因为现在,大多数老年人的营养均能基本得到保证,而真正要让老年人度过一个轻松、愉快、富有情趣的晚年生活却不易。一方面人到老年,其名誉地位,经济状态、生活及周围环境的变化,常常使得老年人感到不习惯、不适应;另一方面人到老年,往往体弱多病,行动不便,使得老年人感到孤独、寂寞。由于这两方面的因素存在,老年人的心理比较复杂,心理障碍往往较多,而这些心理上的障碍不清除,对老年人是十分有害的。科学实验证明,老年人长期的情绪不良,还会加速生理的衰老速度,而且还是许多老年疾病的重要诱因。科学家早已发现,人类心理活动与生理功能之间的关系十分密切。心情好时,人体的生理功能就处于最佳状态,而心烦意乱时,人体的生理功能就会随之下降,久而久之,就会引发多种疾病。反过来,疾病本身又对老年人的心理

健康产生影响。如脑动脉硬化、严重的高血压，轻则会削弱老年人的记忆力和工作能力，严重的则可引起智能减退和痴呆。长期因病卧床不起，生活不能自理的老年人，更容易产生孤独、焦虑、抑郁和消极的心理。可见，提高和加强精神养生具有十分重要的意义。

据世界卫生组织统计，目前，全球有 1 / 5 成年人的健康受到高度精神紧张的严重威胁，在美国大约有 5 0 0 0 多万人患有心理方面的疾病。有统计数据显示，在 1 3 0 0 万人口的上海市老年人患各类精神、心理障碍症者已逾 7 5 万。已从 3 年前的 8 % 升至现在的 19.9%，而其中尤以患神经官能性恐惧症、忧郁症和综合焦虑症居多。又据新华社消息，目前天津市的老年期精神障碍（包括各种类型的神经症，如抑郁症、焦虑症等，不包括轻型的神经症）的患病率已达 1.5%，明显高于普通人群。除精神分裂症和老年期痴呆症外，各类心理障碍如抑郁症、焦虑症的患病率已达 3% 以上。近年来天津市收治的老年病患者中老年心理和精神障碍疾病患者比例约占 10% 左右。

据天津市安定医院最近对3000余名55岁以上老年人的调查表明，老年期心理障碍和精神障碍的患病率呈明显上升趋势，严重危害着老年人的身心健康。所以，我国心理医学专家、天津市安定医院院长冯志颖教授提醒我们：对老年心理疾病不容忽视。

这些现实，反映了目前老年人心理疾病亟需加大医治力度，另一方面也给我们的家庭、社会敲响了警钟，那就是如何来预防、疏导老年人的心理障碍，切实加强老年人心理健康教育，从而使他们真正拥有生理和心理都健康的美好生活。

现在，很多人都以为老年期是一个衰老过程，身体的各个方面都在进行退行性的发展。实际上，老年心理学认为，人的心理具有不同的因素与特质，其发展也有不同的规律性：有些心理成分和特性发展早，衰退也早，如上述人的感受性，思维的流畅性等；有些发展晚，衰退也晚，如思维的深刻性会随年龄的增长不

断深化；还有些发展成熟后仍具有很大的稳定性和持久性，如老年人的智力，深邃的智慧，性格的坚定性等，往往可以持续到八九十岁。而且，60岁以上的老人的智力发展仍有很多潜能没有挖掘出来，把它挖掘出来，就会使晚年生活过得更加好，更加丰富。为此，老年人不要自卑，也不要自傲，而要以平常心去对待新的生活。老年人遇到心理问题，除了找心理医生来解决一些问题外，就应该经常注意自己的心理问题，学习一些普通的心理养生知识。

总之，心理养生不仅与老年人的精神状态息息相关，而且关系到老年人的益寿延年。老年人的心理保健和心理卫生，对于老年人能否有一个健康的身体和良好的心态具有非常重要的意义。所以，学习心理保健知识、掌握心理保健手段、学会身心愉快地生活、树立起心理健康的新观念，是老年人健康长寿的重要条件。

二、心理健康的标准

(一)充分的安全感。安全感需要多层次的环境条件，如社会环境、自然环境、工作环境、家庭环境等等，其中家庭环境对安全感的影响最为重要。家是躲避风浪的港湾，有了家才会有安全感。

(二)充分地了解自己。就是指能够客观分析自己的能力，并作出恰如其分的判断。能否对自己的能力作出客观正确的判断，对自身的情绪有很大的影响。如过高地估计自己的能力，勉强去做超过自己能力的事情，常常会得不到想象中的预期结果，而使自己的精神遭受失败的打击；过低的估计自己的能力，自我评价过低，缺乏自信心，常常会产生抑郁情绪。

(三)生活目标切合实际。要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制定生活目标。生活目标的制定既要符合实际，还要留有余地，不要超出自己及家庭经济能力的范围。道家的创始人老子曰：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。”

(四)与外界环境保持接触。这样一方面可以丰富自己的精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。与外界环境保持接触包括三个方面，即与自然、社会 and 人的接触。老年人退休在家，有着过多的空闲时间，常常产生抑郁或焦虑情绪。如今的老年活动中心、老年文化活动站以及老年大学为老年人与外界环境接触提供了条件。

(五)保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐而统一，生活中才能体验出幸福感和满足感。例如一个人的能力很强，但对其所从事的工作无兴趣，也不适合他的性格，所以他未必能够体验成功感和满足感。相反只顾得发挥自己的才能和兴趣，而损害了他人或团体的利益，就会引起人际纠纷，而增添不必要的烦恼。

(六)具有一定的学习能力。在现代社会中，为了适应新的生活方式，就必须不断学习。比如：不学习电脑就体会不到上网的乐趣；不学健康新观念就会使生活仍停留在吃饱穿暖的水

平上。学习可以锻炼老年人的记忆和思维能力，对于预防脑功能减退和老年痴呆有益。

(七)保持良好的人际关系。人际关系的形成包括认知、情感、行为三个方面的心理因素。情感方面的联系是人际关系的主要特征。在人际关系中，有正性积极的关系，也有负性消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

(八)能适度地表达与控制自己的情绪。对不愉快的情绪必须给予释放或称为宣泄，但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾。另外，客观事物不是决定情绪的主要因素，情绪是通过人们对事物的评价而产生的，不同的评价结果引起不同的情绪反应。有一位老太太，大儿子是晒盐的，小儿子是卖伞的。老太太总是发愁，阴天她为大儿子担心，晴天为小儿子担心。一位心理医生对老太太说：“您真有福气，晴天您的大儿子赚钱，雨天您的小儿子赚钱。”老太太一想很有道理，便高兴起来。

(九)有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。

当然，一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，对社会有利。

(十)在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当个人的需求能够得到满足时，就会产生愉快感和幸福感。但人的需求往往是无止境的，在法律与道德的规范下，满足个人适当的需求为最佳的选择。

三、培育积极健康心态的训练法

现代心理卫生科学研究指出，人的外表体型，躯体功能随着老年期年龄增长，可以变得衰退苍老，这是自然规律，人类难以逆转。但是有些人身体健康情况还可以，并无重大疾病，但是他们老态龙钟，自感体弱气虚，精力不支，思维迟钝，老眼昏花，暮气沉沉，自认为成为社会上的"废物"和家庭的累赘。遇到困难和生活上不遂心的事，就感到无法克服，无能为力，思想负担沉重，沉缅于失败和挫折的情境。生活缺乏兴趣，对人对事淡漠，近乎麻木，空虚无聊。人际关系疏远，离群索居，自感自己已经风烛残年。这类人常常沦为与世无争，消极对待人生和世界，处事优柔寡断，自甘沉沦，无所事事，丧失社会责任感。从而进一步加速了生理衰退，意志消沉，百病丛生，生活缺乏乐趣，变得渺小自卑，无所作为，严重损害老年人健康长寿。由此可知，心理不能老化，心理衰老同样损坏老年人的健康。心理的衰老被认为是心理失调的前兆，老年人要健康长寿，

必须设法延缓心理衰老。

不过，人的躯体衰老无法自控和改变，而人的心理老化是可以自我调节和控制的，这就要求老年人发挥主观能动性，积极自我心理养生保健。“让老年人永远焕发青春”，始终充满活力和自信，才是老年人“寿而康”的意义所在。

1、自律训练

自律训练法是德国精神病学教授亨利·舒尔茨创立于1932年的一种自我催眠法。其标准的训练方式按六个步骤进行，每一个步骤约花两或三周时间。一个步骤训练成熟后再开始下一个步骤，直至六项全部掌握为止。完全掌握这个方法一般约需三个月。

训练时取坐或仰卧姿势。坐姿要求含胸收腹、下颌内收，双手自然放在腿上；卧姿要求两脚稍张开，两手放在身体两侧。

第一个步骤：手脚沉重练习。这项练习的目的是使身体放松。练习从自己的右手开始（一般是右手，左撇子则用左手）。摆好姿势后，开始放松自己的右手，然后体验放松后产生的沉

重感，并可自我暗示：手越来越重，重得像铅块。接着再放松左手、上身、右腿、左腿、右脚、左脚，同时关注这些部位的沉重感。以这种方式反复练习，直至随时可熟练产生手脚的沉重感为止。

第二个步骤：手脚温暖训练。这项训练的目的在于用意念控制血管的紧张度。进而使四肢和体表的温度可以随意念的导引而升高。暗示的顺序也是从手和脚开始。反复练习直至手、脚温热感可以随意念随时出现为止。

第三个步骤：调整呼吸。在手脚变得沉重和温暖后，要进一步地关注呼吸：“我的呼吸变得平稳、自然、轻松，有节奏。”如此练习一段时间，呼吸就会变得深沉、缓慢。这种锻炼，可以使人精力充沛、并可治疗呼吸系统疾病。

第四个步骤：调整心脏。舒尔茨曾采用这种方法治疗一些心血管疾病。这项练习是在前三项已熟练掌握后才开始的。练习时可暗示自己：“我的心脏跳动稳健、有力、富有节奏和规律。”为了能够感觉心脏的跳动，练习时可

以将右手放在心脏部位以检查心跳的情况。做这项练习时，最好有医生进行指导，有心脏病者尤应注意按医嘱进行。

第五个步骤：腹部发热训练。位于腹腔主动脉上的神经叫腹腔丛，从这里派生出许多通往腹腔器官神经的小神经丛。练习的目的就是使腹腔丛和整个下腹部产生发热感。练气功时让丹田发热也出于同样的目的。在很快地做完前四个步骤的练习后，就可进一步关注胃脘和腹部：“我的胃部热乎乎的，很舒服，腹部也在发热。”此时可把精神集中在肚脐周围，体会和感觉这种热感。这种训练可以用来治疗胃肠的疾病。

第六个步骤：前额清凉训练。在熟练掌握前五项训练的基础上再进行此项练习。练习时暗示自己：“我的前额凉爽、舒适。我的前额十分清凉。”为了产生这种感觉，一开始也可以真的在前额擦点酒精或冷水以帮助训练。这项练习可用于治疗偏头痛、头昏等疾病。

在做自律训练的过程中，身体可能出现麻、胀、大、小、痒、下沉、上浮、抖动、幻嗅等

感觉，一般情况下可任其自然，采取来者不拒、去者不留的态度。

2、自我放松技巧的练习

祖国的放松文化很丰富，相对于当代的体育锻炼来说，其历史更悠久，其内涵更丰富。我国古代的先贤们，早就对放松有了深刻的认识。《丹经》说：“大道以虚静为本。”《遵生八笺》上说：“身心玄妙，此内清静也。”

《千金翼方》说“淡然无为，神气自满。”

掌握自我放松技巧，可以消除压力，缓解身心的紧张和疲惫，及时进行自我心理调节。下面介绍几种具体方法：

(1) 心理疏导放松法

这是用放松的意识指令形体放松，如气功、瑜伽、坐禅中的训练法。要求环境安静、思想集中、情绪稳定，最好仰卧或平坐，闭目。这其中常用的是三线放松法，即体前中线、体后线、体侧线。先想着前面一条线放松，注意想着松……松……从头松到躯干到腿到脚；后面一条线，从百会向后沿督脉带着背部一直注意放松到腿到脚上去；然后再放松侧线。至于线

到底在哪，差不多就行，大概一个路线，一步步往下注意“放松 放松 ”。速度稍慢，呼吸自然。每次约20分钟左右。

疏导放松法实际上是把形体和精神很好地结合起来的运用。有的人想头部放松，但越想越紧，怎么办呢？这就需要深呼吸放松法和发声放松法了。

深呼吸放松法

当你想放松，而放松不下来时，就用深呼吸法：鼻吸口呼。一般敞开胸腹做三五次深呼吸，精神及上半身的形体便放松了。这就是过去所讲的“吐出浊气，吸进清气”。还可以坐着一吸气到肚子那儿一沉，腰放松向下一坐，再呼出来。

发声放松法

有的人用深呼吸放松法也不行，绷着劲，憋得慌，就可用发声放松法。发声放松法发什么声？能用来放松的发声比较多，如六字诀等。最简单的方法是周潜川老先生搞出来的，即发“松”字音。但一念松，气往往向上直冲额头，所以周潜川把“松”字音改了改：不能光念