

老年人

心身疾病防治

尚秀花 张怀明 主编



化学工业出版社
生物技术与医药科技出版中心

老年人

自身疾病防治

周海霞 孙晓燕 主编

老年人心身疾病防治

主 编：尚秀花 张怀明

副主编：李 博 张会明 刘义廷

编 委：袁安升 王延军 许建华

王文中 王树千 郭雨禾

赵振福 王铁权 张鹭鹭

王赤军 丁 谦 孙丛燕

成海民 郝 娜 储 莉

李云芳 梁 斌



化学工业出版社

二〇〇七年十二月·北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人心身疾病防治/尚秀花、张怀明主编.—北京:化学

工业出版社,2007.9

ISBN 7-5025-9066-8

I.老... II.尚... III.老年人心身疾病防治

IV.①TS974.1②R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 098530 号

老年人心身疾病防治

尚秀花 张怀明 主编

责任编辑:蔡红 闻丽娟 孙小芳

责任校对:李林

封面设计:关飞

化学工业出版社 出版发行

现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码 100029)

购书咨询:(010)64982530 64918013

购书传真:(010)64982630

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

*

新华书店北京发行所经销

北京永鑫印刷有限责任公司印刷

开本 800×1000 毫米 16 开 印张 21 字数 310 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-9066-8

定价:48.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责退换

开启心灵之窗
呵护老年健康

王谦

丁亥之秋

现任中国人民解放军总后勤部副部长、中将军衔 王谦

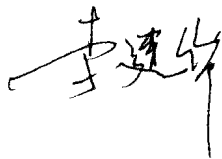
序

随着我国人口老年化程度的加快,如何提高广大老年人生活和生命的水平质量,已逐步引起了全社会的重视。尤其是随着我国物质文化生活的逐步提高,科学技术的飞速发展和医疗保健水平的不断提高,老年人群体寿命逐步增加,我国的老年人口也越来越多。目前,我国60岁以上的老年人已达1.4亿,并以年均3.2%的速度增长。如何提高老年人群体的心理保健水平,使亿万老年人在身心愉快的状况下安度晚年,已成为医学工作者研究领域研讨的重要课题之一。可以说,老年问题,已经成为直接关系到我国社会经济发展的战略问题。

老年人的一生是丰富的、精彩的,他们的经历,广博的知识,是人类的宝贵财富。我国有几千年尊老、爱老、养老的传统美德,在社会主义条件下,这种美德得到了最大限度的发扬光大。学习心理保健知识、掌握心理保健手段、学会身心愉快地生活、树立起心理健康的新观念,是每个老年人安度晚年健康长寿的重要条件。

我阅读了这本《老年人心身疾病防治》一书,感觉到很兴奋,受益匪浅。这本书遵循科学、严谨的精神,内容全面、系统,着重于老年人在心理保健方面的特色和优势,概括老年人心理保健最新知识。全书深入浅出,具有较高的科学性、知识性、普及性和实用性。不但可以作为老年人自我心理保健的自备书,也可以指导基层医务人员,作为医疗保健的参考书。在此,我把它推荐给广大的老年朋友和从事老年保健工作的人员。

现任中国人民解放军总后勤部卫生部部长、少将军衔



2007年9月

目 录

第一章 老年人心理概述

第一节 心理	(19)
一、心理过程	(19)
二、个性心理	(22)
第二节 心理现象的本质	(26)
一、心理是脑的机能	(26)
二、心理是客观现实的反映	(27)
第三节 心理素质	(29)
第四节 心理问题与心理障碍	(30)
一、心理问题	(30)
二、心理障碍	(31)
第五节 老年人生理特点	(31)
一、感觉系统	(32)
二、大脑和神经系统	(33)
三、心血管系统	(34)
四、呼吸系统	(34)
五、消化系统	(35)
六、内分泌系统	(35)
七、其他系统	(36)
第六节 老年人心理特点	(37)
一、老年期心理变化观	(38)
二、老年期的认知变化	(40)
第七节 老年人心理健康标准	(50)

目 录

一、心理健康的定义	(50)
二、心理健康的意义	(51)
三、心理健康的特征	(54)
四、老年心理健康的标准	(57)
五、老年心理健康维护的重要意义	(61)

第二章 心态与健康

第一节 乐观豁达	(62)
一、概述	(62)
二、乐观豁达心态的因素分析	(62)
三、乐观豁达心态对心理健康的影响	(63)
第二节 青春不老	(67)
一、概述	(67)
二、保持青春不老的因素分析	(68)
三、青春不老对心理健康的影响	(68)
第三节 笑对人生	(74)
一、概述	(74)
二、笑的因素分析	(74)
三、笑对人生对心理健康的影响	(75)
第四节 心底无私	(78)
一、概述	(78)
二、私欲的因素分析	(78)
三、心底无私对心理健康的影响	(79)
第五节 宽大为怀	(82)
一、概述	(82)
二、宽容心态的因素分析	(83)
三、宽大为怀对心理健康的影响	(83)
第六节 无嫉妒心	(85)

目 录

一、概述	(85)
二、嫉妒心态的因素分析	(86)
三、嫉妒心对心理健康的影响	(88)
第七节 锻炼意志	(91)
一、概述	(91)
二、锻炼意志的因素分析	(91)
三、锻炼意志对心理健康的影响	(92)
第八节 缓解压力	(93)
一、概述	(93)
二、压力的因素分析	(94)
三、缓解压力对心理健康的影响	(94)
第九节 化解烦恼	(98)
一、概述	(98)
二、烦恼心态的因素分析	(98)
三、化解烦恼对心理健康的影响	(98)
第十节 走出郁闷	(101)
一、概述	(101)
二、郁闷情绪的原因分析	(101)
三、消除郁闷对心理健康的影响	(102)
第十一节 适时幽默	(105)
一、概述	(105)
二、幽默心态的因素分析	(106)
三、幽默对心理健康的影响	(107)
第十二节 制怒养神	(108)
一、概述	(108)
二、愤怒心态的原因分析	(109)
三、制怒养神对心理健康的影响	(109)
第十三节 摆脱孤独	(115)

目 录

一、概述	(115)
二、孤独心态的原因分析	(116)
三、摆脱孤独对心理健康的影响	(119)
第十四节 不要固执	(124)
一、概述	(124)
二、固执心态的原因分析	(124)
三、克服固执对心理健康的影响	(125)
第十五节 避免悲伤	(126)
一、概述	(126)
二、悲伤心态的原因分析	(126)
三、避免悲伤对心理健康的影响	(128)

第三章 老年人常见的心理疾病

第一节 更年期综合症	(131)
一、概述	(131)
二、形成原因	(132)
三、心身表现	(132)
四、干预措施	(134)
第二节 抑郁症	(136)
一、概述	(136)
二、形成原因	(137)
三、心身表现	(138)
四、干预措施	(140)
第三节 焦虑症	(142)
一、概述	(142)
二、形成原因	(142)
三、心身表现	(143)
四、干预措施	(145)

目 录

第四节 退休综合症(孤独、失落等)	(148)
一、概述	(148)
二、形成原因	(150)
三、心身表现	(150)
四、干预措施	(151)
第五节 老年人的情感障碍	(154)
一、概述	(154)
二、形成原因	(154)
三、心身表现	(156)
四、干预措施	(158)
第六节 老年人的情绪异常(猜疑、嫉妒、感伤、暴躁等)	(160)
一、概述	(160)
二、形成原因	(161)
三、老年人情绪异常表现及危害	(165)
四、干预措施	(166)
第七节 与子女的代沟	(169)
一、概述	(169)
二、形成原因	(171)
三、干预措施	(173)

第四章 心身疾病

第一节 原发性高血压	(179)
一、概述	(179)
二、形成原因	(179)
三、身心表现	(180)
四、治疗	(181)
第二节 冠心病	(183)
一、概述	(183)

目 录

二、形成原因	(183)
三、身心表现	(186)
四、治疗	(187)
第三节 糖尿病	(189)
一、概述	(189)
二、形成原因	(189)
三、身心表现	(190)
四、治疗	(191)
第四节 消化性溃疡	(194)
一、概述	(194)
二、形成原因	(194)
三、身心表现	(196)
三、治疗	(197)
第五节 神经性皮炎	(199)
一、概述	(199)
二、形成原因	(199)
三、身心表现	(200)
三、治疗	(200)
第六节 紧张性头痛	(201)
一、概述	(201)
二、形成原因	(201)
三、身心表现	(202)
四、治疗	(203)
第七节 失眠	(204)
一、概述	(204)
二、形成原因	(204)
三、身心表现	(206)
四、治疗	(206)

目 录

第八节 癌症	(209)
一、概述	(209)
二、形成原因	(210)
三、身心表现	(211)
四、治疗	(212)
第九节 老年人瘙痒症	(215)
一、概述	(215)
二、形成原因	(215)
三、身心表现	(216)
四、治疗	(217)

第五章 亚健康与心理调节

第一节 什么是亚健康	(218)
一、概述	(218)
二、亚健康的范畴	(219)
三、亚健康的表现	(219)
第二节 中老年人群亚健康的特点与心理因素	(224)
一、中老年群体的亚健康状态	(224)
二、衰老与亚健康	(224)
三、老年人亚健康的心理因素分析	(226)
第三节 产生亚健康的原因	(229)
一、调理失衡	(230)
二、营养不全	(230)
三、噪声和郁闷	(230)
四、高楼和空调	(230)
五、逆时而作	(230)
六、练体无章	(230)

目 录

七、滥用药品	(231)
八、内劳外伤	(231)
九、六淫七情	(231)
第四节 抗衰老与预防亚健康	(231)
一、老年人的营养需求	(232)
二、老年人的体育运动	(232)
三、老年人心理卫生保健	(233)
四、老年人的合理生活方式	(233)
第五节 亚健康的心理应对措施	(235)
一、学会调节自己的情绪	(235)
二、心理咨询	(238)
三、心理治疗	(239)

第六章 老年人心理保健

第一节 女性更年期综合症的自我调节	(241)
一、女性更年期综合症的主要心理问题	(241)
二、保健措施	(241)
第二节 男性更年期综合征的自我调节	(245)
一、男性更年期综合症的主要心理问题	(245)
二、保健措施	(245)
第三节 被疾病困扰的老年人心理调节	(247)
一、被疾病困扰的老年人主要心理问题	(247)
二、保健措施	(248)
第四节 对感情情绪困扰的老年人心理调节	(252)
一、对感情情绪困扰的老年人主要心理问题	(252)
二、保健措施	(252)
第五节 对与子女相处有问题的老年人心理调节	(254)
一、与子女相处有问题的老年人主要心理问题	(254)

目 录

二、保健措施	(255)
第六节 因丧亲而悲伤的老年人心理调节	(257)
一、丧亲老年人的主要心理问题	(257)
二、保健措施	(258)
第七节 退休综合症的自我调节	(260)
一、退休综合症的主要心理问题	(260)
二、保健措施	(262)
第八节 空巢综合症的自我调节	(264)
一、空巢综合症主要心理问题	(264)
二、保健措施	(266)
第九节 人老心不老的心理状态的调节	(268)
一、人老心老的主要心理问题	(268)
二、心理应对措施	(269)
第十节 情绪性格影响寿命	(272)
一、情绪性格影响寿命的主要心理表现	(272)
二、心理应对措施	(274)

第七章 老年人合理用药

第一节 影响老年人用药的生理因素	(276)
一、概述	(276)
二、心脏对药物的影响	(277)
三、肾脏对药物的影响	(277)
四、肝脏对药物的影响	(277)
第二节 影响老年人用药的心理因素	(278)
一、概述	(278)
二、文化因素	(279)
三、疾病的性质	(279)

目 录

四、个体特征	(280)
五、药物的剂型及包装	(280)
六、用药心理	(281)
七、用药方法和途径	(283)
八、药物不良反应	(283)
九、安慰剂效应	(283)
十、药物依赖	(284)
十一、用药依从性	(285)
第三节 老年人合理用药	(285)
一、概述	(285)
二、措施	(286)

第八章 常用心理治疗方法简介

第一节 心理分析疗法	(288)
一、什么是心理分析疗法	(288)
二、适应症	(288)
三、方法	(288)
第二节 认知疗法	(289)
一、什么是认知疗法	(289)
二、适应症	(289)
三、方法	(290)
第三节 行为疗法	(290)
一、放松疗法	(290)
二、系统脱敏疗法	(292)
三、厌恶疗法	(293)
四、满灌疗法	(294)
第四节 森田疗法	(295)

目 录

一、什么是森田疗法	(295)
二、适应症	(296)
三、方法	(296)
第五节 生物反馈疗法	(299)
一、什么是生物反馈疗法	(299)
二、适应症	(299)
三、方法	(300)
第六节 饮食与心理调节	(303)
一、亚健康的饮食	(303)
二、更年期的饮食	(306)
三、缓解压力的饮食	(309)
四、化解烦恼的饮食	(311)
五、走出郁闷的饮食	(312)
六、制怒的饮食	(314)
七、摆脱孤独的饮食	(315)
八、失眠的饮食	(316)
九、老年人饮食特点	(317)
第七节 食物颜色与心理调节	(318)
一、概述	(318)
二、红色的饮食	(318)
三、绿色的饮食	(319)
四、蓝色的饮食	(320)
五、白色的饮食	(320)
六、黑色的饮食	(321)
七、黄色的饮食	(322)
八、紫色食品有	(322)
九、茶色的饮食	(322)