

中老年心理保健

丙寅



中老年心理保健

戴锡孟 张洪义

编写

曾开镛 李兰香 赵冠忠

马玉涵 审阅

天津科学技术出版社

责任编辑：张洪善

中老年心理保健

戴锡孟 张洪义 编写
曹开镛 李兰香 赵冠忠
马玉涵 审阅

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

河北省邢台地区印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

序

这是一部关于中老年心理保健的通俗读物。可供具有初中以上文化的中老年读者使用，也可供各级医疗保健机构，特别是老年保健部门工作人员参考。

心理保健是预防医学的一个重要组成部分，可是长期以来没有引起各级医疗部门及广大医务工作者的足够重视，这方面的专门著作也很少，一般群众、特别是中老年群众非常缺乏这方面的基本知识。编者在长期医疗实践的基础上，广泛搜集材料，编成了这本书，必然会得到广大中老年读者群众和各级医务工作者的欢迎。

以中医理论为基础，研究心理保健问题，是发展我国传统医学的一个重要方面，这方面的研究已取得了一定的成绩。

本书的研究对象，主要是中老年的心理保健问题。希望大家要共同关心这个问题，使这项研究工作继续深入下去，为中老年的保健事业作出贡献。

心理卫生和心理保健问题，不仅是一个医学问题，还涉及心理学、社会学、伦理学等方面的知识，需要进行综合的研究，由于我们知识浅薄，经验不足，在这本小册子中体现得可能还很不充分，我们诚恳地希望读者给予批评、指教。

在本书的编写过程中，我们得到了天津市老干部局，和平区老干部局，天津市卫生局中医处王一章处长，天津市中

医学院王士福教授，王玉教务处长等同志的大力支持和指导，在这里表示衷心的感谢。

编 者

一九八六年四月

目 录

1. 心理保健的理论

1.1 心理保健在人生中的价值	(1)
1.1.1 健康长寿的法宝	(1)
1.1.2 防病治病的妙药	(2)
1.1.3 美满生活的源泉	(3)
1.1.4 精神文明的保障	(4)
1.2 心理保健的范围	(5)
1.2.1 感觉与知觉	(7)
1.2.2 兴趣与意志	(9)
1.2.3 记忆与思维	(10)
1.2.4 七情	(12)
1.2.5 性格	(13)
1.2.6 个体能力	(15)
1.2.7 群体心理对个人心理的作用	(16)
1.3 心理健康的标志	(16)
1.3.1 体健神旺, 精力充沛	(16)
1.3.2 性格开朗, 情绪稳定	(17)
1.3.3 热爱生活, 乐观向上	(18)
1.3.4 热爱事业, 胜任本职工作	(19)
1.3.5 热爱集体, 和睦相处	(19)
1.3.6 随遇而安, 适应性强	(20)
1.3.7 胜则不骄, 败则不馁	(21)
1.3.8 善于自我调节, 转化病态心理	(21)

1.4	影响心理健康的各种因素	(22)
1.4.1	疾病因素	(22)
1.4.2	精神创伤	(23)
1.4.3	环境因素	(25)
1.5	中医心理保健学说的沿革	(26)
1.6	心理保健的基础理论	(35)
1.6.1	人性的善恶观	(35)
1.6.2	寡欲说	(36)
1.6.3	形神相即说	(37)
1.6.4	六情说	(37)
1.6.5	四端说	(38)
1.6.6	祝由说	(38)
1.6.7	心肝轴心说	(38)
1.6.8	脑髓说	(39)
1.7	异常心理与致病	(41)
1.7.1	因郁致病	(41)
1.7.2	因病致郁	(45)
1.8	心理保健与防病	(45)
1.8.1	情绪乐观, 气血调和	(46)
1.8.2	心情怡静, 身体健康	(47)
1.8.3	戒欲可以保精	(49)
1.8.4	化烦恼为动力, 脏腑平和	(51)
1.8.5	克制病态心理, 健康安宁	(53)
1.9	心理保健与长寿	(55)
1.9.1	乐观长寿, 悲观早夭	(56)
1.9.2	心胸豁达, 却疾延年	(57)
1.9.3	保健有方, 尽其天年	(58)
1.9.4	怡淡虚无, 健康长寿	(58)

2. 中老年的生理心理特征

2.1 中年时期的生理特点	(61)
2.1.1 体质上衰退的趋势	(62)
2.1.2 抵抗力下降的趋势	(63)
2.1.3 疾病增多的趋势	(64)
2.1.4 身体有发胖的趋势	(66)
2.1.5 智力和记忆逐渐减退的趋势	(68)
2.1.6 精神衰老的趋势	(70)
2.1.7 性功能下降的趋势	(72)
2.1.8 更年期的生理特点	(73)
2.2 老年时期的生理特点	(76)
2.2.1 神经系统的变化	(79)
2.2.2 内分泌系统的变化	(81)
2.2.3 心血管系统的变化	(84)
2.2.4 消化系统的变化	(87)
2.2.5 呼吸系统的变化	(89)
2.2.6 运动系统的变化	(91)
2.2.7 泌尿系统的变化	(92)
2.2.8 血液系统的变化	(94)
2.2.9 老年时期人体外型衰老的十大特征	(96)
2.2.10 老年人疾病的特点	(103)
2.3 中年时期的心理特征	(106)
2.3.1 中年前期的心理特征	(106)
2.3.2 中年后期的心理特征	(110)
2.4 老年时期的心理特征	(114)
2.4.1 老年期的心理变化	(118)
2.4.2 老年时期的病态心理	(126)

2.4.3 老年时期心理保健应注意的问题	(134)
----------------------------	---------

3. 心理保健的方法

3.1 古代医家的心理疗法	(139)
3.1.1 五行疗法	(140)
3.1.2 工作疗法	(142)
3.1.3 相反情绪疗法	(143)
3.1.4 暗示疗法	(144)
3.1.5 说理开导疗法	(146)
3.1.6 声响刺激疗法	(148)
3.1.7 静坐疗法	(149)
3.2 患者自我心理疗法	(149)
3.2.1 戒遇事发怒, 要善于“制怒”	(150)
3.2.2 戒抑郁忧伤, 要开朗乐观	(150)
3.2.3 戒多疑乱想, 要心胸开阔	(151)
3.2.4 戒离群索居, 要注意社交	(152)
3.2.5 戒萎靡懒动, 要坚持运动	(153)
3.2.6 戒遇病惊慌, 要镇定自信	(153)
3.2.7 戒生活失调, 要起居有律	(154)
3.2.8 戒大喜大悲, 要控制感情	(155)
3.2.9 戒暴饮暴食, 要节制饮食	(155)
3.2.10 戒无所作为, 要热爱生活	(156)
3.3 古今中外长寿者注意心理保健的实例	(156)
3.3.1 陶冶情操, 心情舒畅	(156)
3.3.2 最好的医药是学习	(159)
3.3.3 化干戈为玉帛, 搞好人际关系	(160)
3.3.4 切记不要心理老化	(162)

3.4 历代百岁老人的长寿经验	(163)
3.4.1 不服老, 身体硬朗	(164)
3.4.2 勤劳为本, 劳动胜于佳肴	(165)
3.4.3 说说笑笑, 从容温和	(166)
3.4.4 夫妻和睦, 白头偕老	(167)
3.4.5 优越的社会制度	(168)
 主要参考资料.....	 (170)

1. 心理保健的理论

心理活动人人有之，喜怒哀乐也是人之常情。然而，在相同的精神刺激下，有的人从容自若，泰然处理；有的人抑郁寡欢，心情苦闷不能自拔；还有的人失去常态而患病。不同心理状态的人，有迥然不同的反应。这说明心理活动的修养不仅影响人们的生活，而且直接涉及到疾病、健康、寿命。因此在人的一生中重视心理保健是非常重要的。

1.1 心理保健在人生中的价值

1.1.1 健康长寿的法宝

众所周知，身心健康是人生长寿的主要内容。身是身体（古人称形体），心是精神、心理（古人称情志）。要做到健康长寿，除了要有健康的体魄之外，更重要的还要有健康的精神。人的身心两个方面是互相作用、互相影响的一个整体。在整个生命过程中，物质和精神的两根支柱是缺一不可的。

一个人的生命，一般要经历出生成长、成熟健壮、衰老死亡三个阶段。这虽是生物界的一般客观规律，但对每一个人来讲，衰老的早晚、寿命的长短，都又存在着很大差别。有的人年过七十，仍然精神饱满，动作灵活、协调，甚至鹤发童颜；也有的人，刚至中年，却已鬓发斑白，心理老化，所谓“老态龙钟”了；还有的人，甚至早衰早夭。这是什么

原因呢？归纳起来不外两个方面，一个是形体的维护、锻炼；一个是心理的保健。在形体方面的先天与后天的各种因素虽然影响健康长寿，而精神因素又是直接影响脏器功能的一个极重要的原因。生活经验告诉我们：心胸开阔、乐观豁达的人，虽然年龄渐老，不仅貌不显老，而且可以健康长寿。如果多愁善感，心胸狭窄，区区小事不解于怀，往往早衰，甚至影响寿命。最近生理学家用科学试验证实，精神紧张和不安，在短时间内，可使人的胆固醇明显升高，长期生活在紧张环境中，有发生心肌梗塞的可能。医学家还研究证实，愉快的情绪，可以调整大脑皮层紊乱，增加消化液的分泌和胃肠蠕动，促进食欲，并能增加血色素指数，促进人体的新陈代谢，进而可以达到祛病延年的目的。有一位邻居的亲戚家住武清县，年适六旬，来津求医确诊为“肝癌”，病人在未知自己所患疾病前，除食欲差，浑身没劲外，生活都能自理。但知道自己患了不治之症后，思想压力很大，当日一夜未能入睡，翌日连床也下不来，被迫租车返武清，不久就与世长辞了。

从上述不难看出，因为心理因素在人生中的重要作用，所以讲究心理卫生可以说是人生中健康长寿的法宝，希望引起人们的高度重视。

1.1.2 防病治病的妙药

长时间或超限度的精神刺激，既可以引起内脏病变，也可以影响肌肤筋骨的功能，甚至还是导致或诱发各种疑难病症的原因。讲究心理卫生对于预防疾病有着重要意义。中医学将情绪变化归纳为七个方面，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，统称“七情”。中医学认为，机体的健康长寿与七

情有密切关系，愉快的心情，可以使五脏六腑、气血营卫的功能正常，就可以避免各种疾病。近代医学界也公认，善于抑制自己的消极情绪，乐观豁达的人就可以提高大脑及整个神经系统的功能，使机体各个器官的活动协调一致，从而保证精力充沛，食欲旺盛，夜寐安静，二便正常。有这样的情绪和正常的生理活动，人体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强，从而起到防病的作用，这就是情志既可致病又可防病的朴素的科学道理。

重视心理保健不仅可以防病，还可以利用心理活动规律治病。据不完全统计，在现存的古医籍医案中，古代医家运用心理活动规律治疗多种疾病，获得疗效的记载有七百余例。近代也是如此，美国有一位心理学专家名叫贝克，据载，他开设了专用心理疗法治病的门诊部，名为“心理门诊部”治愈了许许多多药物及其它疗法治不了的病人。目前，日本也有一种名叫“气喘音乐”疗法，就是采用患儿乐于接受的唱歌活动治疗支气管哮喘。这种方法使患儿情绪稳定，并通过唱歌可以长时间持续发音，在胸式呼吸结束时，就代之以腹式呼吸，依靠腹式呼吸来增大肺活量，以减轻呼吸困难。笔者在临床工作中也遇到几例患哮喘病的老人，他们经常低声地唱自己编的歌谣来稳定情绪，控制和预防哮喘病的发作。在临床上重视患者的心理尤其是对一些危重或活动较困难的病人意义更大，这也就是人们常说的“保护性医疗制度”。

从上边的论述不难看出，重视心理保健，在机体生命活动的过程中既可防病，又可治病，是不可忽视的。

1.1.3 美满生活的源泉

美满生活的标志主要表现在两个方面。一个是物质的满足，一个是精神（文化生活）的享受。而这两方面都与心理卫生有关。生活经验告诉我们，在心情不佳时，既是美味佳肴，吃起来也味如嚼蜡，没有滋味。而心情舒畅时，即使是粗茶淡饭，吃起来也香甜可口，人的精神更是如此。

家庭是社会的细胞，也是个人成长的摇篮。幸福的家庭是心理保健的基础，家庭中父子、夫妻、婆媳、妯娌之间协调的程度，对每一个家庭成员的心理都有着深刻的影响，反过来，家庭的每一名成员不注意心理卫生，彼此之间关系处理不好，经常吵吵闹闹，生活自然不会美满，反给生活带来苦恼。

每个人的劳动，为社会创造极大的财富，也是生活中重要的组成部分，而劳动中重要的是人际关系的协调。同事团结，关系密切，不仅提高劳动效率，创造更多的财富，而且使人们生活得更美好、幸福。反过来，不注意心理卫生，人际关系不和睦，工作上也不协调，劳动效率低而且心情不舒畅，生活不美好，久而久之还可导致身心疾病的发生。

总之，重视心理卫生是人们美好生活的源泉，若不注意心理卫生就会给生活带来苦恼。让我们人人都重视心理保健，提高生活乐趣，促进身心健康，为四化建设，作出更大的贡献。

1.1.4 精神文明的保障

重视心理保健是人以及全社会的精神文明的保障。人在生命全过程中，精神是一根重要的支柱，张海迪就是突出的例子，她身患脊髓血管瘤，但精神不倒，心中充满活力，有远大的理想与抱负，对生活充满了信心，正如她在日记中写道：“希望，是我的精神支柱”。因而她能战胜病魔，无所

畏惧学到一身本领，不但没成为社会包袱，而且能为人民造福，生活得很有意义。在我国悠久的历史中，这类精神文明的事例举不胜举，如我国古代著名的历史学家司马迁曾归纳说：“文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘明失明，厥有《国语》；孙子膑脚，兵法修列，不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》、诗三百篇，大抵贤圣发愤之所作也”。这些历史人物，大多是遭受了某种挫折以后，而精神不败，把精力集中在事业上，因而取得成就。在今天，我们也看到，个别青年人，由于不良风气的影响，他们缺乏精神支柱，不注意心理健康，首先在生活上堕落，继之违法犯纪，最终成了社会罪人。他们与张海迪及上述历史人物相比，是多么悬殊啊！

老年人退休以后，如果生活与学习没有合理的安排，子女又纷纷成家分居，他们精神没有寄托，就会出现孤独，自卑，颓丧的心理。这种心理使他们情绪抑郁寡欢，久之影响身心健康，加速衰老。如果动员全社会关心老人，了解老年人的生理、心理特点，顺应老年人的心愿，体谅老人的病痛，在社会上建立老年人娱乐场所，组织老年人进行一些有益的集体活动，就会使老人有“老年新生”的感觉，使老人过上充实幸福的晚年。

所以重视心理保健，要动员社会各阶层的力量，不但利于每一公民的身心健康，而且也是社会主义精神文明建设的一个重要内容。

1.2 心理保健的范围

心理学是研究人的心理活动规律的科学，而人的心理活

动可以说是多种多样的，这门科学研究的范围十分广泛。它包括个体不同、性别不同、年龄不同的心理。比如个体的感觉与知觉，思维与记忆，能力结构，气质与性格、意识与情志等，还包括群众社会心理现象等等。

每个人在清醒时，他的头脑中总是进行着这样或那样的心理活动，这些心理活动不仅决定着生活是否美好，而且直接影响着身心健康。所以，人的心理需要有多方面的修养，人的情绪需要有积极的调节和恰当的控制。这些都是心理保健的内容。

那么，什么是健康正常的心理呢？这个问题，目前看法还不一致，没有定论。但根据有关材料和我国现状，可以归纳如下几个方面来参考：

- ①热爱事业，热爱生活，热爱自然。
- ②情绪稳定，善于转化逆境心理，自然地克服不必要的紧张和不安的情绪。
- ③在社会群体中，与他人和睦相处，有正常的交往。
- ④能完成所胜任的工作，并有一定的上进心、好胜心。
- ⑤满足现状，为了将来，能克制自己的私欲。
- ⑥对逆境有一定的适应能力，对生活充满信心。
- ⑦对疾病，对创伤，从心理上有自然转化的能力。
- ⑧有符合不同年龄，不同性别的正常情绪。
- ⑨有发扬自己长处，弥补不足，修正错误的本领。
- ⑩在是非面前有判断能力，有不过不及的喜、怒、哀、乐的正常情绪。

要维持上述的健康心理，对每个人来讲直接与下列因素有关。

1.2.1 感觉与知觉

感觉是人体与环境联系的初级形式，也是心理过程的最早阶段。感觉是人们感性认识的基础。比如绿色给人以平静感，红的颜色能使人感到兴奋。两只重量相等的箱子，分别涂上白色或黑色，人们就会感到涂白色的箱子似乎轻些，而涂黑色的箱子似乎重些。所以无论人的视、听、言、动那种感觉都是直觉影响人体心理活动的因素。

关于感觉的分类，古希腊人早已区分为五种感觉器官及与之相应的感觉、视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。现代科学大大地扩展了关于人类感觉种类的概念。目前就发现二十种不同的分析器，它们反映着内外环境对感觉器的作用，这些感受器直接影响着人们的需要和兴趣的稳定性，影响着人们的心理活动。

知觉是综合概念，是对直接作用于感受器官的对象和现象的总的反映。说明知觉是以感觉为前提，并且与感觉同时进行。下边引用俄国著名诗人普希金描写一个宏伟的战斗场面。

火光冲天，弹雨滂沱，
队伍一排排地饮弹而毙，
又一排排重新结集，举起刺刀，
往前冲，
骑兵队象黑压压的乌云，
追逐砍杀，混战一场，
铮铮刺刀响，咯咯马街声，
尸横遍野，堆积如山，
炮弹在他们中间跳跃，