



21 世纪

健康新概念丛书



中老年养生保健

ZHONGLAONIAN YANGSHENG BAOJIAN

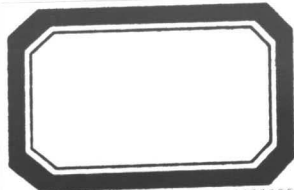
张湖德 主编



科学养生 正确保健
你能活 100 岁的最新科学成果



人民日报出版社



21 世纪
健康新概念丛书



中老年养生保健

主 编	张湖德	王 娟	
副主编	袁健强	卢集森	张保祥
	马列光	蒋建云	张 红
编 委	宋一川	刘 晗	任恩发
	王 娟	吴武蓝	杨凤玲
	张贵凤		



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪健康新概念丛书·新中老年养生保健/张湖德 王娟

主编.-北京:人民日报出版社,2003.10

ISBN 7-80153-740-8

I .2... II .张...王... III.保健 - 普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087089 号

书 名:21 世纪健康新概念丛书·新中老年养生保健

主 编:张湖德 王 娟

责任编辑:紫 藤

装帧设计:吴本泓 + 马丽娜

出版发行:人民日报出版社(北京金台西路 2 号,邮编:100733)

经 销:新华书店

印 刷:安阳市华豫印刷厂

开 本:787×1000 1/16

字 数:1860 千字

印 张:218

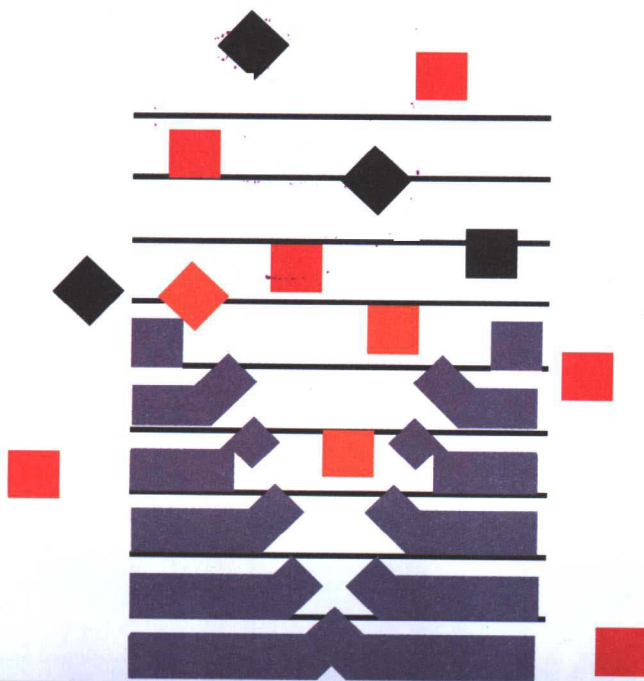
印 数:5000 册

印 次:2005 年 2 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80153-740-8/Z·044

全套定价:228.00 元(本册定价:15.00 元)

21 世纪
健康新概念丛书



目 录

保健诊室	(1)	关注体温变化	(70)
心理保健	(3)	过好秋天这一关	(71)
心理健康的概念	(3)	安全过冬法	(71)
心理健康的意义	(3)	过冬须暖背	(72)
情志致病	(5)	重新工作“四不宜”	(73)
心理健康自测	(7)	居室应挂什么图片	(74)
中年人的心理保健	(11)	晨起宜“五要”	(74)
老年人的心理保健	(33)	老年更需“悄悄话”	(74)
性保健	(49)	人老更需挺起腰	(75)
性活动乃阴阳之道	(49)	不宜站着穿裤子	(75)
性保健的核心	(49)	节日莫发少年狂	(76)
性反应的年龄差异	(50)	欲得长生,肠中常清	(76)
中年性保健	(51)	服装顺时适体	(77)
老年性保健	(56)	旅游保健	(78)
更年期保健	(59)	旅游中吃的保健	(78)
日常保健	(62)	旅游中睡眠的保健	(83)
起居安全	(63)	旅游中的性保健	(84)
怎样排尿	(64)	旅游中行的保健	(85)
谨防睡眠中猝死	(65)	旅游中的登山保健	(89)
大便忌久蹲	(65)	旅游中的药补	(89)
沐浴“五忌”	(66)	旅游中警惕意外事故	(91)
室内宜养的几种花卉	(66)	旅游中常见病的预防	(92)
游泳禁忌	(66)	养生课堂	(97)
正确对待胆固醇	(67)	四季养生	(99)
不宜久坐沙发	(67)	四季养生的原则	(99)
值得注意的信号	(68)	春季养生	(100)
还是穿布鞋好	(68)	夏季养生	(101)
服装需求	(68)	秋季养生	(103)
哪些人不宜乘飞机	(69)	冬季养生	(105)
怎样使用和保护假牙	(69)	环境养生	(107)
天冷早系围巾	(70)	自然环境与人	(109)

社会环境与人	(119)	中老年人常见病的预防与调理 ...	(211)
居住环境与人	(122)	冠心病	(211)
运动养生	(132)	肥胖病	(213)
运动养生的特点	(133)	糖尿病	(216)
适宜中老年人的运动项目	(133)	脑血管意外后遗症	(219)
运动养生的原则	(140)	高血压	(221)
饮食养生	(141)	慢性支气管炎	(223)
以古为鉴饮食观	(141)	颈椎病	(225)
饮食养生的基本原则	(142)	感冒	(226)
饮食宜注意的问题	(157)	慢性前列腺炎	(227)
药物养生	(168)	便秘	(228)
药物补养的基本原则	(169)	慢性胃炎	(229)
常用的滋补中药	(172)	肩周炎	(230)
常见病的按摩自疗及预防调理	(181)	类风湿性关节炎	(232)
养生与按摩	(183)	头痛	(233)
中老年人常用按摩推拿法	(184)	慢性腰肌劳损	(234)
中老年人常用穴位主治及取穴法 ...	(188)	跟痛症	(236)

保健诊室

- 心理保健
- 性保健
- 日常保健
- 旅游保健



· 心理保健 ·

心理健康的概念

心理健康与心理卫生的概念不同,如马有度编著的《中国心理卫生学》中写道:“卫生之道,就是预防之道,就是祛病延年之道”。“凡用心理卫生,即指其本义——保护心理健康”。由此可见,心理卫生是方法,是手段,是措施;而心理健康才是目的,是结果。正如前苏联医学博士 π ·鲍格丹诺维奇所说:“心理卫生也就意味着保护心理健康。”

什么是心理健康呢?心理健康是指人们对环境能够高效率而快乐地适应,并且强调这种适应不仅要有效率,也要有满足感,还能愉快地接受生活规范;心理健康就是个人对环境的适应,一个人如果能充分运用所获得的习惯和技能来适应社会的需要,并能满足其个人的需要和欲望;心理健康应显示出肌体的效力、发动力和统一力,应表现出积极性、创造力、人格统一和个性化等。用一句非常通俗的话来说,所谓心理健康,就是指心理活动正常。

心理健康的意义

(1) 心理健康与美

美的前提是健康,包括身体健康和心理健康。身体健康对于美是直接的、表面的,而精神健康对于美是内蕴的、根本的。美,首先表明一个人的心灵、气质、生命活力及民族特点。容貌不可能是一个模式,各种不同的容貌只有通过心灵、气质表现自己的美。现代心理学认为,那些能够满足需要适合社会要求的对象,就会引起肯定的情绪体验,如满意和愉快等;那些不能满足需要或不适合社会要求的東西,就会引起否定的情绪体验,如不满意、痛苦、忧愁、恐惧、愤怒和仇恨等。积极的情绪体验能提高人的生命活力,增强人的体力、精力,驱使人去活动;反之,消极的情绪体验则会降低人的生命活力,必须有良好的精神状态,即使是发生了不顺心的事,也要极力摆脱情绪的影响,千万不要受不良情绪的影响。要时刻牢记,真诚的是最美的。

(2) 心理健康与衰老

科学研究表明,衰老虽是个生物学的自然过程,但社会心理因素却能起着明显而又重要的延缓或促进衰老的双向调节作用。美国学者芮格利 1976 年提出:老年性的诸多衰老征象有可能是心理冲突、痛苦与防御的累积的结果。他在治疗一位 70 多岁的女患者时,发现她明显的衰老并非是



躯体器质性的衰老过程,而是压抑在她内心的 10 多年的心理创伤所致。芮格利指出:“这位病人,现在假使存在着弥漫性大脑皮层萎缩,但经神经病学和放射学检查都无任何器质性改变,也没有证据说明她患有脑血管疾病。其精神状态很明显地随压抑在内心的隐情的起伏而波动。”有人对 50~80 岁患者所作的调查和检查表明,他们的性欲和记忆力并不像我们传统的认识那样,有很大的衰退和丧失。许多衰老患者并非是生理年龄意义上的衰老,而是心理、社会年龄意义上的衰老,是后者导致了直观上的老态龙钟,加速了生理衰老过程。

随着时间的流逝,人总会逐渐地老起来,黑发变白,额头皱起,体力衰弱,精力减退,开始步入老境。尽管衰老是人生旅途无法回避的问题,但每个人衰老的早晚却很不相同。如我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》里说:“上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;而今世之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?”这里再清楚不过地说明了人的衰老和年龄并不成正比。一些懂得养生之道的人,尽管年龄很大,但其精神状态、行为动作上并不显得老;而那些日常不注意养生的人,可能还不到衰老的年龄,就从内心到外形上表现出衰老的现象。

引起衰老的原因很多,其中不懂得精神保健是重要的一方面。俗话说:“笑一笑,少一少;愁一愁,白了头。”这里一针见血地指出了一个人老还是不老,与其精神状态密切相关。在精神上经常保持愉快、乐观的人,就不易衰老;相反,时常忧虑、悲观的人,会使衰老提前到来。传说中的伍子胥过昭关,一夜之间白了头,就是一个再典型不过的例子。《三国演义》中有诸葛亮“三气周瑜”的故事,周瑜身为东吴的大都督,雄姿英发,驰骋疆场,统帅几十万大军,为何能被诸葛亮“气死”呢?原来周瑜刚愎自用、心胸狭窄,自作主张“讨荆吾州”,由于惨败巴蜀,一气之下,口吐鲜血而亡,临死之前,还对天长叹:“既生瑜,何生亮!”可见他的妒嫉之心,至死不悟。

情绪变化对衰老的影响,已引起国内外有关学者的高度重视,日益发展的心身医学非常强调人的心理因素与生理因素的相互作用,强调人们对环境刺激因素的心理、生理反应,认为情绪因素在疾病的发生、发展及预防方面起着重要的作用。良好的情绪是人体内一种最有助于健康的力量。因为当人精神愉快时,中枢神经系统处于兴奋状态,其指挥作用增强,便促进人体进行正常的消化、吸收、分泌和排泄活动,保持旺盛的新陈代谢,因而使人的头脑清醒、思维敏捷、精力充沛,从而有效地抵御衰老。

(3) 心理健康与长寿

曹操在他的名诗《龟虽寿》中曾这样写道:“神龟虽寿,犹有竟时;腾蛇乘雾,终为土灰;老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已;盈缩之期,不但在天,养怡之福,可得永年。”此诗说的是志在进取的人,虽然知道年寿有限,然而却雄心勃勃,壮志不衰,并且不相信成败寿夭全由天定。表现了积极进取、奋发有为、自强不息的乐观主义精神,这种精神对于每一个人来说,都是十分可贵的。俗话说:“发怒郁闷催人老,经常笑笑变年少。”说明要想延年益寿,应该培养乐观开朗的性格,保持愉快舒畅的情绪。四川省在对 372 位长寿老人进行调查时

发现,他们中98%以上的人都具有开朗乐观的性格,无一人是孤僻抑郁者。

这些老人之所以成为“老寿星”,皆与他们心情舒畅,心胸宽广,对生活充满信心,对人生抱有希望分不开。我国古代最著名的思想家、教育家孔子,在比较艰苦的生活环境中,能够活到70多岁的高龄,实属古来稀,其长寿的原因之一是注重心理健康。他主张,人在老年时要把名利看得淡一些,更不要在身体虚弱时还竭力去追求名利,因为这样得到的往往是苦恼和烦闷,甚至是疾病。他特别欣赏具有清心寡欲精神状态的人,如对颜回的“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐”表示称赞道:“贤哉回也”。孔子最反对患得患失、怨天尤人的精神状态,提倡心胸坦荡,刚毅坚强。



众所周知,苏东坡是我国北宋时期有名的大文豪,他的诗,或自然流畅,或气势雄伟;他的词,豪放杰出,气贯长虹。其实,苏东坡不仅是一位杰出的文学家,而且精通养生之道,尤其重视心理健康。“达观”是苏东坡极力倡导的,他也是这样做的。他多次遭贬,辗转流离,还受诬入狱,险些处死,但就是在这样的境遇中,他也一直保持了达观开朗的情绪,即使在最不得志的时候,他也不甘寂寞,或泛舟,或登山,尽情领略山川古迹风光,努力从苦闷中解脱,给自己开拓从内心到外在的广阔世界。

中国历代养生家和医家都把精神修养作为养生长寿之大法,在目前,人类已进入“情绪负重的非常时代”的情况下,精神因素将会越来越多地影响人体健康。因此要成为一个真正的健康者,不仅要躯体无病,而且要精神愉快,心理健康。只有心理健康的人才可能长寿。因此,在物质生活已极大丰富的今天,人们应该更加重视心理健康。

情志致病

情志,又称情感,它是人在接触和认识客观事物时精神心理活动的综合反应。人的情绪、情感的变化,有利亦有弊。正常的情志活动,具有抒发自己感情和协调生理活动的作用,恰当而合理地使用感情是有益于人体健康的,但是如果情志波动过于持久,或过于剧烈,超越了正常限度,则可引起机体多种功能紊乱而发生疾病。正如《养性延命录》中所说:“喜怒无常,过之为害。”

所谓情志,即指人的喜、怒、忧、思、悲、恐七种情绪。七情六欲,人皆有之,俗话说,人非草木,孰能无情。在我们生活的大千世界中,每个人都要面对许多人和事,面对现实面产生种种情绪,是人精神健康的反应。

祖国医学认为,情绪心情与人体生理活动密切相关。如《黄帝内经》中提出:心“在志为

喜”，肝“在志为怒”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。这就指出了人的情绪和心理反应与内脏有着密切的关系。

中医理论中的气血概念是一个概念性的统一体，是对调控机体，使之处于稳定的生理系统的概括。而情绪心理是影响气血变化的一个重要方面，如《医学入门》中说：“性情和则气血易调”。指出了情绪稳定，人体即保持稳定状态。又如《黄帝内经》里说：“志在所恶……血气内乱”。说明情绪的不良变化破坏了机体的稳态，可产生各种疾病。现代医学证实，当人的情绪变化时，从尿中所排泄的儿茶酚胺及其代谢物质即有变化。这种变化如果超过一定限度，便会引起病理变化，导致疾病。

情志致病的具体表现

由内外刺激引起的七情太过，可导致人体发生多种疾病。主要症状如下：

喜：指狂喜。如旧时的“四喜”；“久旱逢甘露，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。”这种突然的狂喜可导致“气缓”，即心气涣散，血运无力而淤滞，便出现心悸、心痛、失眠、健忘等病症。成语里的“得意忘形”，即是说由于大喜而神不藏，不能控制形体活动。

清代医学家喻昌在其《寓意草》里记载了这样一个案例：“昔有新贵人，马上洋洋得意，未及回寓，一笑而逝。”《岳飞传》中牛皋因打了胜仗，兴奋过度，大笑三声，气不得续，当即倒地身亡。可见过喜对人体健康不利。又如一个患急性心肌梗塞的女病人，经过住院治疗，病情已经好转。出院那天，她突然见到远在千里之外的女儿赶来接她，兴奋过度而倒地死亡。以上皆说明暴喜、大喜、狂喜是不利于健康的。

忧：指忧愁、苦闷、担心。表现在情绪上为失去欢乐，悲伤恸哭，气怯神弱。症状轻者，愁眉苦脸，闷闷不乐，少言少语，忧郁寡欢，意志消沉、独立叹息；重者，难以入眠，精神萎靡或紧张，心中烦躁，并会导致咳喘、噎逆、呕吐、食呆、失眠、便秘、阳痿、癫痫等症，甚至诱发癌症或其他疑难重病。正如巴甫洛夫所说：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”

怒：指暴怒或怒气太盛。它是由于某种目的和愿望不能达到而逐渐加深的紧张状态，可表现为暴跳如雷拍桌大骂，拳打脚踢，伤人畜，毁坏器物。症状轻者会肝气郁滞，食欲减退；重者便会出现面色苍白，四肢震颤，甚至昏厥死亡。当然，轻度的发怒有利于压抑情绪的抒发，故而有益于健康。

思：指集中精神考虑问题，若思虑过度会导致多种病症，其中最易伤脾。当脾胃运化失职后，食欲大减，饮食不化，故中医有“思虑伤脾”之说。现代医学研究证实，长期从事脑力劳动，大脑高度紧张的知识分子，易患心脑血管疾病和消化道溃疡病，这种中医学的“思虑损伤心脾”的理论是一致的。

恐：指恐惧不安、心中害怕、精神过分紧张的状况，诸如临深



渊、履薄冰、人将捕之等。祖国医学认为,恐惧过度则消耗肾气,使精气下陷,不能上升,升降失调而出现二便失禁、遗精、滑泄、神昏等症,严重者会发生精神错乱、癫痫或昏厥。恐与惊密切相关,但略有不同,多先有惊,继而生恐,故常惊恐并提,然惊多自外来,恐常由内生。

惊:指突然遇到意外、事变而引起的心理上的骤然紧张,如耳闻巨响、目睹怪物、夜做恶梦等都会受惊。受惊后可表现为颜面失色、神飞魂散、目瞪口呆、骤出冷汗,肢体运动失灵,手中持物失落,重则惊叫、神昏僵仆、二便失禁,常谓如“惊弓之鸟”。人们一般都有这样的体验,惊慌时会感到心脏怦怦乱跳,这是由于情绪紧张引起交感神经系统处于兴奋状态的缘故。此外,血压升高也是受惊时最常见的表现。有人特制了一张靠背椅,一按电钮,椅背便立刻向后倾倒。他让受试者紧靠椅背而坐,并测量其血压,随后突然按动电钮,椅背立刻倒下,这人突然受惊,血压便骤然上升,试验证明,由惊恐所致血压升高大多表现为收缩压升高,其机理是心脏搏出的血量增加。

悲:指悲伤、悲痛、悲哀,如幼年丧母、中年丧偶、老年丧子,或者是失恋,或者是丢失了心爱的珍贵物品,或者是遭劫受灾等,这些都会使人感到非常难过和伤心,当伤心到极点时,便会变成沮丧和绝望。一般来说,悲的产生与失去所追求、所盼望的事物和目的有关,悲哀的程度与失去的事物的价值有关。若悲哀太甚,可致心肺郁结,意志消沉,悲痛欲绝,还能引起昏厥或突然死亡。常处于悲伤中的人比其他人更容易得癌症或别的疑难重症。

由上可知,“七情”太过可致病。太过,主要指两种情况:一种是情绪波动太大,过于激烈,如狂喜、盛怒、骤惊、大恐等突发性激烈情绪往往很快致病伤人;另一种是“七情”持续时间太长,也会伤人致病,如久悲、过于思虑,时常处于不良的心境皆可积而成病。



心理健康自测

一个人的心理是否健康是十分重要的。那么,怎样才能知道自己是否心理健康呢?

提到心理疾病,人们往往会认为是精神病。其实,精神病只是较为严重的心理疾病。除此之外,心理疾病还包括神经症和心身疾病两大类,这两类疾病患者经常会出现下面症状,如心悸、头痛、坐立不安、多思多虑等,容易受紧张、沮丧、恐惧等情绪的影响,并往往从手足动作、言语、情感、饮食等行为和生活习惯上反映出来。因此,通过人格和性格测验等心理检查,可以测出是否患病。

下面是有关心身健康的 100 道题,读者可根据自己的实际情况回答每一问题。如果问题与你的情况符合,即在题号前划“√”,不符合则划“×”,划“√”者得 1 分,划“×”者为 0

分。最后将所得分的总和与表对照,就可以诊断自己是否有心理疾病。

心身健康自测得分分类表

身心健康状况	身体症状	精神症状
正常	0~9分	0~9分
植物神经失调症	10~14分	10~14分
心身疾病	0~14分	15~51分
较正常	14~49分	0~14分
较正常	15~49分	15~51分

身体症状部分

- ①是否经常耳鸣?
- ②是否气喘?
- ③是否感到胸闷,精神萎靡不振?
- ④是否脸上发烧,虚火上升?
- ⑤是否有心悸?
- ⑥心脏是否经常“蹦蹦”乱跳?
- ⑦脉搏跳动是否经常失常?
- ⑧是否经常发生呼吸困难?
- ⑨坐着时是否也发生呼吸困难?
- ⑩夏天是否也感到手脚发冷?
- ⑪手脚是否发紫?
- ⑫食欲是否经常不好?
- ⑬呼气时能否把气呼尽?
- ⑭是否经常感到胃不舒服?
- ⑮是否消化不良?
- ⑯空腹时或进食时是否有胃痛?
- ⑰是否经常腹泻?
- ⑱是否经常便秘?
- ⑲是否经常腰酸背痛?
- ⑳是否经常关节痛?
- ㉑是否经常肌肉痛?



- ②是否经常肩膀和头颈疼痛?
- ③是否感到脚无力?
- ④是否经常皮肤过敏?
- ⑤是否冬天也会大汗淋漓?
- ⑥是否经常出荨麻疹?
- ⑦面孔是否经常有反常的红色?
- ⑧晚上睡觉是否经常出虚汗?
- ⑨是否经常有剧烈的头痛?
- ⑩是否一直会感到头重脚轻,或因头痛而感到闷闷不乐?
- ⑪是否感到忽冷忽热?
- ⑫是否经常发生头晕病?
- ⑬是否有过两次以上的昏厥病史?
- ⑭是否经常忐忑不安,心情烦闷?
- ⑮在身体的某些部位,是否有时会发麻或者感到疼痛?
- ⑯手和脚是否会发颤?
- ⑰是否有失眠症?
- ⑱白天是否尿频?
- ⑲每天晚上睡觉是否要起床排尿?
- ⑳是否一直感到身体疲倦?
- ㉑夏天是否会感到浑身乏力?
- ㉒是否一要工作就感到疲劳?
- ㉓是否早晨刚起床就感到疲劳?
- ㉔是否稍微动一下就感到疲劳?
- ㉕气候发生变化,身体是否会发生相应的不舒服?
- ㉖经过医生诊断,是否属特异性体质?
- ㉗是否有晕船、晕车症?
- ㉘是否太胖?
- ㉙是否太瘦?

精神症状部分

- ㉚每当考试或被提问时,是否紧张得出汗?
- ㉛看见不熟的人是否会手足无措?
- ㉜看见不熟的人是否会使工作不能进行下去?
- ㉝紧张时,头脑是否会不清醒?
- ㉞心理紧张时,是否出差错?

- ⑤是否经常把别人交办的事搞错?
- ⑥是否会无缘无故地挂念不熟悉的人?
- ⑦没有熟人在身边,是否会感到恐惧不安?
- ⑧是否经常犹豫不决,下不了决心?
- ⑨是否经常有人和自己闲谈?
- ⑩是否被人认为不机灵?
- ⑪在别人家里吃饭,是否会感到别扭和不愉快?
- ⑫和别人会面是否会有孤独感?
- ⑬是否由于不愉快的事缠身,一直忧忧郁郁,解脱不开?
- ⑭是否经常哭泣?
- ⑮是否因处境艰难而沮丧、气馁?
- ⑯是否感到厌世?
- ⑰是否有生不如死之感?
- ⑱是否总是愁眉不展?
- ⑲家庭成员中是否有愁眉不展的人?
- ⑳稍一遇事,是否就会无所适从?
- ㉑别人是否认为你有神经症?
- ㉒家庭成员中是否有人患神经症?
- ㉓是否有神经官能症?
- ㉔家庭成员中是否有严重精神病患者?
- ㉕是否到精神病院看过病?
- ㉖家庭成员中是否有人到精神病院看过病?
- ㉗是否神经过敏?
- ㉘家庭成员中有无神经过敏者?
- ㉙感情是否容易冲动?
- ㉚一受到别人批评,是否就会心慌意乱?
- ㉛是否被人认为是个好挑剔的人?
- ㉜是否总是会被人误解?
- ㉝是否一点也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是如此?
- ㉞是否一门心思想某件事或做某件事,而不听别人劝告?
- ㉟脾气是否暴躁、焦急?
- ㊱做任何事是否都是松松垮垮,没有条理?
- ㊲是否稍有冒犯就会火冒三丈?
- ㊳是否被人批评就会暴跳如雷?

- ⑧是否稍有不如意就怒气冲冲?
- ⑨是否别人请求帮助就会感到不耐烦?
- ⑩是否会怒发冲冠?
- ⑪是否身体经常会发抖?
- ⑫是否经常会感到坐立不安,情绪紧张?
- ⑬是否因突然的声响,会突然跳起来,并全身发抖?
- ⑭别人做错了事,自己是否也会感到不安?
- ⑮半夜里是否经常听到声响?
- ⑯是否经常做恶梦?
- ⑰是否经常有恐怖的景象浮现在眼前?
- ⑱是否经常会发生胆怯和害怕?
- ⑲是否突然间会出冷汗?

中年人的心理保健

根据对 2 万余名中、高级知识分子的死亡调查报告,平均寿命 58.2 岁,其中死于 40 ~ 59 岁者占 56.8%。所以中、老年人的养生与保健问题日益引起人们的重视。有些单位制定了定期健康查制度。可惜这些健康检查往往偏重于防治躯体疾病方面而心理保健做得较少。

实际上,身心两者密切相关。由于躯体疾病引起的痛苦与功能障碍,固然可导致心理失衡;另一方面,各种不良心理因素,也会引起体内器官功能紊乱或免疫力下降,从而导致各类躯体疾病。上海一些综合医院的门诊与住院病人中,约 2/3 患者的发病与某些不良的心理因素有关。

人进入中年,就进入人生最激烈的“战场”。如果心理素质较差或者应对失策,就可能导致心理失衡。因此,面对不难回避的各种各样的社会应激因素,争取适当的应对策略,维持心理平衡与心境稳定,对维护中老年身心健康十分重要。

根据笔者多年的经验,特提出以下几点建议。

(1) 心理保健三要素

①要正确认识自己

对自己的优缺点与性格特点要有自知之明,既不可过分自卑也不要过分自大。这样可以在遇到挫折时就能适当对待。如美国福勒德曼教授发现,具有 A 型性格特征的人易患冠心病或心肌梗塞。A 型性格的特点是:争强好胜,富有事业心,常有紧迫感,忍耐性较差,往往为完成任务而废寝忘食。这种人虽然事业上成就颇大,但死于冠心病的机会较高,令人惋惜。因此对这种 A 型性格者,不可发扬“拼命精神”。

对自己缺乏正确的评价也会导致一些心理烦恼。如对自己评价过低时,就会产生自卑感,遇事缺乏信心,事业成功率减少,使自己抑郁不欢,容易患神经衰弱、抑郁症或内脏功能