

刘振华 陈晓红 编著
人民卫生出版社

中年人的心理与疾病



51.6

R161.6

3

3

中年人的心理与疾病

刘振华 陈晓红 编著

李心天 白正林 审阅

6616/02



人民卫生出版社

B75802

中年人的心理与疾病

刘振华 陈晓红 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 6 $\frac{1}{4}$ 印张 132千字

1991年6月第1版 1991年6月第1版第1次印刷

印数: 00 001—4 510

ISBN 7-117-01526-8/R·1527 定价: 4.30元

〔科技新书目241—180〕

前 言

本书是为中年人而写的。中年是人在社会事业上创造成就的关键时期，也是接受各种不良的社会心理因素影响最多的时期。生物-社会-心理医学模式要求人们在研究疾病时，既要注意致病的生物因素，又要重视致病的心理社会因素。

本书主要从心理、社会因素方面讨论了中年人不良心理的种类、产生原因及与心理因素有关的常见疾病，并介绍了减少不良心理刺激的方法，供读者进行心理保健时参考借鉴。讨论的重点虽然侧重于中年，但是涉及的一些不良心理现象，无论是青年或者老年都有不同程度的存在，并且有某些共同点。年龄的界限只是相对的。因此，希望奉献给读者的这本小册子，对中年、青年和老年人都能有益，对每位读者的身心健康都能有所帮助。当然，也希望通过对一些问题的分析讨论，给广大的临床工作者提供一定的参考，以便对医学模式的转变起到宣传、普及和推动的作用。

作者是临床医生，缺乏足够的心理学知识。在编写过程中，曾参阅引用了许多同道的研究成果和文献资料，因限于篇幅，无法一一注明、致谢，请原作者谅解。本书初稿经河北医科大学白正林教授和中国科学院心理研究所李心天教授先后数次审阅，并提出了许多宝贵意见，使本书日臻完善，在此深表谢意！

由于作者水平有限，错误之处难免，真诚地期望读者赐教。

作 者

目 录

第一章 概述	1
一、什么是心理	2
二、良好的心理	3
三、不良的心理	3
四、心理与生理	4
五、心理的致病性	9
六、心理致病的机理	12
第二章 中年人的生理	16
一、中年时期	16
二、中年的生理变化	17
三、中年的生理基础的变化	19
第三章 中年人的心理过程及其障碍	23
第一节 中年人的感觉和知觉	28
一、感觉	28
二、感觉的发展	29
三、中年人的感觉	30
四、知觉	30
五、感觉异常	32
第二节 中年人的智能	33
一、智能	33
二、记忆	34
三、思维	38
第三节 中年人的语言	42
一、语言的作用	42
二、言语的分类	43

三、言语的物质力量·····	44
四、中年人的言语特点·····	45
第四节 中年人的表情·····	46
一、表情的本质·····	46
二、表情的形成与发展·····	49
第五节 中年人的性格·····	50
一、性格的本质·····	50
二、性格的来源·····	51
三、中年人的性格特征·····	52
四、性格与疾病·····	53
五、良好性格的标志·····	55
六、良好性格的培养·····	56
第四章 中年人常见的心理反应与障碍·····	58
第一节 紧张·····	58
一、紧张的原因·····	58
二、紧张对生理机能的影响·····	59
三、中年人紧张的特点·····	60
第二节 过度竞争·····	61
一、什么是竞争·····	61
二、过度竞争的危害·····	62
第三节 焦虑·····	64
一、焦虑产生的原因·····	64
二、焦虑的危害·····	65
第四节 嫉妒·····	67
一、嫉妒产生的原因·····	67
二、中年人嫉妒的特点·····	69
三、嫉妒的危害·····	70
第五节 挫折·····	72
一、什么是挫折·····	72

二、挫折的产生·····	72
三、对待挫折的态度·····	73
四、挫折的种类·····	74
五、挫折与心理·····	75
六、解脱挫折的方法·····	78
第六节 愤怒·····	80
一、愤怒的产生·····	80
二、愤怒的危害·····	82
三、对待愤怒的态度·····	83
第七节 性功能障碍·····	85
一、中年人的性心理·····	85
二、中年人的性功能障碍·····	87
三、性功能障碍的预防·····	91
第八节 更年期心理·····	92
一、女性更年期·····	92
二、男性更年期·····	97
第五章 中年人的不良行为·····	101
第一节 吸烟·····	101
一、吸烟的社会原因·····	102
二、吸烟的心理原因·····	103
三、吸烟的危害·····	104
第二节 酗酒·····	108
一、对酒的心理感受·····	108
二、酗酒的社会原因和心理原因·····	109
三、酗酒对健康的危害·····	110
第三节 自杀·····	117
第六章 中年人与社会·····	122
第一节 中年人与职业·····	123

第二节 中年人与家庭	125
一、家庭的本质与功能	125
二、良好家庭的基础	126
三、中年人在家庭中的地位	127
第七章 中年人的常见疾病	131
第一节 精神疾病	131
一、病因	131
二、发病年龄	132
三、社会因素	132
四、预防	136
第二节 神经症	137
一、抑郁症	138
二、胃肠神经症	139
第三节 紧张性头痛	140
一、发生的原因	140
二、治疗与预防	142
第四节 恶性肿瘤	146
一、发病概况	146
二、病因分析	147
三、预防	149
第五节 高血压与冠心病	151
一、高血压	151
二、冠心病	154
三、预防与治疗	158
第六节 中年猝死	160
一、病因	160
二、预防	163
第七节 支气管哮喘	164

一、病因·····	164
二、预防·····	166
第八节 胃及十二指肠溃疡·····	166
一、病因·····	167
二、预防·····	171
第九节 溃疡性结肠炎·····	173
一、病因·····	173
二、预防·····	175
第十节 肝炎与肝硬变·····	176
一、病因·····	176
二、避免愤怒的方法·····	178
第十一节 甲状腺机能亢进·····	179
第八章 中年人疾病与中年病学·····	182
编后记·····	187
主要参考文献·····	189

第一章 概 述

长期以来，人们只知道有害的微生物如病毒、细菌等侵犯人体，才可以使人患病，甚至死亡；也知道不良的风、寒、暑、湿等也可以成为疾病的原因。但是，复杂的社会环境，恶劣的经济生活，人事纠纷，家庭因素，以及由此而产生的各种不良心理，同样可以成为疾病的原因，影响疾病的治疗效果，这一些却很少引起人们的重视。现在看来，这种单纯地注意细菌、病毒等对人体危害的观点已经欠全面了，因为目前对人类健康和生命威胁更大的疾病已经不是细菌、病毒所引起的感染性疾病，而是高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、溃疡病等疾病了。这些疾病的真正病因，既不是病毒，又不是细菌。医学界虽然经过几十年的努力，对这些疾病进行了研究，但是只是在诊断和治疗方法上取得了某些进展，而真正的病因至今仍未弄清。生物心理社会医学模式认为：高血压、恶性肿瘤等疾病的原因，在很大程度上与不良的社会心理因素有关。因此，要预防或减少这些疾病的发生，就必须注意人们的心理问题。

通常人们关心少年儿童的成长，是因为他们代表着未来，他们的身上寄寓着希望之花。人们珍惜青年时代的可贵，是因为它是采撷知识、探索人生道路的基础。我们说中年人重要，提出关心中年人的健康，是因为他们所担负的责任重大：事业的进取，家庭的幸福，儿童的抚育，父老的扶养，都要由中年人来完成。因此我们说：“儿童诚可贵，中年价更高”，中年时代是人的一生中最为光辉的时代，中年人的问

题值得认真研究，中年人的健康应当受到医学界和社会各界的普遍重视。

这里从心理学的角度，用心理学知识讨论中年人常见疾病的心理因素。目的是引起人们的重视，一方面为中年人疾病的研究开拓新的领域，使中年人的健康状况不断改善；另一方面使中年人自己能了解不良心理与疾病的关系，掌握不良心理的预防和调解方法，从而更好地实施自我心理保健。

一、什么是心理

心理是人脑的机能，脑是心理的器官。心理活动是人脑对外界客观事物的反映。

在现实生活中，当你遇到一件美好、愉快的事情时，心里会感到高兴，表现出喜悦的感受；当听到一曲悦耳动听的音乐时，会即时感到舒畅快乐。相反，当你看到一幕残酷可怕的悲剧时，立即会表现出恐惧紧张。另外，当你在为某一困难的事大伤脑筋时，就会不停地思索、琢磨，有时会朝思暮想，难以入睡，这称为思考或思维。所有上述这些面对不同的事物自身所产生的不同反应，就叫作心理反应。用一句概括的话来讲：心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志和气质能力、性格等现象的总称，是客观事物以及它们之间的联系在头脑中的反映。

心理活动是每个人都具备的机能，但是，每个人由于其遗传素质、家庭环境、所接受的教育、社会经历、性格特征的不同，对同样的一件事，即相同的精神刺激下，会出现不同的心理反应。比如，有的人临危不惧，面对危险困难从容自若，泰然处之；而有的人稍有点风险，就胆怯害怕，遇事抑郁寡欢，心情苦闷不能自拔，会搞得饭不思觉不睡，甚至

导致疾病的发生。对待疾病也是这样，同样的一种疾病，在不同人身上所表现出来的症状，病人对疾病的感受，却可以相差很远。因此，心理活动虽然是每个人都具备的功能，但是在每个人身上的反应就不一样了。它可以直接影响到人的日常生活、工作学习及健康。良好的心理有益于健康，有利于工作和学习，在困难或面临危险时可以不畏惧，有信心和勇气战胜和制服困难；而不良的心理却可以产生截然相反的反应，使人忧郁、苦闷，甚或发生疾病。因此，从古到今，人们总是把良好的心理与健康长寿联系在一起。

二、良好的心理

心理现象是多种多样的，但从其对机体的影响而言，可概括为两大类：一种是有益于身体健康的良好心理，另一种是对身体有害的不良心理。那么，什么是良好心理呢？我们说，凡是能满足人们需要的事物，可以使人产生肯定性的态度，产生愉快积极的心理感受，而没有任何消极或痛苦感受的，都可以认为是良好的。当人们感受到这种心理时，可以使机体的生理功能处于良好的状态，充分发挥机体潜在的能力，较好地调动一切生理功能，提高体力劳动和脑力劳动的能力，使整个机体保持良好的健康状态。凡是对身体能产生上述影响的心理，都可看作是良好的、健康的心理。

三、不良的心理

与良好心理相反，当着不能满足人们自身的需要，或者与自己的意愿相悖的事物出现时，会使人立即产生否定性的态度，产生不愉快或消极的心理感受，如使人愤怒、恐惧、焦虑、忧愁、悲伤、痛苦、嫉妒等反应的，都是不良心理。

当身体遇到这种心理刺激时，会干扰正常的生理功能和生活规律，如不思饮食、失眠、疲乏无力等。如果一种不良心理较长时间存在，还可能造成整个机体生理功能的紊乱，导致疾病变化，出现疾病。这是因为：不良的心理可以使人出现强烈的情绪变化，对机体构成刺激，这种刺激可使下丘脑通过植物神经系统影响内分泌激素的分泌，最后出现心血管系统、消化系统及全身其他系统的功能改变。因此，这种不良心理对身体是有害的。

四、心理与生理

人们常常把心理与生理当作互不相关的两个不同的东西。实际上它们是一个统一的整体，是有密切关系的。心理与生理，是人体特有功能的两个不同侧面，它们之间有着互相促进、相互影响的作用。

任何心理活动，都是与生理反应同时进行的。心理可以引起身体生理功能的变化，生理机能的好坏又可以产生不同的心理反应。如在心理不愉快时，会不思饮食，即使是再好的美味佳肴，吃起来也不感到香甜；当遇到一件高兴、舒心的事情时，心理上顿时出现异常的兴奋，激动时还会表现出心跳加快；而当遇到残酷可怕的事情，在心理上产生极度恐惧时，机体会立即表现出呼吸急促、手脚发冷发抖。诸如这些，都是心理活动对生理机能的影响。相反，当人们感到饥饿或者十分疲劳时，心情就特别容易烦躁；身体上有什么不适或病痛时，又会出现这样或那样的心理问题。如女孩在青春期月经来临之前，心情容易紧张，情绪也常不稳定，医学上称作“月经前紧张”。这些又是生理对心理的作用。所以，各种生理功能可以导致不同的心理反应，而心理状况又随时

可以影响生理功能。实际上,心理对身体生理机能的影响是全面的、复杂的,不同的心理对全身各个系统都会产生不同的影响,从而出现不同的反应。如果结合日常生活中心理变化时所出现的生理表现来阐述,就会更深刻地了解到心理的巨大作用。现分别给予介绍:

1. 循环系统 当心理上受到刺激时,可以对循环系统产生显著的影响,甚至会引起一系列生理和病理变化,不过平时人们对这些影响不大注意就是了。譬如用体积描记的方法测量一个人手的血流,测量时如果检查者在同别人小声地讲话,而被检查者这时又很注意地听他们所讲的内容,则所测得的血流量就开始出现下降的趋势。这就说明,皮肤的末梢血管在心理受到其他因素干扰时会出现收缩。这仅仅是一个很小的注意力的问题。由此推想,人们在生活中发生的情绪变化,受到的重大的心理刺激和精神创伤,对身体循环机能的影响将会多么巨大。我们经常可以看到,有些人在发怒的一瞬间,即刻面红耳赤,或者因为听到一句话或做了什么事突然感到不好意思时迅速出现脸红,甚至全身发热出汗。这是什么作用?这就是心理作用所引起的循环系统变化的表现。其实,除此之外,还会有血压、心率、肌肉收缩等一系列复杂的变化。如果这时测量他的血流和氧消耗量,都会发现有明显增加的现象。

在焦虑和愤怒时,可以出现全身皮肤和内脏器官血管收缩,这是交感神经兴奋的作用,同时并使心率加速。血管的收缩,心率的加快,又促使血压升高。作者在给汽车驾驶员进行体格检查时观察到,驾驶员在正常交通情况下驾驶时间超过20分钟就会出现血压升高,平均升高2.6~4.0千帕(19.5~30毫米汞柱),心率也加快,个别人可达到每分钟

150 次左右。中老年驾驶员的上述这些变化更为明显。汽车、火车、飞机驾驶员比其他工作者更容易患高血压病，就是由于长期精神高度集中的结果。

恐惧、沮丧和绝望的情绪，可以引发与愤怒相反的变化。人们在表述恐惧、沮丧的表情时，常常用“面如土色”或者“面色苍白”来形容，这就恰好说出了这种心理变化对循环系统的作用。当恐惧、沮丧的心理出现时，能即刻引起心率减慢、心搏出量减少和动脉血压下降。我们经常看到有些人在接到不幸的消息，突然感到恐惧或绝望时，会立即晕厥。这是为什么呢？这就是由于心理刺激引起了血压突然下降和循环机能减退的结果。另外，恐惧、沮丧和绝望，还可能引起过度呼吸，减少体内二氧化碳的张力，引起脑血管收缩，由此而减少脑血液的供应，这也是造成晕厥的原因之一。

2. 呼吸系统 心理刺激可以引起小支气管痉挛，从而发生痉挛性哮喘。虽然它的作用机理还没有弄清楚，但是临床上确实有这种情况发生。许多支气管哮喘病人，都可以回忆起发作前的明显的心理因素。关于心理因素的作用机理，有人认为可能是心理因素作用于呼吸道粘膜上的局部刺激物时，有的人较为敏感，而发生呼吸功能的改变；也有人认为是由于气流阻力增加，气管支气管平滑肌收缩，气管粘膜肿胀和粘液分泌物增加所引起。但是无论如何，心理因素能够使气管支气管的生理功能发生改变，这是肯定无疑的了。

3. 消化系统 心理作用对消化系统的影响是非常明显和广泛的，它不但影响到胃肠功能的活动，还影响到消化液的分泌。譬如，人在愤怒时，由于副交感神经活动受到抑制，可以使唾液分泌减少，而出现口干现象。这时如果进食，因为食物团块缺少足够的唾液作润滑剂，会使人感到下咽困

难。这就是人们在愤怒或焦虑不安时总感到饭菜难咽的原因之一。另外，愤怒和焦虑本身就可以引起咽喉部的异物阻塞感。如果这种异物阻塞感长期不愈，就是临床上常见的“咽异感症”（中医称为“梅核气”），这在中年女性中是比较多见的。

当人们出现愤怒情绪时，胃和肠道的反应就象循环系统一样，可以出现胃肠道粘膜充血，蠕动加快，分泌物增加，严重时可产生痉挛，发生痉挛性疼痛。如果出现过分的悲伤、失望和恐惧心理时，胃肠粘膜则和“面色苍白”一样，也会变得苍白，结果抑制了分泌活动，使各种有消化作用的消化液分泌减少，而出现厌食、恶心、呕吐等症状。临床上经常见到的神经性呕吐，就是心理刺激在胃肠道反应的结果。

4. 泌尿生殖系统 各种心理因素的刺激可以通过植物神经的作用对泌尿生殖系统发生影响。如心理上感到怨恨和挫折时，会引起膀胱收缩，出现尿频、尿急的症状；沮丧时可引起膀胱壁松弛，而出现尿潴留；严重的恐惧还可以引起尿失禁或尿便失禁。例如面临拷打的儿童，由于心理上强烈的恐惧，在挨打前则先尿了一裤，这就是心理刺激对泌尿系统的影响。另外，在成人，许多心理因素可以使性功能发生障碍，临床上见到的阳痿或早泄患者，他们的早期病因也多与心理因素有关。

5. 眼睛 心理刺激对眼睛的影响也十分明显。它主要是通过交感神经和副交感神经的作用，使眼睛出现与心理有关的各种表现。例如人们在心情欢愉激动时，表现出“眉开眼笑”，而且会不自禁地流出激动的泪花。在激动的瞬间，眼裂会即刻开大；而在悲伤或恐惧时则相反，这时不是眼裂开大，而是迅速闭眼，或者把头扭向侧方。所谓“目不忍睹”，就是

在恐惧时眼睛的表现。痛哭流涕也是在闭眼之后才出现。虽然人们在高兴和悲伤时都有流泪的现象，但是，据试验表明，高兴和悲伤时流出的泪水所包含的物质成分是不同的。这就说明不同的心理变化对机体的影响是不一样的。

6. 皮肤 皮肤是全身的“外衣”，乍看起来，它好象只是负责机体冷暖的，其实它的功能既复杂又健全，因而心理因素对皮肤的影响也是显著的。我们可以看到，在日常生活中，往往一个很小的心理刺激即会立即引起皮肤的改变，特别是面部的皮肤尤为敏感。例如在害羞或不好意思时，会突然出现面部皮肤发红，甚至会迅速红遍耳后乃至全身。这种现象是皮肤一时的血管扩张。另外，在情绪激动时，手掌和足底的皮肤常会感到发热和出汗，并迅速遍及全身；但是在恐惧时，皮肤则立即感到发冷和出冷汗，出现“毛骨悚然”的现象。两种不同的心理刺激，在同样的皮肤上竟然出现截然相反的变化。由此可见，不同的心理对机体的影响其差异是十分明显的。

在目前的科学技术条件下，心理刺激的作用虽然不能像化学物理刺激那样用客观的指标作出精确的定量，也不能用显微镜观察到它对机体的作用 and 影响的程度，所以有一些作用机理至今还没有彻底弄清楚；但是，各种心理刺激一旦作用于机体，即对全身各系统都产生明显的作用，引起明显的生理机能改变，而长期的不良的心理刺激与生理机能的相互作用，或心理与生理的矛盾冲突，可能造成病理性损害，有损于机体健康，这些却是可以肯定的。因此，每个人都不能轻视心理因素对机体的巨大作用。