

怎样 

zenyangyulaonian
fumuxiangchu

老年父母

zenyangyulaonian
fumuxiangchu

相处

zenyangyulaonian
fumuxiangchu

柏宏军 主编



華齡出版社

怎样与老年父母相处

柏宏军 主编

華齡出版社

華齡出版社
北京

责任编辑：闫 丽 李惠玲 佟景宸

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样与老年父母相处 / 柏宏军 主编. —北京：华
龄出版社，2005.1

ISBN 7-80178-230-5

I. 怎... II. 柏... III. IV.

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1998) 第 0000 号

书 名：怎样与老年父母相处

作 者：柏宏军 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：6.5

字 数：147 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：12.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

前 言

在中华传统伦理中，“孝”是“天经地义”的行为，是评判一个人道德的最高准则之一，亦是支撑家庭养老功能的基础和规范家庭成员关系的重要准则，但是何为孝呢？普遍的解释是：孝是晚辈对长辈、儿女对父母从精神、生活等各方面所给予的一种关心和照顾，是晚辈对长辈赡养义务的一部分。至于怎样做才称之为孝，不同时代有不完全相同的定义，但养老无疑是孝的重要组成部分。

我国是以家庭为单位的养老。在一个家庭中，晚辈赡养老人，儿女赡养父母，不仅指的是从物质上负担老年人的生活保障费用，更要从精神上关心和理解老年人。一个不容忽视的现实是，老年人由于生理上的变化、意识形态的差异，年轻人在和其相处的过程中，总会有若干冲突，对此，年轻人要有正确的认识和充分的思想准备，给辛劳一生的老年人一个和睦相处的家庭环境。

另外，随着社会福利事业的发展，敬老院已不再被视为“老人的避难所”。人们也开始越来越认识到敬老院的好处，老人在那里吃喝不愁，生活有规律，也没有家中的琐碎杂事；更重要的是有了许多同龄的人在一起，可以找到许多共同话题，对于娱乐精神很有帮助，而且子女可以安心工作，两相得益，好处多多。

当然，不管老人是在家中养老，还是到敬老院养老，子女都应当更多地尽自己的一切努力去关心、帮助、抚慰自己的父母，使他们的晚年生活充满幸福和快乐。为此，本书从对老年人的生理、心理等方面入手，通过对大家比较关心的问题的认真分析和

广泛探讨，试图帮助年轻人学会如何和自己的父母更好地相处，对于在为不知和父母怎样相处而伤脑筋的年轻人来说，阅读本书是一个不错的选择。

由于编者知识水平有限，在编写过程中难免存在问题和不足，希望广大读者批评指正。

编者 2004年12月于北京

目 录

第一章 了解老年人的衰老表现

1. 老年人的健康有哪些标准? 3
2. 什么叫衰老? 5
3. 物理衰老表现在哪些方面? 7
4. 心理衰老表现在哪些方面? 8
5. 衰老感是怎样产生的? 10
6. 什么是衰老性自我疏外? 10
7. 什么是衰老性记忆下降? 11
8. 什么是老年人的老死情绪? 11
9. 什么是老年期性格变异? 12
10. 什么是老年期情感变异? 13
11. 什么是老年期气质变异? 14
12. 什么是老年期智力青春? 14
13. 什么是老年期退缩行为? 15
14. 老年性皮肤萎缩有什么表现? 16
15. 老年性嗅觉衰退有什么表现? 16
16. 老年性听力衰退有什么表现? 17
17. 老年性视力下降有什么表现? 17
18. 老年性智力衰退有哪些表现? 18
19. 老年性感觉衰退有哪些表现? 19
20. 老年性肌萎缩有哪些表现? 19

21. 老年性味觉衰退有哪些表现?	20
22. 什么是骨老化?	20
23. 老年人怎样抗衰老?	21
24. 心理衰老有什么测定方法?	22
25. 老年人为什么爱唠叨?	23
26. 年轻人怎样对待老年人的唠叨?	24
27. 老年人为什么变得“古怪”?	24
28. 什么叫离退休综合症?	25
29. 离退休综合症有哪些表现?	25
30. 老年人为什么出现离退休综合症?	26
31. 离退休综合症有哪些预防措施?	28

第二章 家庭氛围与居室环境

1. 什么样的家庭环境有利于老年人健康长寿?	31
2. 老年父母与成年子女之间的相对独立性 有哪些表现?	32
3. 为什么要回老家过年?	32
4. 什么是代际差异?	33
5. 代际差异存在的原因有哪些?	34
6. 为什么儿孙绕膝, 却郁郁寡欢?	35
7. 怎样满足老人的精神需求?	36
8. 如何满足怀旧老人?	37
9. 为什么老年人喜欢和第三代在一起?	38
10. 怎样让自己的孩子懂得尊重老人?	39
11. 为什么要和老人一同进餐?	39
12. 为什么老人吃饭不可匆忙?	40
13. 为什么老年人会有失落感?	41

目 录

14. 为什么让老人参加家庭事务的处理? 41
15. 和老人相处应遵守哪些原则? 42
16. 儿媳与婆婆相处需注意什么问题? 43
17. 怎样避免与婆婆之间的矛盾? 45
18. 女婿与岳父母如何相处? 47
19. 怎样做一个受欢迎的女婿? 48
20. 女婿与岳父母交往中有哪些禁忌? 51
21. 为什么要注意老人的居室环境? 52
22. 什么样的房间适合老年人居住? 52
23. 老年人居室的内部怎样布置? 53
24. 老年人居室应选择什么色调? 53
25. 冬季室内应保持怎样的温度和湿度? 54
26. 为什么老人要远离噪音? 54
27. 为什么要保持空气流通顺畅? 55
28. 老年人需要怎样的采光? 56
29. 老年人卧室怎样布置? 56
30. 绿色植物对老人有哪些益处? 56
31. 老年人居住的房屋怎样进行合理的设计? 57
32. 老年人怎样选择座椅? 57
33. 怎样搞好家庭室内卫生? 58
34. 什么叫“空巢”家庭? 58
35. “空巢”家庭有哪些表现形式? 59
36. 我国的“空巢”家庭有哪些类型? 60
37. “空巢”家庭有哪些特点? 61
38. “空巢”家庭有哪些利与弊? 62
39. 什么是“空巢”综合症? 62
40. “空巢”老人害怕什么? 63
41. “空巢”老人最希望什么? 64

第三章 老年人的心理障碍

1. 什么是心理环境?	69
2. 影响老年人心理健康的有害心理有哪些?	69
3. 老年人常见的心理需要有哪些?	70
4. 老年人为什么会产生孤独感?	72
5. 怎样帮助老年人摆脱孤独感和失落感?	75
6. 电视为什么会带来孤独感?	77
7. 老年人长期单独看电视有哪些伤害?	78
8. 怎样给老人一个发泄情感的机会?	78
9. 老年人的失落感有哪些表现?	78
10. 怎样帮助老年人适应新的社会角色?	80
11. 怎样了解和满足老人退休后的心理需求?	82
12. 老年人的依赖感有哪些表现?	84
13. 如何与老年抑郁症患者相处?	85
14. 老年抑郁症怎样进行饮食调养?	85
15. 什么是老年期神经症?	86
16. 老年神经症如何防治?	87
17. 什么是老年痴呆?	87
18. 老年痴呆有哪些类型和特色?	88
19. 和老年痴呆患者相处应注意些什么?	89
20. 怎样对待老年人的固执?	90
21. 老人为什么会出现“返老还童”现象?	91
22. 对于“老小孩”子女应该如何对待?	92
23. 老年人为什么更加谨慎小心?	94
24. 怎样对待老年人的谨慎心理?	95
25. 为什么要像爱孩子一样爱老人?	96

26. 怎样避免老年人心理疾病?	97
27. 老年人如何建立积极健康的心理状态?	97
28. 什么是精神赡养?	101
29. 钱可以代替精神赡养吗?	101
30. 子女怎样与老人保持良好的沟通?	105
31. 如何防止老年人自杀?	107
32. 老年人为何不愿随家人一起出去旅行?	108
33. 怎样安排符合老人意愿的旅游?	108
34. 老年人为什么会产生疏离感?	109
35. 怎样解决老年人的疏离心理?	110
36. 老年人为什么会产生怀旧心理?	110
37. 子女怎样帮助老年人走出怀旧心理?	111
38. 如何尊重和保护老年人的隐私?	112
39. 老年人为什么要撒谎?	113
40. 什么是无害的谎言?	114
41. 什么是病态的谎言?	114
42. 如何对待老年人的谎言?	115
43. 为什么要尊重老年人的价值观、是非观?	115
44. 如何对待老年人做错事?	116
45. 怎样保护老年人的自尊心?	117
46. 老年人为什么会产生自卑心理?	118
47. 如何减却老年人的自卑?	118
48. 怎样帮助老年人建立自信?	119
49. 老年人排除烦恼情绪有哪些方法?	120

第四章 老年人的情感需求

1. 老年人需不需要爱?	123
--------------------	-----

2. 正常性生活对老人的身心健康有何益处? 123
3. 老年人不和谐的性生活可能存在的隐患是什么? 125
4. 如何看待老年人的性生活? 126
5. 老年人的性生活可以毫无顾忌吗? 128
6. 老年人再婚有哪些心理障碍? 128
7. 再婚对于提高老人的生活质量有何帮助? 129
8. 怎样对待老年人的情感选择? 131
9. 子女如何看待老人再婚? 133
10. 老年人再婚对健康有何益处? 133
11. 老年人为什么需要再婚? 135
12. 丧偶会带给老人什么痛苦? 136
13. 如何帮助老人从丧偶的阴影中解脱出来? 136
14. 老年人“非婚同居”有哪些弊端? 137
15. 子女该如何对待老人的同居? 138
16. 子女怎样给老人再婚做个好参谋? 138

第五章 老年人的娱乐休闲

1. 如何看待老年人的爱美之心? 143
2. 怎样维护和尊重老年人的爱美心理? 143
3. 如何看待“老来俏”? 144
4. 着装对心情有哪些影响? 145
5. 子女怎样鼓励老人打扮自己? 145
6. 怎样对老人的仪表表示赞赏? 146
7. 怎样用麻将来休闲? 147
8. 过度玩麻将可能对身体造成哪些伤害? 148
9. 怎样让老人享受高科技生活? 149
10. 互联网如何有助于改善老年人的精神生活? 149

11. 培养老年父母书画休闲的兴趣 150
12. 如何帮助老年父母掌握摄影艺术? 151
13. 怎样陪老年人下棋? 152
14. 赏鸟有助老年父母养生益寿 153

第六章 老年人的日常保健

1. 什么是生命质量? 157
2. 什么是生活规律? 157
3. 每个人的生活规律都一样吗? 157
4. 老年人为什么更容易感到疲劳? 158
5. 老年人的睡眠有什么特点? 158
6. 老年人睡眠时间少是正常的吗? 158
7. 老年人的健康睡眠时间是多少? 158
8. 老年人怎样应对失眠? 159
9. 安眠药有哪些好处? 159
10. 假寐对老年人合适吗? 160
11. 什么事都不让老人做,是真的对老人好吗? 160
12. 老年人要进行哪些项目的健康检查? 161
13. 老年人疾病有哪些特征? 161
14. 寒冷季节老年人如何保养? 162
15. 拔火罐可治疗哪些疾病? 163
16. 拔火罐时应注意哪些问题? 163
17. 老年人怎样使用拔火罐进行保健治疗? 164
18. 常用按摩手法有哪些? 165
19. 中药怎样煎制? 166
20. 老年耳聋如何防治? 167
21. 老年人怎样选择助听器? 168

22. 老年人咳嗽有哪些伤害? 169
23. 什么是慢性支气管炎? 169
24. 什么叫噎食? 170
25. 老年人为什么会发生噎食? 170
26. 噎食和急性心肌梗塞有什么不同? 170
27. 怎样防治老年人噎食? 171
28. 细嚼慢咽有哪些好处? 171
29. 怎样利用洗浴促进老年人健康? 172
30. 长寿老人有哪些饮食习惯? 173
31. 老年人必需的营养物质有哪些? 174
32. 老年人膳食应如何合理搭配? 177
33. 老年人膳食中营养素的 比例应满足哪些要求? 178
34. 老年人在夏季如何选择瓜果? 179
35. 老年人如何吃早餐? 179
36. 老年饮食有哪些禁忌? 180
37. 老年人如何正确饮水? 181
38. 长期吃粥有利健康吗? 182
39. “有钱难买老来瘦”吗? 183
40. 紫菜汤对老年人有何益处? 183
41. 老年人饮茶是好还是坏? 184
42. 老年人常饮“药酒”有益健康吗? 185
43. 猪血对老年保健有何益处? 186
44. 老年人可常吃生姜吗? 186
45. 枸杞子是滋补佳品吗? 187
46. 老年人怎样补钙? 188
47. 老年便秘患者如何选择饮食? 189
48. 老年人脱发如何进行饮食调养? 189
49. 脑血栓患者如何进行饮食调养? 190

目 录

50. 身体消瘦的老年人如何进行饮食调养? 191
51. 老年人中肿如何进行饮食调养? 192
52. 哪些食物老年人应慎吃? 192

第一章 了解老年人的衰老表现

1. 老年人的健康有哪些标准?

老年人的健康主要表现在两个方面，既物理和心理。物理健康是指人的身体状况，有无疾病等。心理健康则指的是人的精神状态。下面我们就从这两个方面入手，给读者介绍一下。

(1) 物理健康的判断标准。

老年人的物理健康主要从日常活动中体现出来，大致可以从以下几点去判断：

①吃饭麻利，不拖沓。具体表现是吃饭不挑食，不偏食，没有难以下咽的感觉，说明内脏功能正常。当然，吃得快并不是狼吞虎咽，不辨滋味，那样会对肠胃造成伤害；

②走路敏捷。许多病变导致身体衰弱都是先从下肢开始的。走路敏捷说明精力充沛，身体状况良好，没有疾病隐患；

③说话清楚。不打磕，语言流利，思路清晰。表达准确，表示头脑敏捷，心肺功能正常；

④入睡迅速。晚间定时有自然睡意，上床后能很快入睡，而且睡得深，醒后头脑清醒，精神饱满。入睡迅速说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰；

⑤排泄通畅。具体表现是大小便排泄顺畅，不耗时，感觉轻松自如，便后没有疲劳感，排便过程中没有阻碍、滞怠的感觉。这说明胃肠和肾的功能良好。

以上只是从几个主要方面介绍了一些老年人躯体健康判断的标准，除此之外，还有一些辅助的判断标准，也可以作为一定的参考，主要有以下几点：

①牙齿坚固，没有松动或脱落的情况或迹象；

②身体自然抵抗力强，能有效地抑制传染病的侵袭，能适应