

怎样



Zen Yang YuLaoNianRenXiangChu

老年人相处

生活健康专家组◎编著

- ◇不要侵犯老年人的隐私
- ◇老年人有其决定扮演的「角色」
- ◇偶尔按照老年人的计划全家出去旅行
- ◇注意勿讲会伤害老年人自尊的「禁用语言」
- ◇尊重生活节奏守则
- ◇老年人洗温水澡应注意的事项
- ◇最「了解」老年人的是儿媳
- ◇让老年人「终身在职」的条件
- ◇老年人意识着异性的存在而生活
- ◇老年人「返老还童」不意味变成孩子



现代生活健康丛书

JK

现代生活健康丛书

怎样与老年人相处

生活健康专家组 编 著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

怎样与老年人相处/生活健康专家组编著. —兰州:
兰州大学出版社, 2001.8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 怎... II. 北... III. ①老年人-人间交往-
基本知识 ②老年心理学-基本知识 IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054720 号

10元本

现代生活健康丛书※怎样与老年人相处

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00 元(共 16 册)

前 言

您若时常听见年老的母亲说“我的东西丢了”，会以何种态度对待呢？也许您会说“母亲开始痴呆了”，这就是您对“老年人的心理”不了解，被批评为不孝顺。

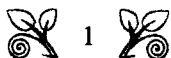
其实，您的母亲并非真正丢掉东西在唠叨，而是希望能和您或孙子在一起快乐地谈谈话。

人老了以后，会有许多年轻时想像不到的现象。例如：“身体老化”、“腿脚无力”、“走路常跌倒”，甚至“耳不聪目不明”、“做事力不从心”等。

身体老化，心情会跟着老化。本来做事积极的人，身体一衰弱，立刻就变消极，不再像年轻时那样有活力，也不想向新的事物挑战，于是，被批评为“太过保守”、“顽固”等等。

您是否了解年老的双亲心理上产生的“变化”？是不是以他们已经老了为理由，夺去其年轻时的梦想和自主力呢？如果这样，就是您的观念错了。

过去他们也是社会的一员，在工作岗位上贡献



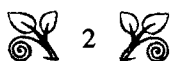
心力，您以年老为理由夺去其活跃的角色。从某个角度来看，这种情况有损老年人的“名誉”。老年人长年累积的经验和智慧一旦派不上用场，就会觉得活在世上没有多大意义，如此一来，将更加速其老化。

本书对老年人独特的心理，作浅显易懂的分析。看过的人如果有“噢！原来如此”的想法而恍然大悟，从此以后，因了解双亲的心理，就开始孝顺父母，我们出版这本书的目的就已达到。

◎ 近年来，各文明地域都将迎接高龄化社会的来临，为顾及老人福利，让老年人过“惬意的生活”的呼声甚高。任何人都会“老”，“老”是谁都无法避免的。简言之，今日的年轻人，就是来日的老年人，在您了解老年人的心理后，希望与老年人和睦相处，让老年人快乐的颐养天年！

生活健康专家组

2001年8月



生活健康专家组是由北京、上海、香港等地的专家成员组成。他们从事医疗、营养、食品、保健等工作几十年，积累了丰富的经验，并在各杂志上发表重要的科普文章。《现代生活健康丛书》就是专家们在此基础上，结合个人专业，广泛收集相关方面的最新中外研究资料，编辑完成。让读者系统地阅读，深入地了解各方面的知识，并知道其所以然，从而树立正确的健康观念，愉快地生活。

策 划：博泽文化
责任编辑：文 实
封面设计：金 子

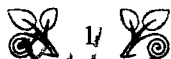
目 录

第一章 勿伤自尊心

- 一、尊重老年人“老而不从子”的固执 (2)
- 二、不要侵犯老年人的隐私 (5)
- 三、老年人有其决定扮演的“角色” (7)
- 四、偶尔按照老年人的计划全家出去旅行
..... (10)
- 五、注意勿讲会伤害老年人自尊的“禁用
语言” (12)

第二章 尊重生活节奏守则

- 一、家庭应关心老年人的“生活节奏” (15)
- 二、为老年人准备富有弹性的西式房间 (17)
- 三、老年人难以顺应新环境 (19)
- 四、老年人洗温水澡应注意的事项 (22)
- 五、老年人不爱洗澡的原因 (24)
- 六、老年人的健康不可缺少“输入”与





- “输出” (27)
- 七、全家人一起唱卡拉 OK (31)

第三章 积极借用智慧

- 一、和老年人一起生活，在亲密关系中勿忘礼貌 (35)
- 二、最“了解”老年人的是儿媳妇 (38)
- 三、老年人是“知库”，应尽量听他说故事 (40)
- 四、和老年人玩扑克牌，玩“心脏病”比抽“鬼牌”好 (43)
- 五、您有没有让电视“照顾”老年人 (45)
- 六、老年人撒谎，主要原因是寂寞 (47)
- 七、家中一天至少要有一次笑声 (50)

第四章 留意精神之美

- 一、让老年人“终身在职”的条件 (54)
- 二、老年人为维持美丽，无时无刻都在“注意自己”的形象 (57)
- 三、老年人想过充满朝气的生活，装饰为其基本 (60)
- 四、老年人意识着异性的存在而生活 (62)



第五章 不必忌讳谈死亡

- 一、老年人要有接受死亡的坚强意志…………… (65)
- 二、和老年人不必忌讳谈死亡…………… (69)
- 三、对老年人最大的“刺激”是配偶的
“存在”…………… (72)

第六章 “黑白”不必分明

- 一、要使老年人头脑清晰，先让他习惯
“记录”…………… (76)
- 二、发现老年人“失败”，勿错觉为“痴呆”
…………… (78)
- 三、指责老年人失禁，不如考虑如何对应
…………… (81)
- 四、和老年人相处，不必追究“黑白”分明
…………… (83)
- 五、寂寞、孤独是老年人的“疾病”…………… (86)
- 六、和老年人相处，要学会“自由和创造
性的老化”…………… (89)

第七章 不要说悄悄话

- 一、采用使老年人安心的“接近谈话法”





- (93)
- 二、温馨的接近使老年人得到安心感..... (95)
- 三、选择话题和老年人说话会有反效果 (97)
- 四、老年人仍有“接受恋爱的心情” (99)
- 五、老年人变成“圆融”的形象不是理想的变化 (101)
- 六、老年人喜欢沉湎于过去 (104)
- 七、老年人最高兴能和孙子相处 (107)

第八章 偶尔一起去散步

- 一、诱使老年人喜欢散步的秘诀..... (111)
- 二、麻将有使老年人恢复青春的效用 (113)
- 三、能使老年人充满活力的写字作业 (116)
- 四、让老年人与家人食用相同的食谱 (119)
- 五、老年人应减少摄取盐分 (122)
- 六、防止老年人脑部老化，要劝他“细嚼慢咽” (125)
- 七、“水”对老年人的健康最有帮助..... (127)

第九章 勿将老年人特别看待

- 一、老年人拥有存在的价值才是真正的幸福
..... (130)



二、遭到家人冷落的老年人会越来越孤僻	(134)
三、老年人令人困扰的固执是理所当然的	(137)
四、老年人“返老还童”不意味变成孩子	(140)
五、老年人能原谅年轻人的失败，是因曾有相同的经验	(142)
六、老年人的三大类型	(145)





第一章 勿伤自尊心

- ◆ 尊重老年人「老而不从子」的固执
- ◆ 不要侵害老年人的隐私
- ◆ 老年人有其决定扮演的「角色」
- ◆ 偶尔按照老年人的计划全家出去旅行
- ◆ 注意勿讲会伤害老年人自尊的「禁用语言」





一、尊重老年人“老而不从子”的固执

我们认识一对老夫妇家住乡下，他们住在都市的儿、媳，邀请他们到都市一起生活。据说儿子媳妇都很孝顺，希望能和父母同住。

但是，这对老夫妇都不想去和儿、媳同住。他们知道出售乡下的房子，以售款在都市买栋全家合住的楼房并无问题，但最主要的是舍不得离开相依几十年的乡下土地。

年老以后突然改变生活环境，对老年人而言的确是一大冒险。如果因为儿媳的邀请就变卖房子去和他们同住，能够和睦相处固然最好，但会切断和老邻居们的交往。重新在新的土地、新的环境，开始和新邻居交往，想建立新的人际关系，并非一朝一夕的事。

于是，这对老夫妇对儿媳说出这种不安的心事。

幸好老夫妻俩的身体还很硬朗，不过仍惦挂总有一天会老化的问题，丈夫或妻子任何一人先去世后，另一人就会感到寂寞孤单，一个人可能无法单独生活，这是令人忧心的事。





当变成孤单一人，或身体不健康之后，再被儿媳奉养，会觉得颜面无光。因为有这种想法，老夫妻俩犹豫不决。

不久，这对老夫妻来函，将其决定告诉我们，说已出售以前住的房子，准备带着售屋的款项进入能够照顾他们余生的老人之家，这事是和其儿媳商量的结果。但是，老人在信尾写了一句：

“‘老而不从子’可能是老年人的固执吧！”

据说儿子媳妇会因此责备双亲老顽固，我们倒认为这种老顽固很了不起。虽然顽固，但拥有自我主张也无妨。我们想他的儿子可能希望双亲能“老而从子”吧！所谓的“从”是站在一个较弱的立场。拒绝站在这种立场，而毅然进入老人之家的这对老夫妻，令我们赞赏有加！

站在诊断老人痴呆立场的我们，经常听到住院的老年人和其家人的谈话。多数家人对住院的老人常说：

“您要好好听从护士小姐的话，如不听话就不会受到好的照顾。”

人越老，心越弱。在这种情形下，又当头棒喝似地听到这些话，心情的沮丧可想而知。为了不想受到他人冷漠的对待，有时候想说的话竟不敢启口，





而变得郁郁寡欢。

与我们介绍的那对老年人一样，能够按照自己的决断行事，其思想大都非常健康。照顾他们的年轻人，与其扯他们这种决心的后腿，不如积极支持他们。因为两代同住，就要互相忍耐过日子，不然家庭必定不会圆满。





二、不要侵犯老年人的隐私

听说有些母亲，在孩子上学后常会进入孩子的房间检查，当从抽屉里面发现色情杂志时，就感到十分震惊。

其实，不论是父母或孩子，个人的隐私都应该受到尊重。母亲在感到震惊之前，应该对自己侵害了孩子的隐私感到可耻。

和老年人同住，必须留意个人的隐私。有老人家同住的家庭，经常出现这种问题。最近很多家庭，连孩子的房间都上锁，那么，老人的房间怎么处理呢？深夜，如果老人身体出问题，或有紧急事件，从房内锁上，可能会延误抢救时机。

我们反对老人的房间上锁，但必须附带绝对不能侵犯其隐私的条件。不仅是老年人，每个人都有不愿意让人知道的秘密。甚至有时候也希望拥有个人独处的时间。有人说老年人的房间不打扫整理，会显得脏乱，如果是这样，就让老人自己负责打扫、整理自己身边的事，因为这是他自己的责任。

如果家人非去帮忙打扫不可，也必须获得老人





的同意比较好。在打扫时，放在桌上、柜子里的东西尽量不要去触碰。

总之，和有不同价值观的家人生活在一起，尤其要注意这种问题。

此外，老年人经常有保存身边物品的癖好。这当然是认为弃之可惜而保留，但年轻人往往为此观念觉得不可思议。

事实上，年轻人以为无用之物，说不定老人视之为宝贝。所谓保护隐私，是否就是指这些无用的东西呢？

还有，进入老年人的房间前要先敲门，或喊一声，这是和老年人一起生活最基本的礼貌。

