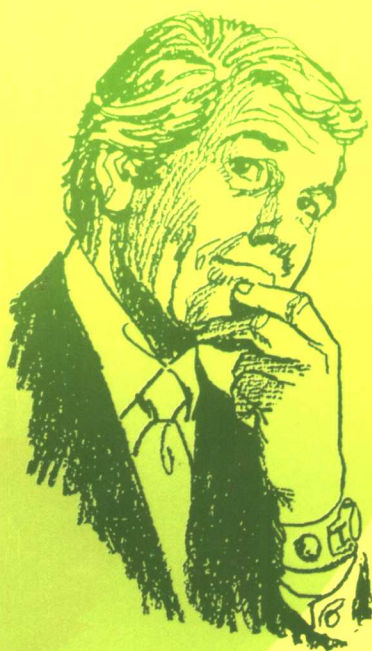


郭有声 编著

最好的 保健医生是自己

——老年心理健康随笔



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

最好的保健医生是自己

——老年心理健康随笔

郭有声 编著



郭有声
画
方
印
内
作
者
名
章

金盾出版社

内 容 提 要

本书从老年心理健康的角度,结合老年人的身心特点、兴趣、爱好,以及医学科学知识、人文知识等,用通俗易懂的语言,生动活泼的形式,详细阐述了老年人心理保健的重要性和保持积极健康心理的方法,并以亲身实践验证了“最好的保健医生是自己”的哲理。内容丰富,科学实用,适合老年人,尤其是离、退休老年朋友阅读,也可供老年心理辅导工作和医疗保健人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

最好的保健医生是自己:老年心理健康随笔/郭有声编著. —北京:金盾出版社,2006.7

ISBN 7-5082-4103-7

I. 最… II. 郭… III. 老年人-心理保健-通俗读物
IV. B844.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056099 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.25 字数:54千字

2006年7月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:7.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

我做过临床医生，编著过《老年健康必读》等医学科普书。走上医学编辑工作岗位后，组织编辑过《中国老年保健全书》。有一次，中国版协科技出版工作委员会在金盾出版社召开会议，老社长、老总编相聚，让我谈谈保健问题，我概括了“六最”：

最好的健身食品是牛奶；
最好的天然补品是蜂蜜；
最好的降黏蔬菜是木耳；
最好的练身运动是走路；
最好的治疗效果是时间；
最好的保健医生是自己。

具体做法是：①每天至少喝一袋鲜牛奶。②每天早晨空腹喝一杯白开水加两匙蜂蜜。③每天吃10克黑木耳。④每天走路至少40分钟，快走（每秒钟走两步）20分钟，慢走（散步）20分钟。⑤定期检查身体，有病早治，无病早防。⑥自学医学常识，进行自我保健。大家觉得有道理，并且认为“最好的保健医生是自己”这句话很重要，希望我写一本书，重点谈谈老年心理保健问题。这就是我编写这本书的缘故。

“心理健康至少是身体健康的一半”。在日常生活中，要“多一些乐趣，少一点烦恼”。本书力求用科学实用的内容、生动活泼的形式、通俗易懂的语言，阐述老年心理保健问题和相关知识，使老年读者能够“看得懂、信得过、学得会、用得上”，从而始终保持乐观的心态，促进身心健康。让每位老年人都拥有一个健康快乐、和谐美满的晚年，这是我的最大心愿。

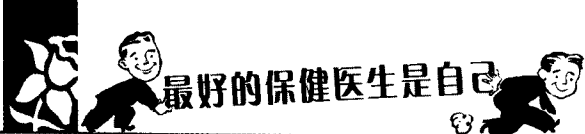
郭有声

2006年6月于北京



目 录

- **健康定义与心理健康** / (1)
 - 一、衡量健康八条标准 / (2)
 - 二、心理健康十项标准 / (3)
- **老年人的心理卫生** / (5)
 - 一、随时驱散笼罩在心理上的阴影，以积极乐观的态度对待现实 / (6)
 - 二、避免躲进悄无声息的“世外桃源”，以饱满的热情投入新的生活 / (7)
 - 三、解除寂寞孤独之感，营造和谐的心理环境 / (8)
- **夫妻恩爱与心理健康** / (13)
 - 一、相互体贴 / (15)
 - 二、相互谦让 / (15)
 - 三、相互宽容 / (15)
 - 四、相互信任 / (15)
 - 五、适当的性生活 / (15)
- **身心保健“三点儿”** / (17)
 - 一、“愁点儿” / (18)
 - 二、“粗点儿” / (18)
 - 三、“幽默点儿” / (19)



- 健康长寿四五六 / (20)
 - 一、四宝 / (21)
 - 二、五乐 / (24)
 - 三、六然 / (25)
- 楹联上的心理保健哲理 / (27)
 - 一、弥勒佛旁的楹联 / (28)
 - 二、妙趣横生的茶联 / (29)
 - 三、中药铺上的门联 / (29)
- 老年人的个性类型与心理特征 / (31)
 - 一、成熟型个性 / (33)
 - 二、操心型个性 / (33)
 - 三、安乐型个性 / (34)
 - 四、自卑型个性 / (34)
 - 五、退缩型个性 / (35)
- 调整好退休后的心态 / (36)
 - 一、“人走茶凉”是规律，“门庭冷落”是必然 / (37)
 - 二、“无求品自高，有事身方健” / (37)
 - 三、“人怕不动，脑怕不用” / (38)
- 正确对待更年期综合征 / (40)
 - 一、男女都能患更年期综合征 / (41)
 - 二、女性更年期综合征与保健 / (41)
 - 三、男性更年期综合征与保健 / (44)
- 老年人性生活应顺其自然 / (46)
 - 一、纠正偏见 / (47)

- 二、改变观念 / (47)
- 三、自信自愿 / (47)
- 四、老年人性方面的几个具体问题 / (48)
- “心病”与“心药” / (51)
- “健忘”与“痴呆” / (55)
 - 一、老年健忘与老年痴呆的区别 / (56)
 - 二、老年痴呆的病因和主要表现 / (56)
 - 三、老年健忘与老年痴呆的保健 / (57)
- 谈谈老年抑郁症 / (59)
 - 一、主要症状 / (60)
 - 二、治疗方法 / (61)
- 前列腺肥大莫担忧 / (62)
 - 一、老年人前列腺肥大相当普遍 / (63)
 - 二、前列腺肥大的症状取决于尿路梗阻的程度 / (64)
 - 三、没有资料证明前列腺肥大会恶变 / (65)
 - 四、单纯前列腺特异性抗原增高不能肯定有问题 / (66)
 - 五、按摩有效不吃药，吃药有效不开刀 / (67)
- 睡眠不好莫急躁 / (69)
 - 一、老年人的睡眠时间 / (70)
 - 二、老年人失眠的原因 / (70)
 - 三、防止和纠正失眠的措施 / (71)
- 记忆力减退莫烦恼 / (74)
 - 一、增强记忆信心 / (75)
 - 二、进行有意识记忆 / (75)

- 三、勤动笔帮助记忆 / (75)
- 四、重复记忆 / (75)
- 五、利用多种感官记忆 / (76)
- 六、灵活运用记忆方法 / (76)
- 老年人不要怕健康检查 / (77)
 - 一、健康检查的目的和意义 / (78)
 - 二、健康检查的种类和内容 / (78)
- 心理保健诗词歌诀解说 / (80)
 - 一、孟子的养性名言 / (81)
 - 二、曹操的《龟虽寿》诗 / (81)
 - 三、苏东坡的“老夫聊发少年狂”词 / (83)
 - 四、白居易的《好听琴》诗 / (85)
 - 五、孙思邈的养生要句 / (86)
 - 六、郑板桥的《竹石》诗 / (87)
 - 七、曹慈山的“心不老”秘诀 / (88)
 - 八、阎敬铭的“不气歌” / (89)
 - 九、养德养心的“和气汤”良方 / (90)
 - 十、胡文焕的养生要诀 / (91)
 - 十一、日峰丘传授养生诗 / (91)
 - 十二、嵇康的“去五难”格言 / (92)
 - 十三、陈沆的“一字诗” / (93)
 - 十四、孙墨佛的养生座右铭 / (94)
 - 十五、许德珩的“三戒”格言 / (95)



健康定义与心理健康

世界卫生组织(WHO)提出了健康的权威性定义：“健康不只是单纯的没有疾病或不虚弱，而是躯体、心理和社会适应能力都处于较完美的状态。”这个定义就是当前国际上所倡导的全面健康的新概念，它为人类的健康提出了更高的标准。这个健康定义从人的整体出发，把健康与人类的生物特性及心理、社会紧密地联系起来，不但重视机体的生物特性，而且强调人的心理状态和社会适应能力。





一、衡量健康八条标准

世界卫生组织概括的衡量健康的八条标准,通俗易懂,主要内容如下:

1. 食得快

进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物。这证明胃肠功能正常。

2. 便得快

一旦有便意时,能很快排泄,且感觉轻松自如,精神上有一种良好的感觉。说明胃肠功能良好。

3. 睡得快

上床能很快入睡,且睡得深,醒后精力充沛,头脑清醒。说明中枢神经系统的兴奋和抑制功能协调,无内脏病理信息干扰。

4. 说得快

语言表达正确,说话流利,头脑清晰,思维敏捷。说明心肺功能正常。

5. 走得快

行动自如,转动敏捷。证明精力旺盛。因为许多疾病导致体力衰弱,首先表现在下肢沉重无力,如心脏病、肾病、肝病等都有下肢沉重感,而影响行走。



6. 良好的个性

性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡宽阔的胸怀与达观心境。

7. 良好的处世能力

看问题客观现实，具有良好的自我控制能力，能够适应复杂的社会环境，合理地支配自己的感情和行为。对事物的变迁能保持相对稳定的情绪，即能保持社会外环境与机体内环境的平衡。

8. 良好的人际关系

举止文明礼貌，语言和善亲切。待人处事大度友善，忠厚诚实，热情开朗，不计较个人得失。乐于与人交往，乐于助人。能履行自己的社会职责和义务，赢得大多数人的敬重与信赖。

二、心理健康十项标准

人的健康包括生理健康和心理健康。生理健康水平可依据生物学指标进行判断，然而，心理健康状况评价则比较复杂。至今，关于心理健康的概念和标准，尚存在不同的意见。美国人本主义心理学家马斯洛（Maslow）和米特爾曼（Mittelman）提出的心理健康十项标准，可供参考。

1. 充分的自我安全感。

2. 能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力。



3. 生活理想切合实际。
4. 不脱离周围现实环境。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 善于从经验中学习。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
9. 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
10. 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

作者认为，可参照上述“衡量健康八条标准”和“心理健康十项标准”，综合判断自己的心理是否健康。如果发现某个方面有缺陷，就要有针对性地进行自我调整。必要时，可咨询心理医生。





老年人的心理卫生

心理学家指出,人体衰老是一个复杂的生物学和心理学的变化过程,良好的心理卫生对延缓生物体衰老的意义更为重要。精神上立于不败之地,是延迟衰老的灵丹妙药;精神上退缩和负性情绪,则是加速衰老过程的催化剂。正如有的学者写道:“我在衰老——这是一个经常令人苦恼的念头。没有什么像这个念头能迅速催人衰老。”所以,对于老年人来说,保持良好的心理卫生是至关重要的事情,要“自己觉得自己年轻”。





一、随时驱散笼罩在心理上的阴影，以积极乐观的态度对待现实

进入老年期以后，由于各种复杂因素的干扰，老年人会因“韶华已逝”、“人老珠黄”，而自觉或不自觉地产生一些消沉情绪。例如，因环境改变而产生失落感，因家庭因素而致孤独感，因体力不支或病魔缠身而悲观等。若不能及时驱散这些笼罩在心理上的阴影，必然加速老化的进程，容易导致一些疾病的发生。因为长久不良的心理状态和消极悲观的低沉情绪，会影响神经内分泌机制和免疫功能，进而引起神经衰弱、消化性溃疡、高血压、脑血管意外、冠心病等。其中，胃是最容易受精神、情绪、心理影响的一个脏器，在精神愉快、情绪良好、心理平衡的时候，胃的各种功能正常，所以胃口好，吃得香，消化得好，胃中没有不适之感；而一旦发生精神压抑、情绪低沉、心理矛盾的时候，就会出现不思饮食、心口发堵、上腹胀满等现象，进而罹患各种胃病。脾胃是“后天之本”，它的损伤，使营养无法消化吸收，势必早衰。所以，要想“容颜常驻”，就要“笑口常开”。老年人一定要做到“心理上自我调节”、“环境上自我适应”，积极、乐观地面对现实，从消沉、低落的情绪和压抑、悲伤的心理中彻底解脱出来，尤其是不要沉湎于不愉快的往事。



老年人要注意培养自己多种多样的兴趣和爱好，这是保持晚年生活富有活力的前提；要胸怀开阔，开朗豁达；这是健康不老的心泉；要幽默诙谐，不计较小事，这是保持容颜不老的灵丹。

二、避免躲进悄无声息的“世外桃源”，以饱满的热情投入新的生活

一般来说，老年人的工作和社会活动减少，余暇时间较多，喜欢安静；有的甚至把自己“封闭”起来。有学者认为，过度安静，对老年健康无益。老年人如果不与人交往接触，不与人聊天谈心，听不到社会上的“人欢马叫”，天长日久，就会性情孤僻、精神萎靡、食欲减退，对周围事物漠不关心，结果导致健康状况的日趋低下。所以，老年人自己及其子女，应注意安排好新的生活和新的环境。在家庭里，子女要经常与老人聊天，遇事多与老人商谈，老年人自己也要多与朋友、同事接触，关心他人，关心社会。

老年人还要根据自己的体力情况，经常到公园、山林、原野去走走，大自然中的鸟语花香、蝶飞蛙叫、风吹草动、流水潺潺等许多悦耳动听的声音及和谐的气氛，都能使人心胸开阔，心旷神怡，耳目一新，精神振奋，对延缓衰老是有益的。



三、解除寂寞孤独之感，营造和谐的心理环境

研究人员曾对鳏寡孤独老人及退休后在家什么也不做的老年人，进行了健康调查，发现他们之中90%的人患有老年病，而且病死率也高。有的学者调查发现，长期单身未婚或离婚的老年人，平均寿命比和睦家庭生活者要缩短5年。由上述可知，寂寞孤独的心理对老年人的健康危害很大。为了解除老年人寂寞孤独心理，保证老年人的身心健康，就要根据老年人的心理特点，为老年人营造一个和谐而愉快的心理环境。

1. 创造发挥“余热”条件，使老年人从事力所能及的工作

老年人如果终日无所事事，很容易感到寂寞孤独，久而久之，便产生“老而无用”的心理，认为社会不需要自己了。这种“无用心理”对老年人的精神压力很大。有人说：“无求品自高，有事身方健。”这话是有一定道理的。应该尽快帮助老年人树立起“老有所用，余热生辉”的信念。实事求是地说，在知识的广度和深度上，对实际问题的判断能力和解决问题的能力上，许多老年人往往比年轻人强。尤其是老年人在长期的工作和生活中，积累了丰富的经验和熟练的技能，对于社会来说，是非常宝贵的。因此，年老了并不意味着社会“不需要”了、“无用”了，而是“老