

老年朋友健康书

# 美好生活

MEI HAO  
SHENG HUO

XI YANG HONG

李硕 主编

老年朋友心理  
夕阳红

与保健

中国书籍出版社

# 美好生活 夕阳红

## ——老年朋友心理健康与保健

主 编 李 硕

副主编 肖存利 赵荣凤 巩嘉锐

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 跃 孙雅丽 邵 钧

陈 博 张雨师 何 维

金 钰 罗小景 郭 薇

韩金祥 韩 超

中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美好生活 夕阳红: 老年朋友心理健康与保健/李硕主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0250 - 1

I. ①美… II. ①李… III. ①老年人 - 心理保健  
IV. ①B844. 4②R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 166593 号

## 美好生活 夕阳红

——老年朋友心理健康与保健

李 硕 主编

---

责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.5

字 数 133 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数 00001 ~ 12000 册

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0250 - 1

定 价 20.00 元

## 前 言

随着现代社会经济发展与社会变革，人们的生活水平不断提高，人口寿命也在不断增长。日渐突出的老龄化问题，引起了社会各界的广泛关注。老年人心理健康与保健成为摆在我们面前亟待解决的问题。

我们通过《北京市西城区老年人心理健康指导与心理援助研究与示范项目》过程中的大量调研、分析，发现老年人的心理健康问题较为普遍，针对这些心理健康与保健问题，我们编写了这本《老年朋友心理健康与保健》，力图能为老年朋友提供心理健康知识普及以及保健指导，使老年朋友自得其乐，安享晚年。

在总体编撰上坚持生理、心理、社会三个层面以及个人、家庭、社会不同侧面，语言尽可能通俗化、生活化，以便于老年人理解。

在内容上，我们从老年人生理变化入手，在此基础上，结合调研问题，进一步说明心理、社会方面的变化特征和心理现象，并给予心理与保健指导。

在编写形式上，力求通俗易懂、贴近生活，关注目

前老年人典型的心理现象，带着问题去思考，力求结构合理，使本书具有可读性、启发性和指导性。

本书的编写具有深刻的现实意义，本书对老年人的生活幸福和生活质量的提升会有很大帮助。编写人员付出了很大的努力，本书凝结着每一位编者的心血和智慧，在此对大家的付出表示衷心的感谢！

由于编者水平所限，疏漏和不足在所难免，敬请各位同行和读者朋友们给予批评指正！

李 硕

2012 年 6 月 8 日

## 目 录

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>第一章 老年人生理变化特征 .....</b>      | <b>(1)</b>  |
| 一、老年人在神经系统生理学方面的特点 .....        | (2)         |
| 二、老年人内分泌的改变 .....               | (5)         |
| 三、老年人心血管系统的改变 .....             | (10)        |
| 四、老年人呼吸系统的改变 .....              | (16)        |
| 五、老年人消化系统生理学方面的特点 .....         | (20)        |
| 六、老年人泌尿系统生理学方面的特点 .....         | (25)        |
| 七、老年人运动系统的改变 .....              | (28)        |
| <b>第二章 老年期的心理变化特征 .....</b>     | <b>(34)</b> |
| 一、老年人正常的心理变化特点 .....            | (34)        |
| 二、老年人异常的心理变化特点 .....            | (39)        |
| <b>第三章 影响老年人心理活动变化的常见因素 ...</b> | <b>(42)</b> |
| 一、老年人身体器官功能改变对心理活动的影响<br>.....  | (42)        |
| 二、老年人所患慢性疾病对心理活动的影响 ...         | (45)        |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 三、老年人的社会角色改变对心理活动的影响  | (47) |
| 四、老年人生活态度对心理活动的影响     | (51) |
| 五、老年人经济状况对心理活动的影响     | (55) |
| 六、老年人家庭生活环境变化对心理活动的影响 | (58) |

#### 第四章 老年人常见的心理问题、疾病表现及应对

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 方法              | (63)  |
| 一、认识抑郁，科学应对     | (63)  |
| 二、摆脱焦虑，轻松生活     | (67)  |
| 三、化解恐惧 战胜自我     | (71)  |
| 四、没病找病 不益身心     | (74)  |
| 五、衰老的是体态还是心灵！   | (77)  |
| 六、离退休后的生活有何不同？  | (82)  |
| 七、空巢后的“心病”      | (86)  |
| 八、丧偶与独居老人的心理问题  | (91)  |
| 九、不要把自己“软禁”在高楼里 | (95)  |
| 十、莫把“老了”挂嘴边     | (98)  |
| 十一、老年人少言寡语，小心变笨 | (100) |
| 十二、宠物依赖莫过度      | (106) |
| 十三、“心理饱和”要刹车    | (110) |
| 十四、情绪短路要调整      | (113) |

- 十五、应激之后要调适 ..... (116)
- 十六、过于固执要不得 ..... (123)
- 十七、生活哪能没坎坷，自责太过不可取 ..... (126)
- 十八、老年人为什么爱“显摆”和“嫉妒”  
..... (128)
- 十九、好汉老提当年勇，容易加速衰老 ..... (131)
- 二十、老年人为什么喜欢住院？ ..... (136)
- 二十一、老伴还是“老拌”？ ..... (138)
- 二十二、“保健品”、“保健药”能给老年人换来  
健康吗？ ..... (141)
- 二十三、老年人失眠的治疗 ..... (143)
- 二十四、推迟老化的方法 ..... (146)
- 二十五、音乐是一剂“良药” ..... (154)
- 二十六、生命是有色彩的一摄影丰富您绚丽的晚  
年生活 ..... (159)
- 二十七、老年人再婚后容易发生哪些心理变化？  
..... (167)
- 二十八、老年人性生活与性心理问题 ..... (169)
- 二十九、何惧“73、84”，健康奔百年 ..... (174)
- 三十、生命只有一次，每天都要闪耀光芒 ..... (176)
- 三十一、坦然面对百年 ..... (179)

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| <b>第五章 老年人心理保健与调节</b> .....       | (183) |
| 一、健康的概念 .....                     | (183) |
| 二、心理健康的标准 .....                   | (186) |
| 三、老年人心理健康的界定 .....                | (190) |
| 四、如何提高老年人生活质量? .....              | (192) |
| 五、老年人心理保健的途径 .....                | (194) |
| 六、老年人的心理调节 .....                  | (197) |
| 七、心理保健的自我训练 .....                 | (200) |
| 八、老年人心理调节术 .....                  | (203) |
| <br><b>第六章 老年精神、心理疾病早知道</b> ..... | (213) |
| 一、老年痴呆症 .....                     | (213) |
| 二、血管性痴呆 .....                     | (215) |
| 三、老年痴呆要早预防、早发现、早治疗 .....          | (216) |
| <br><b>附录 老年人心理自测量表</b> .....     | (224) |
| 一、抑郁自评量表 (SDS) .....              | (224) |
| 二、焦虑自评量表 (SAS) .....              | (226) |
| 三、画钟实验 .....                      | (229) |
| 四、医院焦虑抑郁自查量表 (HAD) .....          | (229) |

## 第一章 老年人生理变化特征

人的年龄，一般分为年代年龄、心理年龄、社会年龄和生理年龄等。所谓年代年龄即自然年龄，天增岁月人增寿，年代年龄以度过的自然年月累计；心理年龄是指人的整体心理特征所表露出来的年龄特征；社会年龄是指一个人在他所处的环境中，被其他人在心理上认为其所处的年龄状态；生理年龄则是指一个人在生物学上的年龄，生理年龄主要取决于人的生活方式和健康状况。

就年代年龄、社会年龄、心理年龄和生理年龄四者而言，年代年龄受之父母，不可左右；而社会年龄、心理年龄和生理年龄则是可以通过良好的生活方式和适宜的身心锻炼而相应延长的。

就年龄阶段而言，个体年龄在医学上通常用个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标来确定，人为地将其分为四个阶段：即出生后至19岁为生长发育期，20~39岁为成熟期，40~59岁为衰老前期，60岁以上为衰老期。60周岁以上的人群被世界卫生组织定义为老年人，我国

现阶段也采用将 60 岁以上的人群划分为老年人的通用标准。

由此我们不难想象，中老年人随着年龄的增长，全身细胞和各个脏器都会产生一些非疾病性的退行性变化。因此，有必要了解这种退行性变化，把握疾病的有无和轻重程度，有针对性地防治疾病。

当人体的各个器官及组织细胞随着年龄的增长逐渐发生形态、功能和代谢等一系列变化时，就会出现退行性改变或功能性衰退，即生理性衰老。生理性衰老具有普遍性、全身性、进行性、衰退性和内生性等基本特征，涉及人体神经、内分泌、心脑血管、呼吸、消化、泌尿和运动等各个系统。

### 一、老年人在神经系统生理学方面的特点

人体内各脏器均在神经系统的统一调节控制下互相影响、互相制约、平衡协调，以完成统一的生理功能。

神经系统是由脑、脊髓和与它们相连的外周神经所组成。脑和脊髓组成中枢神经系统。在外周神经系统中，由脑发出的叫脑神经，共 12 对。由脊髓发出的叫脊神经，共 31 对。由外周，譬如皮肤、肌肉、关节等向中枢传导的叫感觉神经，又叫传入神经；由中枢向外周传导的神经叫运动神经，又叫传出神经。支配内脏、心血管和腺体的运动和分泌的神经叫自主神经。

神经系统的生理功能非常复杂，但其基本方式是一个完整、协调的反射弧。所谓反射弧是指机体接受刺激后，通过神经系统的活动而发生反应。譬如，当肢体碰到炙热的物体时，热和疼痛的信号就会很快地传到中枢神经，中枢神经可以很快地作出判断，指挥肢体肌肉和关节，使肢体迅速离开该物体，以免肢体受损伤；当眼睛看到奔跑的汽车时，作为感受器的眼和传入神经把信号传给脑，脑立即指挥行走的脚步停下来，躲开迎面开来的汽车。

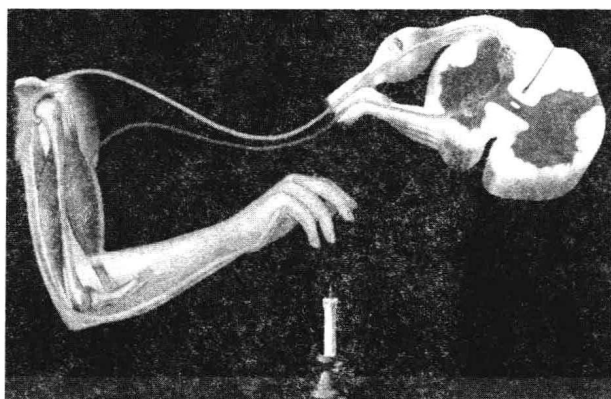


图 1-1 神经反射弧

脑功能的完整性，完全依赖良好的血液供应来维持。正常成人每分钟全脑血流量为 750 ~ 850ml，大脑约由 100 多亿个脑细胞构成，自性成熟开始，脑细胞就会逐渐老化；加之细胞内水分也会随年龄增长呈减少趋

势，造成细胞内液减少，从而导致细胞数量逐渐减少。科学研究表明，60岁的人脑细胞数比性成熟时期的脑细胞数减少10%~25%，脑的重量也较成年减少5%~20%，神经传导速度下降约10%，这时就会出现不同程度的脑萎缩和反射迟钝，致使调节全身器官的活动以保持机体的统一和完整的能力降低。

同时，随着年龄的增长，脑血管的硬化，脑血流阻力加大，脑血流量也在不断减少，氧及营养素的利用率也在徐徐下降，致使脑功能逐渐衰退，从而出现头晕、头昏，失眠，健忘，记忆力减退，甚至产生情绪变化、痴呆以及某些精神症状。因此，自中年开始，记忆力与思维能力就会逐渐下降，特别是近期记忆力减退更为明显。

进入老年阶段，就会出现比较严重的动作协调性变弱、情绪不稳定、自我控制能力下降、容易出现疲劳、睡眠质量差等症状。感觉系统的眼晶状体调节功能减退，出现老视，看书需要戴老花镜。由于晶体的退行性变化，容易形成老年白内障。此外，嗅觉、听觉、触觉、痛觉等都有不同程度的减弱。随着机体各项功能的下降，免疫功能也会不断地减退，特别是血液中T淋巴细胞的减少更会导致机体对疾病的抵抗力下降，易患感染性疾病。当各种器官机能减退时，尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退，如不适当加以调

整，将会进一步促进衰老过程的发展。如遇丧偶或家庭不和，更会对情绪产生不良影响。因此，衰老是客观规律，从全身新陈代谢减慢开始，但同时又与外界的不良因素有关。

运动在一定程度上可增强神经系统的功能，使体力劳动和脑力劳动耐受力增强，可使人的心情愉快、精神饱满，并能使气力增强，运动也能使动作速度、柔韧性、灵活性等方面得到显著改善。所以，我们可以通过适宜的体育锻炼，积极向上地面对生活，清淡营养的饮食，促进全身的新陈代谢，从而改善人体的各种生理机能，推迟衰老的出现。

(孙雅丽)

## 二、老年人内分泌的改变

内分泌系统是由许多组织、器官构成的，它通过复杂的“信息调节”(医学上称之为反馈调节)作用使所“管辖”的组织或器官维持功能的平衡。什么是反馈调节呢？简单地说，反馈调节就是当系统的“下游”某种物质多了或某个器官的功能不足了，通过这种信号系统告诉上游负责管理的“分泌系统”(内分泌器官)要减少或增加某种物质(我们通常所说的“激素”)分泌，使该物质的浓度趋于平衡，保持器官功能的完整。内分泌组织、器官就是负责分泌和调节这些特殊物质的，而

这些激素作用在相对应的有接受能力的组织或器官（我们叫它“靶器官”）上，来调节这些靶器官的功能。这些功能各异的激素参与着身体中许多的生理过程。例如，一个人，如果在他儿童时期体内的“生长激素”缺乏，这个孩子长大后就会出现身材矮小而智力发育正常这种情况，也是所见到的“侏儒症”；反之，如果这种激素分泌过多就会产生“巨人症”。

随着身体的老化，内分泌系统也会发生一些相应的老年化改变。内分泌系统退化分为腺体形态的改变和所分泌激素的变化两个方面。腺体形态的改变主要体现在腺体重量减轻、血液供应减少、结缔组织增生，部分还伴随着纤维化及炎性细胞的浸润、结节形成等情况，所以老年人容易患一些内分泌腺的腺瘤。如老年人容易发生垂体腺瘤、肾上腺皮脂腺瘤、甲状腺结节等。激素的改变大多表现为腺体分泌的激素减少，但激素的降解率也是下降的。另外，相关的组织器官对激素的反应性、敏感性也呈下降趋势。因此在大多数的化验检查中，我们往往看不到激素水平的明显降低，当调节出现异常时甚至是升高的。当激素水平的这种改变不能适应机体需要时，就会出现相应组织或器官的病理变化。

### 1. 下丘脑、垂体、肾上腺

这三个器官组成的系统在人体中占有非常重要的地位，它调节着我们身体中很多的生理活动。随着年龄的

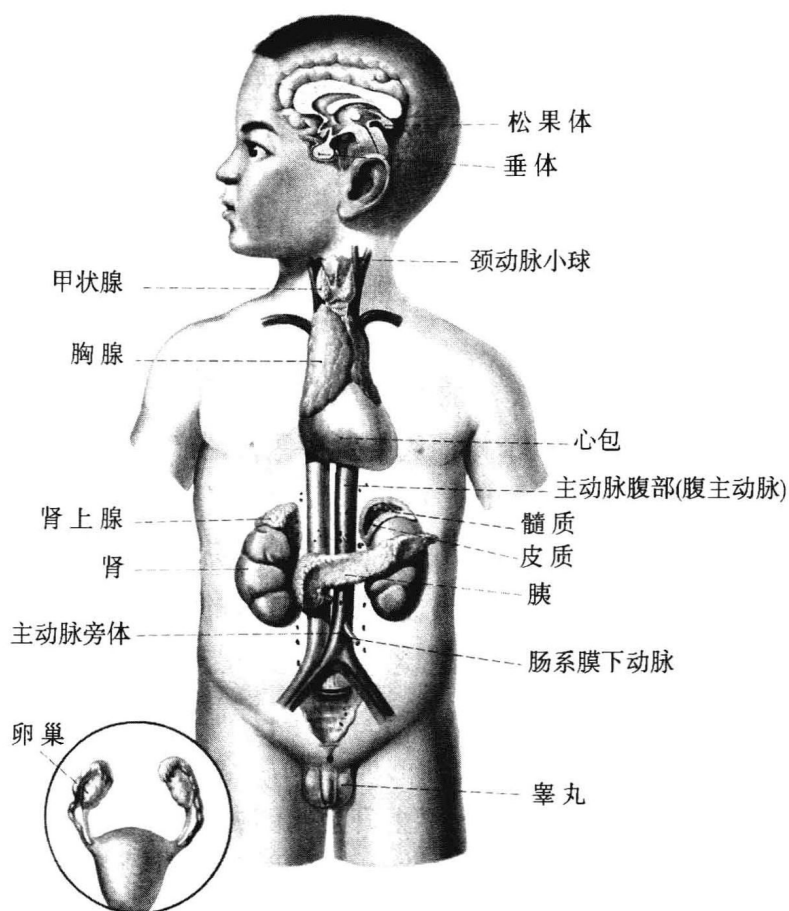


图 1-2 内分泌腺分布图

增长，这些腺体在结构和功能上的改变，对激素的分泌及功能的发挥上都有着重要的影响。

下丘脑激素的变化表现为，促性腺激素释放激素

(GnRT) 的活性降低；生长激素释放激素 (GHRH) 的含量减少；垂体对外源性促甲状腺释放激素 (TRH) 刺激的反应减低。而促肾上腺皮质激素释放激素 (CRH) 的释放反而增多。动物实验表明，老年状态下下丘脑多巴胺 (DA) 的贮存是减少的，所以老年人会出现性欲降低、食欲下降、血压升高且容易出现体位性低血压等一系列症状。

老年人垂体激素的变化表现为，生长激素分泌 (GH) 减少且昼夜节律消失，对一些代谢产物的反应调节能力减弱；其次，血清中抗利尿激素 (ADH) 浓度降低，肾小管对 ADH 的敏感性也降低，使尿的浓缩功能减退，这是为什么老年人会有夜尿增多的原因之一。另外一些垂体激素的变化在老年人是男女有别的，比如，老年男性腺垂体促甲状腺激素 (TSH) 储备及应激能力是降低的，而更年期女性的卵泡刺激素 (FSH)、促黄体生成素 (LH) 水平明显上升且比例失调。

肾上腺激素分泌的改变的特点表现为，①皮质醇分泌的速率和排泄率降低，导致老年人对突发事件的应激能力会下降。②肾上腺皮质分泌的雄激素随年龄增加呈直线下降。③肾素和醛固酮的分泌也是随着增龄而降低，所以老年人对低盐饮食和对应用利尿剂的反应性是降低的。④肾上腺髓质分泌的肾上腺素和去甲肾上腺素都是升高的，这也是老年人普遍存在发生高血压倾向的