



夕阳红丛书

闲窥石镜清我心

——老年心理保健

张颖 编著



三秦出版社

 夕阳红丛书

闲窥石镜清我心

—— 老年心理保健

张颖 编著

三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

闲窥石镜清我心:老年心理保健/张颖编著. —西安:
三秦出版社, 2000.5

(夕阳红丛书/尹爱萍, 邢玉瑞主编)

ISBN7-80628-400-1

I. 闲… II. 张… III. 老年人-心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23871 号

闲窥石镜清我心

——老年心理保健

张 颖 编著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市糖坊街俭家巷小区副3号楼

电 话 (029)7264325 7263801

邮政编码 710003

印 刷 西安永惠彩色印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.75

字 数 161 千字

版 次 2000 年 5 月第 1 版

· 2000 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN7-80628-400-1/G·110

定 价 10.00 元

夕阳红丛书

策划：魏全瑞 淡懿诚

主编：尹爱萍 邢玉瑞

撰稿人员：(以姓氏笔划为序)

卫晓红 尹爱萍 左 梅

田 平 田普训 邢玉瑞

孙雨来 牟建军 何 岚

杨 岚 李红霞 李翠娟

陈丽梅 屈秋民 张 颖

郎 菁 郝志明 侯葛奇

曹振林 温 浩 穆建军

序 言

随着社会的进步，随着生活水平的不断提高和医疗技术的进步，人类的寿命大大延长，社会的人口结构也在不断的变化，老年人口逐年增加。当社会中 60 岁以上人口的比例达到或超过总人口的 10%，这个社会就成为了老龄社会。随着西方发达国家和日本等国进入老年社会，我国也已步入老年社会。我国是一个人口大国，总人口已达十二亿五千万，按人口比例计算，中国的老年人口可以说是世界之最了。因此在我国，老年人的问题，一直是全社会关注的焦点之一。

火红的夕阳、金色的晚秋、重绽的青春……既是人们对老年生活的赞美，更是对老人的美好祝愿。可是这些都必须建立在健康体魄的基础上。也就是说，人老了不仅仅是要继续活着，而重要的是要有高质量的生活。很难设想病魔缠身而辗转病榻的老人，会有幸福的晚年。但是不可否认，人的衰老是个自然的过程，年龄越大，得上各种疾病的机会就越多。本来为工作、家庭操

劳了一辈子，好容易离开工作岗位，儿女长大成人，正该享受生活，或踏遍青山，饱览天下美景，或含饴弄孙，尽享天伦之乐的时刻，却因罹患身心疾病，不仅自己要承受痛苦和折磨，而且给家庭，给社会带来沉重的负担，这是多么的不幸！

怎样才能使老年人不受或少受疾病的折磨，健康、愉快的生活，进而发挥自身优势，继续为社会贡献他们的光和热？这是摆在全社会面前亟待解决的课题。为老年人营造良好的生存空间，创造温馨的生活环境，让他们安度晚年，不仅是所有的老年人和即将进入老年的朋友们的愿望，而且也是我们每个社会成员尤其是我们这些医务工作者义不容辞的责任。老年人的健康问题涉及到社会、医院、医疗保健制度和老年人自身素质等诸多方面，并不是我们这套小小的丛书可以解决得了的。但如果能够略尽绵薄之力，使这套丛书为老年朋友的健康提供一些有用的知识，我们这些编撰人员会感到非常欣慰。我们想借此奉献我们对所有老年朋友的一片爱心。

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简单明了，文风轻松活泼。本丛书第一辑共分为六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心——老年心理保健》、《白帝金精运元气——古今养生功》、《心有灵犀一点通——中外

长寿秘诀》、《只将食粥致神仙——中老年食疗宝典》。通过阅读，您不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识，比如，患了糖尿病，应该怎样控制病情？低血糖容易在什么情况下发生，发生后该怎么办？冠心病的症状是什么，主要危险因素有哪些？老年精神抑郁症表现有哪些，怎样才能克服……从而通过自身调节、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

本丛书的编撰人员都是西安医科大学、陕西中医学院等院校研究老年人健康问题的专家学者。我们希望这套小书就像一位保健医生，时时刻刻关怀和帮助您，使您生活得更加健康幸福快乐。

愿普天下老年人都拥有健康！

尹爱萍

前 言

古语云，“人生七十古来稀”。现在看来，这一说法早已不合时宜。于是，有了一种新说法：“八十多来兮，九十不稀奇，百岁乐熙熙。”这说明，随着人们生活水平的提高，卫生设施的进步，人类的寿命在延长。

人总是要老的。老年人占全部人口的 10% 以上的国家，属于老年型国家。而我国则是老年人口最多、老龄化进展极为迅速的国家。目前许多地区，如北京、上海等地已成为老年型地区。如何让老年人健康生活，真正做到老有所养、老有所依、老有所为、老有所乐、老有所学，则是一个十分严峻的社会问题。如何提高老年心理健康水平，使老年生活更有质量，也逐渐成为心理学与医学共同研究的一个重要课题。

进入老龄期的人，生理上及心理上将会发生一系列的变化与限制。如出现机体功能衰退，会患有各种老年疾病，感知能力有所降低，动作反应、记忆能力、心智

功能等也会有程度不同的下降。鉴于这些原因，老年人在个性方面也会发生比较大的变化，如性情急躁，怕冒风险，思虑过多，情绪不稳，焦虑抑郁等。因此，老年人的心理保健和心理卫生问题，对于老年人是否能够拥有一个良好的心态，具有非常重要的意义。

诚然，有关老龄问题，需要政府和社会的高度重视，并采取相应措施。然而，更为重要的是，健康就在我们自己手中！并非年老就一定容易生病，心智就必定衰退。一些相关研究证明，如果采用科学方法进行训练，老年人认知功能将会得到改善，衰老可以延缓，疾病可以防治。

故此，要实现健康的老龄化，关键在于老年人自己！如果您了解了自身生理、心理上的种种变化与限制，及时调整生活；如果您有一种积极健康生活的态度，并且掌握了调适心态的方法，那么美好的生活在等待着您！

如果您的生活目前尚不够积极，生活质量还不是太高，那么就请迈出改善的第一步吧！

如果您在生活中，还有许多心理上的苦恼与困惑，那么就请翻开这本书，它会告诉您！

生活是美好的，这种美好在于争取！老年朋友们，让我们共同努力吧，我们的明天将会更加靓丽！

编 者

一九九九年十二月

目 录

前 言	(1)
一、老年期身心变化与心理健康	(1)
1. 老年期的认定方法有哪些?	(1)
2. 您的生理年龄是多少?	(4)
3. 您的心理年龄是多少?	(8)
4. 老年期将会发生哪些生理变化?	(11)
5. 老年人身体各器官系统生理变化的特点是什么?	(13)
6. 什么是人的心理?	(18)
7. 老年期人的心理活动会发生哪些变化?	(21)
8. 了解您的心理衰老程度吗?	(24)
9. 什么是健康?	(28)
10. 什么是心理健康? 其判定标准有哪些?	(30)
11. 健康老年人的心理特征是什么?	(33)
12. 影响老年人心理健康的因素有哪些?	(36)
13. 什么是心理障碍?	(39)
14. 心理障碍都是精神刺激引起的吗?	(40)
15. 老年期常见的心理障碍有哪些?	(43)

16. 老年人如何正确对待心理障碍? (47)
- 二、老年期疾病的心理诊断与心理治疗..... (50)
17. 什么是心理诊断? 临床上常用的心理测验与评定
量表有哪些? (50)
18. 什么是心理治疗? 便于老年人自行掌握的心理疗
法都有哪些? (54)
19. 什么是精神分析法? (57)
20. 什么是认识领悟疗法? (59)
21. 什么是行为疗法? (62)
22. 什么是松弛疗法? (64)
23. 什么是自律训练法? (67)
24. 什么是生物反馈疗法? (70)
25. 什么是认知疗法? (72)
26. 什么是支持性心理疗法? (75)
27. 您是否需要心理治疗? (78)
- 三、老年期精神疾病与神经症..... (82)
28. 怎样早期发现老年人有了精神疾病? (82)
29. 为什么有的老年人会产生幻觉? (84)
30. 他为什么总怀疑有人害他? (87)
31. 如何护理有幻觉、妄想的老年人? (91)
32. 持续的情绪低落是怎么一回事? (93)
33. 为什么说老年人的许多慢性疼痛与抑郁症有关?
..... (96)
34. 测一测您是否患了老年抑郁症? (98)
35. 得了抑郁症的老年人该怎么办? (101)
36. 什么是神经衰弱? 与抑郁症有什么区别? (105)

37. 她为什么经常处于莫名的烦躁不安中?	(108)
38. 您想了解自己的焦虑程度吗?	(112)
39. 老年人得了焦虑症怎么办?	(115)
40. 什么是老年痴呆症?	(119)
41. 健康老年人的智能衰退也属于老年痴呆吗? ...	(122)
42. 如何尽早地发现老年痴呆症患者?	(124)
43. 通过哪些途径可预防或延缓老年痴呆症的发生与 发展?	(127)
44. 躯体疾病为什么会引起精神障碍?	(131)
45. 老年性躯体疾病常会引起哪些精神症状?	(133)
46. 老年人应用精神药物应该注意什么问题?	(135)
47. 老年人长期服用镇静安眠药会有什么害处? ...	(137)
48. 如何治疗老年期精神障碍?	(139)
四、老年期心身疾病与防治	(143)
49. 什么是心身疾病? 它与器质性疾病、转换性疾病 及疑病症有什么区别?	(143)
50. 临床上哪些疾病属于心身疾病?	(146)
51. 什么是心理应激? 它与心身疾病有什么关系?	(148)
52. 为什么说情绪与心身疾病有着密切的关系? ...	(150)
53. 人的性格与心身疾病有关系吗?	(153)
54. 您是否患有心身疾病?	(157)
55. 对于老年人心身疾病如何进行治疗?	(163)
56. 老年人应该从哪些方面预防心身疾病?	(164)
57. 李教授为什么会突发脑溢血?	(167)
58. A 型性格与冠心病有关系吗?	(171)

59. 老年冠心病患者如何进行心理调适？	(174)
60. 消化性溃疡病也与心理因素有关吗？	(178)
61. 癌症病人如何进行心理调适？	(182)
62. 糖尿病也属于心身疾病吗？	(185)
63. 老年人如何对待失眠症？	(189)
五、老年期心理问题与调适	(193)
64. 老年人怎样才能尽快适应离退休生活？	(193)
65. 年老多病容易引发哪些心理反应？	(196)
66. 老年人为什么要避免强烈的情绪变化？	(199)
67. 孤独感对老年人的健康有害吗？	(201)
68. 有些人老了为什么会变得性情古怪？	(205)
69. 为人处世为什么要学会宽容？	(208)
70. 幽默对老年生活重要吗？	(210)
71. 为什么说适度的哭泣也有益健康？	(214)
72. 面对烦恼，老年人如何调整自我寻求快乐？ ...	(216)
六、老年人家庭心理卫生与性生活	(221)
73. 家庭关系中哪些因素会影响老年人的心理健康？	(221)
74. 如何使老年夫妻生活更美满？	(223)
75. 婆媳难处的根本原因是什么？	(225)
76. 如何处理婆媳关系？	(227)
77. “代沟”能不能逾越？	(230)
78. 什么是“空巢综合征”？	(233)
79. 再婚老人应该注意哪些心理问题？	(235)
80. 性生活与老年人健康长寿有关系吗？	(238)
81. 老年人对性生活存在哪些偏见？	(241)

82. 您对家庭生活满意吗?	(244)
七、老年人休闲心理与保健.....	(246)
83. 为什么说学习能使人长寿?	(246)
84. 常听音乐对人体有什么好处?	(249)
85. 书法绘画对老年人有哪些心理保健效应?	(252)
86. 旅游也是一种精神享受吗?	(254)
87. 什么是“园艺疗法”?	(256)
88. 老年人练气功会产生哪些心理效应?	(257)
89. 老来是否应该“俏一俏”?	(260)
90. 家居色彩对老年人心身健康起到哪些调节作用?	(263)

附录：主要参考书目

一、老年期身心变化与心理健康

1. 老年期的认定方法有哪些？

何谓老年期？这是一个随着时代发展和科学进步而不能定论的问题。人自出生起，一般均需经历儿童、少年、青年、中年、老年几个阶段。显然，老年期是人生中的最后一个年龄阶段。那么，如何科学地确定这一年龄段，也就是说，一个人从何时起才算真正进入老年期了呢？这是一个看似简单、却又难以回答的问题。就这一问题，目前国内外有关老年期研究尚存在着几种不同的观点：

第一种观点认为，应根据年代年龄来确定老年期。所谓年代年龄，是指个体自出生后在地球上生存的时间，又称“实际年龄”。按照年代年龄，人的年龄随岁月而增加，一年增一岁。这是人们普遍采用的方法。

人到多大年龄才算进入老年期？各国标准不一。西方一些国家一般将老年期的起点年龄定为 65 岁，而我国的规定则为 60 岁。为了研究方便，有人又把老年期划分为三个阶段，55—65 岁为老年前期，65—75 岁为老年期，75 岁以上为衰老期。每个人的年代年龄增长

速度虽然相同，但是，由于其所处的客观环境千差万别，各人的体质以及其他因素的影响，年代年龄并不能完全代表一个人的生理功能、心理状况以及社会活动能力等方面的内容。

第二种观点则是以正常个体生理学上和解剖学上发育状况为标准，来确定的年龄，即生理年龄。老年人的生理年龄是根据个体目前的健康状况（如细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能）以及反映其健康状况的生理指标来确定。一般来说，生理年龄会随着年代年龄的递增而增长，也就是说机体的功能和结构会随着增龄而发生老化性改变。人们把这种变化分为四个时期：出生至 19 岁为生长发育期，20~39 岁为成熟期，40~59 岁为衰老前期，60 岁以上为衰老期。生理年龄在 60 岁以上的人，其机体各脏器组织活动已呈现老化，并逐渐衰竭。因此被称为“老年人。”

但是，生理年龄并不完全等同于年代年龄。由于先天遗传因素与后天环境、疾病、营养、锻炼等因素的不同，机体的生理功能、组织结构老化速度是不相同的。各种生理指标的变化也是因人而异，个体差异很大。同为 60 岁老人，有人身板硬朗，各种生理指标相当于中年人的健康水平，显得非常年轻，也就是说其生理年龄远小于 60 岁；而有的人 60 岁时，已步履艰难，百病缠身，看上去很苍老，那么他的生理年龄显然超过了其年代年龄。

第三种观点则是依据心理年龄的标准来判断。所谓心理年龄是根据个体心理活动程度及其功能来确定的个体年龄。它是以意识和个性为其主要测量内容。一个人的意识是指在社会实践活动中发展起来的思维和语言为核心的认知、情感和意志统一的心理活动。而个性则是指人在社会实践中形成的、具有一定倾向性的各种心理品质的总和。心理年龄分为三个时期：出生至19岁为未成熟期，20~59岁为成熟期，60岁以上为衰老期。心理年龄60岁以上被认为是老年人，它反映出一个人在经历了漫长的人生中其主观感受的老化程度。

心理年龄与年代年龄、生理年龄并不完全同步。有的人年纪并不大，身体也算健康，心理却“未老而先衰”，整日情绪消沉，内心孤独，对未来悲观失望，感叹生命苦短。有的人年纪虽很大，却“老当益壮”，思维敏捷，动作稳健，情绪乐观，生活规律，家庭和睦，人际关系融洽。人虽退休在家，仍忙于参加各种社会活动。显然，后者的心理年龄要低于前者。

第四种观点则是依据社会年龄标准来判断的。所谓社会年龄是指一个人在与其他人交往中的角色作用来确定的个体年龄。一般来说，社会年龄分三个时期：出生至17岁为未成熟期，18~59岁为成熟期，60岁以上被称为衰老期。社会年龄在60岁以上者被称为老年人。一个人的社会年龄与年代年龄虽然密切相关，但并不完全同步。有时可有很大差别。如果一个人终日游手好