

中华养生百科宝典

主编 丁立兴



黑龙江美术出版社

中华养生百科宝典

主编 于立文

最新养生理念篇

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生百科宝典. 1, 最新养生理念篇 / 于立文主编.
哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5318 - 2247 - 9

I. 中… II. 于… III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213053 号

中华养生百科宝典

责任编辑 孙 宇
主 编 于立文
出版发行 黑龙江美术出版社
地 址 哈尔滨市道里区安定街 225 号
网 址 [www. hljmss. com](http://www.hljmss.com)
邮 编 150016
电 话 0451—84270511 84270525
经 销 全国新华书店
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 60
版 次 2009 年 3 月第 1 版
印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5318 - 2247 - 9
定 价 298.00 元(全四册)

前言

随着科学技术的不断发展和社会的进步，越来越多的人越过了生存的需求层次，提出了享受和发展的更高要求。人们越来越关心生活的质量，而良好生活质量的基础却是健康。我们需要的不是病榻上的日日夜夜，而是健康地享受每一天。

从神农氏尝百草药起，中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中；它在发展过程中融合了自然科学，人文科学和社会科学等诸多因素，以中国哲学为理论基础，汇集道、佛家的思想精华，经过千百年的实践，去粗取精，去伪存真，形成许多行之有效，延年益寿，去病健身的功法，并形成了系统的科学的理论体系，成为中华文化的重要组成部分，并从一个特定层面代表了中华文化的本质。中华养生文化在世界养生文化中举世无双。

养心，心地高远；养性，性适情笃；养神，神韵久长；养气，气存丹田；养生，生命之本。

精、气、神乃人生三宝，养生的关键正是饮食营养。主身者神、养者精、益精者气、资气者食，食者生民之天、活人之本也。

人的心理活动与躯体之间存在着相互影响的关系。自古以来为人所注目，早在春秋战国时期甚至更早，诸子百家就有过精辟的论述：

道家——清静无为，返朴归真。

儒家——强调振奋，善养浩然正气。

佛家——欲望要有节制，凡事不得勉强。

宫廷——德润身，仁者寿。厚德载福。

我国传统运动养生法的最大特点就是讲求意识活动、呼吸运动和躯体运动紧密结合。即所谓：意守、调息、动形的统一。

《孟子告子》言：食色，性也。

《礼记礼运》：饮食男女，人之大欲存焉。

马王堆出土的《养生方》提出：圣人不绝和合之道，圣人合男女必有则也。

房事养生即性养生、性科学。道家“八仙”吕洞宾倡“纯阳”“既济”之性

秘术，乃婚育男女必读之物也。

养生一词最早见于《庄子》内篇，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的理论和方法。早在上古，即有长寿观念，《尚书·洪范》将“寿”列为“五福”中第一。先秦时期，诸子名家将养生学作为其哲学思想之组成部分加以探讨，其观点五彩纷呈，为中国养生学发展奠定了坚实的基础。魏晋时代，诸家养生论开始融合，如嵇康倡导“清虚静泰”与“呼吸吐纳”结合，葛洪主张“藉众术之共成”以“内修形神”、“外攘邪恶”。上继魏晋六朝，隋唐养生术更呈现诸术合流状态，如《千金要方》所录“老子按摩法”将导引与按摩结合在一起，司马承祯“养生操”更揉合梳发、叩齿、行气、按摩、导引诸术。及至宋元明清时期，前代养生资料之汇集整理，养生专著之编写，新养生术之编创，标志中华养生学之成熟、繁荣。

然则中国古代的养生之道，内容浩富，立论精湛，诸多论述散载于各种古籍文献，一个人若穷其毕生精力也难探其渊藪。为了指导人们用科学的方法养生，提高身体素质，实现延年益寿的美好愿望，我们特地从浩如烟海的中华传统医典中，发掘养生秘法，采撷养生精华，编著该书。

本书参考大量中医古籍文献，结合数十年的养生康复实践经验和研究成果，系统介绍了中华养生学理论与方法。其内容包括如何享尽天年，精神调摄，饮食和起居调理，运动和守静，经络养生法和四季养生等。内容科学实用，阐述深入浅出，让读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导日常养生保健，具有很好的参考价值。适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。

目 录

第一章 心理保健	(1)
第一节 中老年主要心理问题	(1)
第二节 中老年心理治疗方法	(32)
第三节 中年人常见心理障碍的治疗	(86)
第四节 老年人常见心理障碍的治疗	(114)
第五节 中老年心理的保健	(143)
第二章 中医养生	(162)
第一节 穴位贴敷养生	(162)
第二节 足心疗法养生	(183)
第三节 脐疗养生	(204)
第四节 刮痧养生	(230)

第一章 心理保健

第一节 中老年主要心理问题

一、中年期的心理特点

中年人由于各自的生活经历、文化教育条件、职业等方面的差异，个人之间的心理特点差异很大，又由于中年期在人的心理发展的阶段中是跨度最大的一个时期，因此总结、概括中年人的心理特点是一个难度较大的问题。这里仅就中年人所具有的最一般、最典型的、不同于青少年又有别于老年人的心理特点概括如下：

1. 对客观事物的感知能力下降，但经验性增强。人在35岁以后，机体的各种感知能力开始出现下降趋势，但由于中年人具有丰富的阅历与经验，40岁以前并没有明显表现出各种感知能力下降的现象。45岁以后，中年人可以明显感觉到对客观事物的各种感知能力下降，如视力不如以前，听力也有所下降。50岁以后，由于机体其他生理功能的下降，尤其是某些神经系统疾病的影响，还可能出现感觉过敏、感觉迟钝、错觉、幻觉等感觉异常反应，但中年人以往的感知经验在一定程度上会弥补各种感知能力下降而造成的缺憾。

2. 无意注意、记忆的能力下降，有意注意、记忆的目的性、选择性有所增强。儿童及青少年时期，由于大脑皮层功能活跃，对周围环境中的许多事物都倍感兴趣，有很强的好奇心和求知欲，所以对生活中很平常的事，如同学家的电话号码、家庭住址都记得很清。而中年人，随着年龄的增长，社会接触面的扩大，头脑中贮存了大量信息，再要接受新的信息必须是与自己的工作、专业、家庭密切相关的，否则随意接纳信息，就会影响已贮存信息的提取，这就决定了中年人的注意、记忆是有选择性的，有目的的，而不是随意的。当然中年人整体记忆水平已开始出现下降趋势，记忆减退、记忆虚构、记忆错构、歪曲记忆是中年人常见的记忆变态类型。

3. 思维的深刻性增强。中年人在为实现自己的事业目标、建立家庭幸福和

人际交往中，经常要遇到许许多多需要认真思考的问题，如采取哪些措施实现自己的事业目标？怎样创立家庭幸福？与哪些人交往，采取哪些交往技巧？诸多实际问题经过人的大脑分析、判断、抽象、概括逐一得到了解决，中年人也慢慢提高了思维的深刻性，他们往往能去除表面现象，抓住问题的实质与主流。当然也有些中年人思维较迟缓、思维贫乏、思维内室，缺少内在逻辑联系，这是思维变态的表现。

4. 言语表现丰富得体，对他人言语识别力、理解力增强，有时敏感多疑。中年人由于长期社会生活的洗礼，对事物的分析理解能力的提高，以及逻辑思维能力的增强，在言语表达方面比青年人沉着老练，丰富得体，可以准确表达内心所思。在这方面，年轻人却显得大为逊色。如有些年轻人为准备一次发言，事先作好充分准备，不仅拟好了提纲，有的还拟好了文稿，可是轮到自己发言时，却显得很拘谨，不舒展，顾此失彼，即兴发挥水平很差。中年人却能充分扩展自己的想法，口若悬河，头头是道，有理有据。当然中年人过强的言语表达能力，也容易使他们隐瞒自己的真实观点。此外，中年人对别人的言语批判能力很强，有时甚至挑剔，爱用挖苦、讥讽的语句、旁敲侧击的语言，这些用语方式易导致误会，言语纠纷，影响人际关系，对此，中年人要注意扬长避短。

5. 中年人的情绪、情感与年轻人相比，具有一定的内隐性。众所周知，人在儿童、青少年时期，喜、怒、哀、乐各种情绪、情感常常明显表现于外的，因此，根据儿童、青少年的外部表情、动作特点就可完全把握他们的心理活动。与此不同，见多识广、阅历丰富的中年人常常善于控制自己的表情，表现出一种“不动声色”的样子，实际上这也是中年人后天生活经验的总结。因为过度兴奋，常惹人嫉妒，甚至产生恶意；过度忧郁，又常遭人同情、怜悯；过度暴怒，又易惹是生非，横生事端。为避免这些后果，只好采取一种隐蔽的防御机制。

中年人自身的表情虽然具有很强的内隐性，但中年人对他人表情的识别却十分敏感，对自己看不惯的表情、动作，常产生各种不良的心理反应。

6. 中年人战胜困难的意志品质通常更加顽强。经受过生活各种考验、磨炼的中年人，培养和锻炼出了战胜困难的顽强意志品质，他们为了实现自己的奋斗目标，预期计划，常能克服常人难以想象的困难，表现出坚韧不拔、锲而不舍的奋斗精神。

7. 中年人的性格已经成熟，趋于完善。中年人的性格虽表现出明显的环境、职业、生活经历的特点，但总体来看，中年时期是性格发展成熟完善的阶段。他们对人对事有自己的主见，容易坚持己见，表现出对自己职业、工作的兴趣和责任心，充满自信。遇事坚定沉着，办事豁达宽容，待人冷热适度，温和而有涵养是中年人良好的性格的标志。当然，有些中年人还具有急躁、易怒、爱冲动等不良个性心理特征，应注意克服和改变。

中年人的心理问题存在着许多共同点。

1. 外在生活中的心理问题

在现实生活中，中年人所产生的心理问题主要有经济拮据、事业不满、健康不佳。

(1) 经济拮据。众所周知，中年期是经济负担最重的时期，他们既要支付孩子上学、结婚的开支，又要尽一份孝心，赡养多半没有经济收入的年迈的双亲，还要适当追赶日新月异的时代潮流，即便不添置高档的消费品，不装饰、美化居室，起码还要注意自己的衣着打扮是否得体。在不断增长的消费价格和家庭开支日趋膨胀的事实面前，许多中年人陷入了入不敷出的拮据境地。他们常自责自己无能，满足不了家庭各方面的经济需求，对生活失去信心。家庭生活的沉重负担宛如一块巨石压在他们心头，使其处于闷闷不乐、郁郁寡欢的不良心态中。

(2) 事业不满。年轻人对事业总是充满幻想与期望的，渴望事业上大有作为、轰轰烈烈。与年轻人不同，绝大多数中年人随着就职年限的增加，工作阅历的增长，对事业基本上不再抱有什么幻想了。他们深知自己是平凡的人，干的是平平常常的工作，不可能干出惊天动地的伟大业绩了。年轻时产生的种种美妙梦想，此时此刻基本上化为乌有了，多年来为梦想驱使忘我奋斗的毅力随之消失殆尽。一种梦想难以实现、事业不成功、碌碌无为的感受常痛苦地困扰着中年人的心头。

(3) 健康不佳。通常青年人精力充沛、身体健康，“百病皆无”。然而，步入中年期后，许多中年人清醒地认识到身体状况明显不如以前，各种疾病缠绕身体，甚至一些危及生命的疾病，如心脏病、癌症也开始出现了。自身健康状况的明显不佳，同事、邻里、朋友、亲戚的生病或死亡，使中年人在一种可怕的心理压力下痛苦地生活着，唯恐自己因体力不支而过早地告别人世。10年以前，一位有着3个子女的父亲就曾因自己体弱多病，而嘱咐过大孩子，日后要好好照顾妈妈和弟、妹。事隔6年后，这位年近57岁的父亲病逝于医院中。

中年人不仅面临着经济拮据、事业不满、健康不佳三种外在心理问题，而且也面临着来自内心自我的心理问题。

2. 内心自我的心理问题

(1) 自我形象的日趋衰老。当中年人终有一天发现自己已成为一个满头白发、布满皱纹、皮肤松弛、动作迟缓、体力不支、身材变矮时，会油然而生一种江河日下的感慨。往日充满着青春朝气、洋溢着生命气息的面容与身材，已不复存在。容貌的变化使中年人实实在在地认识到自己走向了衰老，即将步入生命旅程中的最后一站——老年。

(2) 角色和地位地变化。中年期所经历的角色和地位的变化，无时无刻不在对中年人的心理产生着影响。当中年人的子女相继进入大学、步入社会成家立

业后,许多中年人便清醒地觉察出,自己人生的中年期即将结束,自己已基本上完成了“为人之母”“为人之父”的使命和义务,此时此刻他们多半疑惑自己的作用何在?还能干些什么?随之会出现一度的心理空虚;当中年人的父母相继去世后,中年人更加意识到自己长期担任的儿子或女儿的角色已宣告结束,自己跃居为家庭成员中的最长者了,心中又不免滋生一缕恐慌及沉重的责任感。

(3) 夫妻生活的不幸福。夫妇分居和离婚率的大大增加,使许多中年人忍受着孤寂的折磨。夫妇中一方的早逝,又使寡妇和鳏夫大量出现。遭遇这些生活重创的中年人,常感到生活无望,极其孤独,有人甚至因此走上了轻生的道路。

毫无疑问,外在生活中的心理问题与内心自我的心理问题,常促使中年人产生种种不健康的心理。为了保持身心健康,有效地迎接各种挑战,中年人不妨多回忆自己的成绩和优点,多结交朋友,多参加一些青年人的活动。总之,中年人要多给自己寻找些能改变心境的高兴之事,保持乐观向上的情绪。

二、影响中年人心理健康的因素

中年,一般指30岁以上60岁以下这一年龄阶段。从个体发展的观点说,是指人的身、心发展已经完全成熟,到尚未明显衰老的时期——年富力强,大有作为的时期。因此,中年人是家庭的中坚,社会的栋梁,他(她)们责任艰巨,负担沉重。

不少有卓越成就的中年人,因不堪重负而倒下去了,如蒋筑英、罗健夫、张广厚等等。英年早逝已成为当今比较突出的社会问题之一。中年早逝虽多由于高血压、冠心病和恶性肿瘤等身体方面的疾病;但这些疾病地产生和发展,都直接、间接与当事人的精神状态或心理健康水平有较密切的关系。影响中年人心理健康的因素是多方面的,现在择其要者分述于下。

1. 家庭负担重,问题多。梨园界有这样一段佳话:不少人认为,京剧演员谭小培是最幸运的。因为他成年后,其父京剧名家谭鑫培尚未退出舞台,故生活很富裕;他将近衰老时,其子谭富英又已成名,可挣大钱了。所以说他上吃老子,下吃儿子,一生不为生活操心。像谭小培这样幸运的人,在现实社会中可能还有;而更多的中年人则是上有老,下有小,既要赡养年迈的父母,还要抚育幼小的孩子,家庭的经济负担是够重的。在这方面如遇到困难,很自然会导致精神紧张、苦恼等消极情绪的产生。作为一家之主(当然是中年人),除了筹措全家的生活费用外,还会遇到这样或那样不如人意的麻烦事,如家庭成员之间的关系不和,住房拥挤等等。难怪一个中年人说,家庭是这样一个地方:在那里有操不完的心,做不完的事,受不完的累,还有,受不完的气……俗话说,“每家都有一本难念的经”。而这个“难”,主要落在中年人肩上。

2. 强烈的事业心和使命感。孔子说：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命……”30岁是中年的开始，50岁已到中年的晚期。从30岁到50岁经过20年的艰苦奋斗和努力拼搏，一个人在事业上有否成就，在学术上有否建树，已到揭晓（“知天命”）的时候了，中年人对此是深有体会和感触的。所以，人到中年，一般都有强烈的事业心和使命感，从而奋力拼搏和超负荷地工作，以期对社会、对国家有所奉献。这其中不知有多少可歌可泣的事迹！如中年专家、水利部副部长姜溥礼，经常带病工作，在病情严重时仍坚持工作，并说：“我一工作起来，就把病全忘了。”后经医院检查，确诊他患的是胰头癌，住院手术后，就再也没有清醒过来。又如中年作家鲍昌病故后，作协书记葛洛和唐达成摇撼着鲍的双臂哭道：“你是劳累而死的呀！”类似的事迹还有很多很多。据《光明日报》从1990年初至1992年3月5日，报道的452位具有副高以上职称的逝世者中，60岁以下的就有87人，约占1/5。实际上，这种英年早逝的现象也同样存在于英、美和日本等发达国家。它的根源多由于“持续紧张”而引起的各种病症。

3. 对于社会变革的不良适应。中年人除了家庭负担重、问题多和具有强烈的事业心、使命感可使其精神持续紧张外，在现代高速度、快节奏的生活中，特别是在大变革的社会中，要求人们不断调整和更新自己观念和行为方式，以适应日新月异的飞速发展和变化，这对于思维活跃、敢想敢干和勇于接受新事物的年轻人尚是一种挑战，何况人生观已比较牢固，思想趋于保守的中年人呢？社会在传统与现代的交锋中嬗变，人们的心灵也必然随之发生冲撞与震撼。心理坚强者对此或能承受，心理脆弱者就难免产生持续紧张，从而引起各种病症。

持续紧张是中枢神经对外界挑战和危险信息所作出的一种本能反应。当紧张、焦虑变成恐惧之类的情绪时，当它开始影响人的言行时，或者当紧张持续时间过长，以致它本身变成进一步紧张的原因时，就出现了“持续紧张症”，需要找心理医生和内科医生治疗了。当然，积极采取措施避免持续紧张症的产生，或把它减少到最低限度更具有现实意义。中年人的持续紧张症的产生，有其客观和主观两方面的原因。针对这些原因，可采取以下一些具体措施：（1）改善工作条件，使其有利于中年人的身、心健康和提高工作效率。（2）提高生活待遇，使衣、食、住、行和子女就学等都有妥善安排，免除中年人的后顾之忧。（3）建立保健制度，如进行健康登记，定期检查身体，坚持休息和疗养等，以提高中年人的健康水平。（4）健全人事制度，在干部晋级、加薪、职称评定中，要打破论资排辈等不合理的现象，让中年人有平等竞争的机会。做到不埋没人才，使所有有才干的中年人都能脱颖而出，承担重任。（5）中年人自己也要对身、心健康与事业的关系有足够的认识。著名数学家张广厚在病魔缠身的最后岁月，语重心长地说：“现在大家都在竞争，谁的身体好，谁就能胜利。”遗憾的是已悔之晚矣！（6）中年人的自我保健，争取做到：①豁达、乐观，不斤斤计较名利

得失。②坚持脑力劳动与体力劳动相结合。③注意生活规律——劳逸结合。避免过度的长时间紧张。④重视饮食，保证摄取足够的营养。⑤不讳病忌医，对疾病要采取积极的防治态度。

三、中年期的心理健康标准

心理健康指的是人们在工作、学习和生活中的安宁状态。自1948年“世界心理卫生协会”宣告成立以来，心理健康问题如同身体健康一样愈发受到人们的重视。有关心理健康标准的制定，为人们衡量和诊断自我心理健康状况提供了一个标准参照常模。

在世界卫生组织规定的10项人体健康标准中有4项属于心理健康方面的内容，它们是：（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；（2）态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；（3）善于休息，睡眠良好；（4）能适应外界环境的各种变化，应变能力强。这4项心理健康的基本标准广泛适用于不同国度、不同年龄阶段的所有人，自然也包括中年人在内。然而，在人的心理发展的不同年龄阶段，心理健康的具体标准又应该有所不同。根据中年期人的心理特点，中年期的心理健康标准应该有如下几个方面：

1. 社会适应能力较强。世界卫生组织曾将“智商、社会适应能力严重低下”两项指标作为判断智力缺陷儿童的标准，可见社会适应能力在衡量、诊断心理健康水平方面的重要作用。对中年人来说，社会适应能力也是衡量心理健康的重要标准，因为中年人同样也生活在一个纷繁多变、充满矛盾的大千世界中，每时每刻都要感受社会环境的多种影响，需要不断地调整社会化水平，以使自己与社会保持和谐、统一。否则，如果缺乏社会适应性，就会无法理解、适应现代社会，就会产生种种矛盾冲突，影响自身的心理健康。中年人社会适应能力较强应表现在：（1）正视现实。心理健康的中年人能和现实保持良好的接触，对周围环境有清醒、客观的认识，思想行动能跟上时代的发展，理想高于现实，但又有实现的可能性，不沉湎于过多的幻想。对生活中出现的各种问题，各种困难和矛盾，能妥善处理，正确对待，而不是采取回避、消极等待的方法或怨天尤人，自寻苦恼。（2）乐于进取。心理健康的中年人，其社会适应能力较强还表现在对学习和工作充满内在兴趣，能积极、主动地在学习和工作中发挥自己的聪明、才智，并能从中深深体验到安慰、快乐和满足。（3）善与人处。社会适应能力较强的中年人能与爱人、子女、亲友、同事保持良好的人际关系。他们乐于与人交往，并掌握一应的交往技巧，既能对别人尊重、信任、真诚相待，团结互助，又善于设身处地地理解和体验，接受别人的感情。“与人为善，善解人意”是他们

人际关系的显著特点。

2. 情绪稳定协调, 乐观向上。情绪稳定协调、乐观向上是中年人心理健康的另一个重要标志, 也是维持心态平衡的重要心理防卫功能, 情绪稳定协调的中年人能够随外界环境的变化或机体内不同感受刺激的产生, 均衡协调地保持正常情绪, 并能对多种内外刺激作出适度的反应, 不因高兴之事而狂喜, 也不因烦恼之事而焦虑万分。情绪乐观向上的中年人心境持久地处于轻松和愉快的状态, 他们热爱生活, 心胸开朗、积极向上, 对未来充满希望, 遇到烦恼也能自行解脱。

3. 自我评价能力强。心理健康的中年人应该有自知之明, 不仅对自己的优势与不足了如指掌, 而且对自己的兴趣、爱好、能力、气质、性格诸多心理特点也全面了解, 并能据此确定自己的工作、生活和学习的奋斗目标, 制定实施计划, 安排活动内容, 从而使工作、家务、学习互不冲突, 增加事业成功的因素。

4. 自尊自制。心理健康的中年人自尊自重, 谦而不卑。在社会交往中, 他们既不狂妄自大, 也不退缩畏惧, 在行为上独立自主, 不依赖他人, 既能有所为, 又能有所不为; 只要是自己认为切实可行的目标, 就会积极主动、努力争取实现, 对于有害于国家、集体、他人的事, 纵使有诱因也不为所动, 能自我克制。

5. 性格健全。性格指一个人对自己、对他人、对现实所采取的稳定态度及其行为习惯, 它是个性中最核心、最本质的成分。心理健康的中年人, 其性格具有坚定沉着、豁达宽容、热情冷静、敏捷果断、愉快乐天等特点, 他们对己、对人、对社会的态度和行为方式符合社会规范。

6. 冷静的应变能力。人在生活中谁都难免遇到挫折与不幸, 心理健康的中年人面对突然降临的种种挫折与不幸, 及由此引起的烦恼与苦闷能处之泰然, 毫不动摇对生活的信念, 能积极地适应生活中的种种变化, 表现出冷静的应变能力, 而不是惊慌失措, 坐以待毙。

7. 言行符合中年人的角色身份。中年人的整体形象是成熟、稳健、有涵养的, 因此每一个心理健康的中年人的言行也应该符合这个年龄阶段的整体特点。那些说话不着边际、胡吹神侃、办事不牢、毛躁、动作慌里慌张、爱冲动的中年人, 不仅是心理不成熟的表现, 同时也是心理不健康的标志之一。

8. 较少或不患中年人常见的各种心身疾病。心身疾病虽然是生物学因素、社会文化因素、心理因素三方面综合作用的结果, 但主要是心理不健康造成的。因此从这个意义上推断, 心理健康的中年人较少或不患中年人常见的各种心身疾病, 如高血压、冠心病、消化性溃疡、皮肤病……凡患有严重的心身疾病者, 即可判断此人心理健康状况一定不佳。

总之, 心理健康的中年人能适应社会生活的各种变化, 情绪稳定协调, 乐观向上, 自我评价能力强, 自尊自制, 性格健全, 应变能力强, 成熟、稳健有涵

养，一般较少或不患中年人常见的各种心身疾病。

四、中年人偏执型人格障碍的表现与特点

人格障碍，指不伴有精神症状的人格适应缺陷，是一种介于精神疾病与正常人格之间的行为特征。人格障碍有许多不同的表现形式，依据临床特点，通常划分为三大人格障碍群：第一群以行为怪癖、奇异为特点，包括偏执型、分裂型、分裂病型人格障碍；第二群以情感强烈、不稳定为特点，包括戏剧化型、自爱恋型、反社会型、边缘型人格障碍；第三群以紧张、退缩为特点，包括回避型、依赖型、强迫性、被动攻击型人格障碍。虽然各种人格障碍在儿童时期就有所表现，但一般在成年时期以后才会定型化。

偏执型人格障碍，就是第一群人格障碍中的一种表现形式，其表现与特点是：极度的感觉过敏，多疑，思想、行动固执死板，缺少幽默感，坚持毫无根据的怀疑；心胸狭隘，对别人特别嫉妒，而又非常羡慕；对自己评价过高，过分关心，无端夸张自己的重要性；惯于将自己的过失、挫折归咎于他人或推诿于客观；在生活和工作中，易对他人产生成见，从不信任别人的动机和意愿，认为别人存心不良，经常与人发生磨擦，与家人也不能和睦相处，因此这种人的人际关系较差。

偏执型人格障碍特点在中年妇女身上表现尤为突出。如有些中年妇女总怀疑别人在背后说她坏话，偶尔一句玩笑、一个眼神、一件小事也会令她们前思后想；再如有些中年妇女对别人家子女上大学、丈夫提职与出国等好事，极其嫉妒、羡慕，以至于内心极不平衡，说些讽刺、挖苦的语言。

偏执型人格障碍特点在中年男子身上也有所体现，如有些中年男士认为自己“学识过人，才能出众”，但领导偏偏与自己做对，不给自己施展才华的机会，压制、迫害自己，致使自己未能干出一番惊天动地的业绩，而实际上，这不过是自我评价过高的结果。国内一本杂志上，曾记载过这样一件事：一位年近不惑之年已有五本书问世的中年知识分子，在公派出国考试中成绩名列前茅，但由于有人反映他在政治风波中有问题，领导把两次出国机会都给了别人。在领导审查此事时，极度固执、好强的他，精神世界却彻底崩溃了，他忧心忡忡、左思右想，疯狂般地“迫害”于他的同事，甚至怀疑妻子、父母也与他做对，最终也未能挣脱掉遇到挫折后带来的沮丧、失望、沉沦，丧失了生活下去的勇气，走上了轻生的道路。再如有些中年男士思想和行为极其固执、死板，从不肯轻易接纳新思想、新行为，以固守传统的思想和行为为人生一大乐趣，看不惯与传统思想和行为相背离的任何新事物。据悉，英国核物理权威卢瑟福就是一个偏执心理十分严重的人，他至死也不承认核能可以利用，说那些指望通过原子的裂变而获得能量

的人，都是“胡说八道”，由于过分盲目自信、骄傲、狂妄，而贻误了科学发现。

偏执型人格障碍有可能诱发偏执型精神病，因此，对于有此种人格障碍的人要尽早矫治。由于有偏执型人格障碍的人极端固执、偏见，从不轻易接受和采纳别人的教育与规劝，因此，纠正这种人格异常，一般主张采用“自我顿悟”的治疗方法，即精心设计、安排，使患者“无意中”看到高度权威性的偏执型人格障碍的资料，在此基础上，慎重说理，以求患者积极治疗。另外，也可借助电影、电视、生活中偏执型人格障碍的良好素材，启发、诱发他们认识这种人格障碍的不良后果，并努力改正。

五、中年人分裂型人格障碍的表现与特点

与偏执型人格障碍一样，分裂型人格障碍也属于以行为怪癖、奇异为特点的第一人格障碍群。其主要表现与特点是：胆怯、害羞、孤僻、内倾、沉默寡言、不爱社交、缺乏进取心、回避竞争性处境、精神萎靡不振；从不关心别人对他的批评或鼓励表扬，也不介入人们之间的交往关系，缺乏知己；时常做白日梦，沉溺于幻想之中。

W女士，现年44岁，某事业单位资料员。因其表情、言语、行为及处事与常人明显不同，而被人“另眼看待”。该女士面部表情呆滞、死板，“满脸苦相”，从未在多人面前大声欢笑，甚至很少露出笑容；言语少，且说话声音低弱，不善表达自己的思想感情；举止拘谨，走路说话小心翼翼；从不主动与人交往，万不得已时也只是公事公办，不多说一句话。该女士还从不关心职称之类的热点话题，也从不参与有竞争性的活动。不管别人如何议论、评价自己，依旧我行我素，走自己的路。由于举止行为明显有别于常人，单位女士也很少与之往来。多年来，人们几乎从未见过W女士与单位同事结伴而行，有说有笑。映入人们眼帘的一直是位胆小、怕事、形影孤单的文弱女子。

患有分裂型人格障碍的中年人，内心世界是极度痛苦的。由于缺少奋斗目标，精神空虚，又没有知己，无法与人沟通，心境长期处于悲观、失望、压抑的状态，甚至会产生离群索居、孤立无援的内心体验，失去生活下去的信心。

分裂型人格障碍有可能成为精神分裂症的病前人格基础。因此，对患有分裂型人格障碍的中年人要十分关心，努力加以纠治。由于患有此种人格障碍的中年人在以往的生活经历中，多半有交往失败、事业不成功或个人生活不幸的强烈体验，因此采用集体心理疗法、环境疗法，使这些人重新获得集体的温暖、同事的关心、成功的体验是至关重要的。此外，让患者作气功、瑜伽等锻炼，必要时使用镇静药或其他作用更强的药物，如利血平，以缓解交往紧张，增强交往成功的可能性也是必要的。

最后,掌握一定的交往技巧,也是有效与人交往的必备条件,这些交往技巧是:(1)遵循和陆相处、尊重别人、体贴别人的基本原则。(2)首先接触与自己性格差异不大,对自己有一定好感的同事,以后逐渐扩大交往范围。(3)真诚表露自己的思想、感受和体验,努力博得对方的兴趣与同情。(4)交往内容可由生活话题转向工作、思想。(5)最初交往时,内容可以事先自我约定,并初步草拟一个谈话提纲。随最初交往的成功,逐渐增加随意交往的内容与时间。(6)无论与谁交往,都应力求面带微笑,眼睛注视对方的表情,认真倾听,并及时给予应答性的反馈表情或语言,遇到不同见解,要先忍让,耐心听完后,再有分寸、有礼貌地予以反驳。

交往是人的社会性需求表现之一,患有分裂型人格障碍的中年人只要顺利、成功地实现了与同事、邻里、亲友的正常交往,建立起和睦的人际关系,其孤僻、压抑的心境就会彻底改观,并将体验到生活的愉快、舒心。

六、中年人分裂病型人格障碍的表现与特点

与偏执型、分裂型人格障碍一样,分裂病型人格障碍也属于以行为怪癖、奇异为特点的第一人格障碍群。其人格障碍的表现与特点是:观念、思考、知觉、言谈和行为多有各种奇异的表现,与常人表现相距甚远,被看做为现世的“奇人”,如,他们的观念离奇、思考具有魔术性、想象玄幻、推理荒唐……

中年人分裂病型人格障碍也同样具有上述表现与特点。例如某女,现年54岁,“文革”期间,因男女生活问题受到厂内处分,后长期抱病在家。虽年过50,儿女也都成家立业,可她却幻想自己青春依旧,不仅穿着年轻女子喜好的各种时装,也格外热衷年轻人爱好的娱乐活动,如弹吉他、跳交谊舞、练健美操,而且擦胭脂抹粉,说起话来“娇滴滴”,并常表现出少女般的羞怯、腼腆,在家中却有恃无恐,对丈夫、子女非打即骂,丝毫不尽妻子、母亲的义务。此人多年来因举止行为与常人格格不入,单位同事、周围邻里无一人与之交往。

郭某,女,现年58岁,因家庭出身不好,“文革”期间受到株连,从工作岗位上被精减下来,加上子女多、家庭经济贫困,精神上一直不大正常。时常目光呆滞,幻想其父、其母与之对话,告诉她将要发生什么,继而她就绝望地遵从“父母的嘱咐”;时常放声痛哭,喜笑颜开;时常又自言自语,唠唠叨叨,一会儿说东,一会儿说西。郭某迷信心理还十分严重,遇到眼跳、面赤、耳热,便绝对相信将发生什么不测,于是,逐个猜测每个家人可能遭受的不幸,并为此坐立不安。观念离奇、想象玄幻、推理荒唐也是郭某的典型特点。郭某大儿子酒后过失杀人,情节严重,被依法判处死刑,对此郭某却猜测有人故意害儿子,一会儿认为是其他子女合伙有意造成事端,一会儿又认为是已离婚的儿媳酿成的恶果,

一会议认为是儿子新结识的女朋友的罪过。

分裂病型人格障碍可能导致精神分裂症，而一旦诱发精神分裂症，是很难在短时间内治愈的。故患有分裂病型人格障碍的中年人应注意积极改进，在日常生活中，有意清晰感知同龄人健康心理的表现，找出自己各种心理异常行为与健康行为之间的差距，并对异常心理行为后果进行预测，最终会有所改变。

七、中年人戏剧化型人格障碍的表现与特点

戏剧化型人格障碍属于以情感激烈、不稳定为特点的第二人格障碍群。其主要表现和特点是：具有浓厚而强烈的情绪反应，行为特点是自吹自擂，装腔作势；喜欢引起他人的注意和关心，爱虚荣、爱凑热闹，为加深他人对自己的印象，常夸张自己的感觉和情感，善变，爱挑逗；要求于人多，内心真情少，以自我为中心，依赖性大，有时也善于玩弄或威胁他人。

戏剧化型人格障碍在某些中年人身上也表现较为突出。

某男，42岁，高校教师。在同事面前，特别是比他年轻的同事面前，常拉长声调、慢声细语地装出一副老于世故的架式，指点别人如何撰写论文，如何复习英语，如何处理人际交往，如何选择理想伴侣，如何做生意……仿佛他自己“上知天文，下知地理”，无所不知，无所不能。令人可笑的是，在许多方面他自己居然是个失败者。其所以这样做，只是为了引起大家对自己的重视、敬意，满足虚荣心。为了给别人留下自己社会活动能力强的印象，大肆吹捧自己的社会关系、办事能力，实际上他本人既没有很强的社会关系网，也没有很强的办事能力，常为夸下的“海口”而苦苦努力，最终不了了之。有时为了顾及脸面，不惜暗中自己贴补。

某女，39岁，机关行政人员，未婚。此人主要特点是情绪反应极为强烈，爱凑热闹。遇到同事或同事家小孩常亲热有余，比如，“想死我啦！”“哇！这小家伙漂亮极了！”并且动作上拍拍打打，又搂又抱。每当见到人多的时候，也必定凑上去，发表自己的“高见”，说起话来，眉飞色舞。此外，该女士还常以自我为中心，向同事兴奋地讲起自己浪漫的恋爱史，以求说明某些男士对自己的痴情，炫耀自己风采依旧，没有被人遗忘。

不难看出，患有戏剧化型人格障碍的中年人，其外在表现与内心世界是很不一样的，只是为了某种需要、目的，努力压抑真实心理活动，去刻意追求一种虚假的外在表现。因此与这种人打交道时，人们要格外注意区别真假，千万不要对这种人的言行百听百信，否则就会耽误大事。另外，若有可能也要对患有戏剧化型人格障碍的中年人多加关心，了解其内心疾苦，逐渐引导他们表里如一、掌握正确的交往技巧。