

健康到百岁

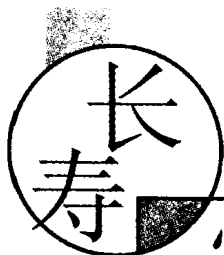
心理按摩

长寿

本书编写组 编



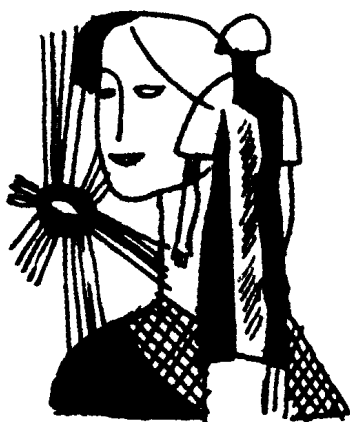
天津科学技术出版社



心理按摩

本书编写组 编

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

长寿·心理按摩 /《长寿·心理按摩》编写组编.
天津:天津科学技术出版社,2002.1
ISBN 7-5308-3167-4

I.长... II.长... III.长寿-心理保健-普及读
物 IV.R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069015 号

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 120 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:8.00 元

内 容 提 要

人的健康包括生理与心理两个方面,身心两个方面的健康是同等重要的。不良的心理因素可引起许多疾病及发生功能障碍。本书共收集在《长寿》(原《华夏长寿》)杂志刊登过的 53 篇文章,介绍如何加强心理卫生的维护与协调,并就多种病态心理提出治疗的具体方法。只有身心健康,才能实现延年益寿、晚年安乐的美好愿望。



目 录

健康的一半是心理健康	1
从社会心理因素看高加索人长寿之谜	7
老人心理健康的自我判断	10
衰老心理的测验	12
社会改革与心理障碍	17
走出退休后的心理低潮期	22
克服交际中的心理障碍	25
老人丧偶后的心理适应	27
真假难辨的疑病症	30
老年人有哪些负心理	33
堂堂正正地享有晚年	35
离退休后的心理调适	38
早识早纠病态人格	42
敌对情绪——益寿大害	45
大怒：自己惩罚自己	51
“急性子”与心血管病	53
应激反应面面观	58
“愁秋”缘何因	64
抑郁症与抑郁情绪的自我测量	67





- 76 你能战胜忧郁症
- 78 心理紧张与心身疾病
- 82 情绪在影响着你的健康
- 85 减轻不良情绪的砝码
- 88 情绪四析现代观
- 93 应激症是致癌的导火线
- 99 癌症患者,你能把握自己的命运
- 102 淡化疾病
- 104 对应激症的特别疗法
- 109 气,找到头上来怎么办
- 113 宽容:给别人一条路,就等于给自己一条路
- 116 弹性心理——抵御劣性刺激的堤坝
- 120 “难得糊涂”与心理健康
- 122 泰戈尔的心理平衡
- 127 别有情趣的“心理保健操”
- 129 自我心理减压二十妙招
- 132 重在发现——谈“内观疗法”
- 137 排遣不良情绪,确保一生平安
- 143 乐观十六法
- 148 音乐处方
- 151 心身交瘁终成疾
- 156 身心康复的第一步——心理调整
- 162 善于宣泄七妙法
- 165 进取心——推动生命的活力



解除疲劳九法	168
不要刻意追求	170
不可忽视老年人的心理需求	172
长寿的第三因素——婚姻	176
夫妻间的忍让艺术	178
性功能障碍的心理因素	181
一位战胜病魔人的自述	185
政坛风云人物长寿秘诀	189
几种心身疾病高发病的防治	192
别出心裁治疾病	197





健康的一半是心理健康

● 田 风

提到健康二字,一般人多只注意生理方面的健康,而忽略心理方面的健康。其实,身心两个方面的健康是同等重要的。中国有句俗语:“人逢喜事精神爽”,表现了一个人在遇上高兴事后心情格外舒畅这样一种心理状态。心理学家认为,人在这种心理状态之下,思维敏捷、记忆清晰,感受力和创造力特别强。相反,当一个人受到挫折,沮丧、消沉的消极心理取代原来那种开朗、舒畅的积极心理,就会出现思维迟钝、记忆衰退、各种能力下降的情况;长此下去,还可能导致人格变异,甚至精神疾病。不仅如此,现代医学证明,人的许多躯体疾病,如癌症、高血压、偏头痛、哮喘、溃疡等,是由心理因素引起的,故称心因性疾病。美国有位医生调查了 250 名癌症病人,发现其中 156 人在发病之前曾受到过强烈的心理刺激。可见,不良心理会给人带来多大的危害。正因为如此,联合国世界卫生组织(WHO)提出这样的口号:“健康的一半是心理健康。”





人到老年,都特别关心自己的健康问题,但务须注意的是,这个健康应该包含着生理与心理两个方面。只有身心都健康,才能实现延年益寿、晚年安乐的美好愿望。

一、怎样才算是心理健康

衡量一个人的心理是否健康,目前国内外没有一个统一的标准。一则因为不同的社会制度和不同的民族文化背景,对健康心理会有不同的要求;二则人的心理随着年龄增长会发生变化,不同年龄层次有不同的心理特征。但是,对同一社会文化背景、同一年龄阶段的人的心理健康问题,心理学家还是有较为一致的看法的。对于老年人来说,至少应具备下列几点,才算得上是健康的心理。

1. 现实的态度:正视现实,与现实保持良好的接触,对现实有客观、清醒的认识;不是脱离现实,沉迷于对过去岁月的迷恋、回归之中,或者陷于对未来的不切实际的幻想,而是能够根据实际情况的变化,适时调节自己的期待和态度。

2. 良好的自我意识:正确地认识自己、估价自己;既不自视过高,产生自满心理,也不妄自菲薄,形成自卑感;能按对自我的正确评价,自觉调整自己的意识与行为。

3. 愉快而平稳的情绪:以乐观开朗、安定平稳为主要的的情绪基调;情绪反应适度,没有狂喜、暴怒、绝望等过激的情绪现象;能够用理智驾驭自己的情感,遇到情绪困扰能自行解脱。

4. 融洽的人际关系:乐于和他人交往;既对别人施予



感情,也能欣赏并接受别人的感情;与大多数人心理相容,建立良好人际关系。

5. 自觉独立的意志品质:能够自觉地确定行动的目的,并具有按此目的行动的决心和毅力;有独立自主的行为能力,可以用自己的意志调节和支配自己的行动,既能有所为,也能有所不为。

二、影响心理健康的因素

老年期是继青春期之后人生又一个重要的转折期。在这一时期,个人的生理和心理机能,周围的环境以及自己所扮演的社会角色,都会发生变化。这些变化影响着老人的心理健康状况。

其一,脑功能变化:大脑是心理活动的器官,脑功能好坏直接影响着人的心理。一般说来,人的脑细胞从30岁开始缓慢减少,到60岁之后便明显减少。脑功能的衰退,使老年人在思维方面出现障碍,还可能导致感情不稳定和自我控制能力变差。在生活中,我们看到不少人进入老年期后,反应变得迟钝,注意力难以集中,情绪的起伏很大,就是由脑功能下降所引起。

其二,躯体变化:老年期身体素质的衰退,容易继发精神不振、无力感,从而滋生悲观和忧郁心理。身体疾病的影响就更大了,据统计,65岁以上老人中,约有30%患多种疾病,如高血压、冠心病、糖尿病等,使得许多的老人面临死亡威胁,由此产生抑郁、恐惧、绝望等不良心理。

其三,环境变化:老年人离开了工作岗位,赋闲在家,





交往大大减少,加上子女分居或外出、老伴生病或去世,很容易形成悲凉、寂寞的情怀,整天孤独自守,郁郁寡欢,沉浸于“已是黄昏独自愁”的心境之中。

其四,角色变化:老年期也是个人担负的角色发生剧变的时期,由领导干部变为普通居民,由老师傅变为退休工人,由父母变为祖父母。角色改变了,如果与之相适应的认识与期待不作相应调整,就会发生心理冲突,从而妨碍正常的心理活动。

三、健康心理的维持与培养

健康的心理与健康的身体一样,是可以通过自己的努力达到的。以下几点建议,或许对老同志们维持与培养健康的心理有帮助,供参考。

1.培养积极向上的人生态度:一个人的心理情况是和他个人的意识倾向紧密联系的,培养积极向上的人生态度,能使老同志正确认识和对待世事人情,不论身处顺境,或是遇到种种挫折、障碍,都能对生活充满热望,从而保持愉快、开朗、平稳的心境。

2.正确对待变化:世界上的一切事物,都处在变动之中,因而发生在老年人身上的种种变化,如身体、角色等等变化是完全正常的,不必过分忧虑。正确的做法是,视变化为必然,并能顺应变化,使自己的心理尽快适应变化之后的新情况、新角色,避免发生心理冲突。

3.学会情绪的自我调节:人是有感情的,更是有理智的。一个心理健康的老人应该学会用理智调节情绪,做





自己情绪的主人。调节情绪的方法有:宣泄——将压抑着的情绪通过适当的方式加以泄放;克制——以理智抑制情绪发作,或者用理智审视情绪的合理性,使之渐趋平复;转移——分散自己的注意力,以冲淡原有的情绪;自慰——找个合适的理由安慰自己,减轻由失望带来的情绪困扰;等等。

4. 多参与社会活动:在条件许可的前提下,老同志应多参与社会活动,如里弄工作、街道公益活动、教育青少年、科技咨询等,继续把自己的才能贡献给社会,以排除寂寞空虚之感和无用的心理,使晚年生活充实、新鲜。

5. 生活在人群之中:必要的人际交往对老年人来说是不可忽视的生活动力,因为朋友多的人生活不易孤寂,有了愁绪伤感可以及时找到倾诉的对象,尤其是和年轻人交往,可以汲取生命的活力,这对老人的心理健康是大有裨益的。因此,老同志不能老是囿于家庭小圈子,应该走进人群,生活在融洽的人际关系之中。

6. 注意用脑卫生:老年人经常看看书报、动动脑子,可以改善脑血流运行状态,推迟脑细胞萎缩;但也要注意大脑的休息,用脑过度会加速脑功能衰退,影响心理健康。科学的用脑方法是,适当调节,张弛有致,以保证大脑这一心理器官的正常运转。

7. 进行体育锻炼:对老年人来说,进行适当的体育活动,一方面能使自己的身体素质得以增强,另一方面调剂了刻板的生活,有解除烦闷、松弛情绪、焕发精神,从而增





进心理健康的功效。选择的锻炼项目要与自己的身体情况相适应,运动量可适当小些,只要持之以恒,必然会给身心都带来好处。

“老迟因性慢(性情平稳,不急不躁),无病为心宽(心理开朗、松缓)”,这是一位长者所作养生诗中的句子,一语点出心理健康之重要,读来颇有启发。不知您以为然否?





从社会心理因素看 高加索人长寿之谜

● 关 键

高加索地区横跨欧亚两洲，自古以来一直是长寿地区。

高加索人为什么会长寿呢？这自然与饮食习惯、自然环境、运动健身、民间医术等因素有关，但是美国纽约亨特学院人类学教授苏拉·贝尼特在进行实地调查后指出，社会环境的延续性、平稳性，以及尊老爱老的优良传统是高加索地区最重要的、最具特色的长寿因素。

高加索人一直生活在一种延续性、稳定性极强的社会环境中，与其他地区相比，工业化和科技化的发展微乎其微。虽然渐进的变化也确实存在，但决没有那种突如其来的、令人困惑无措的巨大变动。这样可使老年人一直生活在自己熟悉、并早已适应的社会氛围中。不会因生活习惯改变和社会变革而感到紧张恐惧，也不会因竞争和倾轧而失去轻松、舒缓、平和、协调，充满温馨和自信的社会心态。这种具有持续的延伸性与平稳性的生活成





为高加索人的特点,并成为他们身体健康的主要根源。在日常生活和从摇篮到墓地的整个生活曲线中,传统与秩序为每个人和他们的群体提供了安全感。稳定的、非常规律的饮食、劳作、性生活,以及暇余消闲可以避免突然的间断与变故,从而减轻了因此而造成的人体生理、心理上的应激与紧张。这对于保持健康,延年益寿具有巨大的作用。

另外,高加索人生活的延续性还体现在生活的传统性和群体性。这两种特性保证了老年人一直保持着权威的地位。他们始终得到高度的尊重和爱护。年轻人仍把长辈看做榜样,以他们的言行为准则,通过老人的看法来判定自身的地位和价值。在对传统的继承上,一方面年轻人出于对老年人的敬重和求得和谐而并不一味地抛弃旧习,另一方面老年人也不强求年轻人严格循规蹈矩。这样不同年龄、不同阶层、不同观念的人都可以互相理解、互相合作地在一起生活。

再有,在整个高加索社会中,对年老的观点也达成了相当一致的共识,就是一个人不管他有多大年纪,只要还有活动力,各器官还没有完全衰退,还能参加家庭生活和村内活动,那么他就不能算老。老人们谁也不会觉得自己活一天算一天,觉得自己没有人爱,没有人需要,毫无用处,只是在等死而已。他们甚至想都不会想到要放弃观看村中赛马大会的机会。所有这些对调动和发挥老年人的潜能、延缓心理衰老具有非常重要的意义。





与此相反,在美国,人一进入老年就会被寄养、被抛弃,使之脱离社会,甚至脱离家庭。所以说现代社会在为长寿提供了更优越、更卫生的物质条件的同时,也破坏了传统的群体或家庭结构,使老年人因失去感情上的、精神上的支柱而感到失去生活的意义。现代社会应该从对高加索人长寿的分析中认识到,人的可塑性是有限的,在心理上、生理上以及社会方面的许多需要必须得到关心和满足。任何忽视这个问题而一味追求物质或科技进步的作法,注定要导致人类自我毁灭的。正如美国犹他州大学社会学家约翰·古莱特的研究成果所表明的那样:群体生活和良好的家庭环境更能避免使人罹患高血压、溃疡病、神经官能症等,也不容易染上酗酒和吸毒的恶习,从而达到抗衰益寿的目的。





老人心理健康的自我判断

●沈中仁

一、能进行正常的学习、工作和生活

有些老人离退休后感到无所适从,闷闷不乐或烦躁易怒,这就是心理不健康的表现。如能适应环境的改变,及时调整自己的生活方式和进行新的创造性活动,这就是心理健康的标志。

二、能保持良好的人际关系

有些老人生活天地越来越狭窄,性情变得孤僻起来,心中只有自己,与亲戚朋友疏远了,与家人关系也很紧张,这是心理不健康的标志。关心他人,与家人和睦相处,并和亲友来往,与大多数人保持良好的人际关系,这就表明心理是健康的。

三、具有稳定的情绪,对生活充满乐观和信心

有些老人身患某些慢性疾病,或在生活中遇到一些不尽如人意的事便消极悲观,情绪低落,精神不振。而心理健康的老人就能正确对待上述情况,知道人是能带病延年的,时间会给人生带来转机,因此决不丧失信心,情

