

中老年 心理行為保健

董春安 王天琪 編著

山西科學技術出版社

92
F161.7
38

中老年心理行为保健

董寿安 王天琪 编著

Y441.731.74



3 0077 6769 6

山西科学技术出版社



B 979010

[晋]新登字 5 号

中老年心理行为保健

董寿安 王天琪 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 临汾市新华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:3.75 字数:77千字
1992年5月第1版 1992年5月山西第1次印刷
印数:1—15000册

*

ISBN 7—5577—0566—6

R·224 定价:2.50元

内容简介

时间,不声不响地把一代又一代的奇年推进到中年以至老年。人到中老年后,七情六欲更凉,这些生理现象对人体会产生什么影响?心理行为与健康长寿有什么关系?怎样才能保持正常的心理行为,预防病痛发生?……你将会从本书中找到答案。

本书融心理学、社会学、行为学和医学为一体,内容充实,形式新颖,趣味性强,特别是运用行为科学的新角度,把关系健康长寿的中老年两个人生阶段融写在一起,更具有科学性、实用性和可读性,这在同类书中尚属少有。

全书分10篇,约7万字,既可独立成章,又有内在联系。适合各行各业各类文化程度的人阅读,只要一册在手,就可得到心理行为保健的指导,是每个家庭的必备书,也可供党、政、工、团组织及人劳、干休、老龄部门和医卫人员参考。

心情舒暢可以
長壽

崔月犁

一九八九年四月

序 言

· 程子华 ·

我国的中老年人，是社会主义物质文明和精神文明的建设者、继承者和传播者。他们在国家、社会和家庭中都处于举足轻重的地位，他们的身心健康，理应得到党、国家和全社会的关怀和重视。

健康，是人生的第一财富，是革命的“本钱”，幸福的保证、长寿的基础。对于中老年人来说，没有健康，就谈不上干一番事业，更谈不上老年发挥余热。古往今来，健康长寿一直是人类不断探索追求的问题，但如今的健康，已不仅是指四肢健全和身体无病无痛，而且还包括心理、行为的正常和社会道德规范以及环境方面的完善。

从幼到长，由壮及老，这是不可改变的人类自然发展规律。而要长寿，就应当活得健康有力，特别是心理、行为的健康和道德的健全。年高多病，寿而不健，无所作为，就不见得有多大意义了。在现实生活中，有的中老年人只重视身体的锻炼和保养，而忽视心理行为的修养和健康，这是很不科学的。因为这两者的关系是互相依存、互相促进、互相制约、紧密相连的。从某种意义上讲，心理健康比身体健康更重要。事实上，中老年人要有一个好的身体并不怎么难，而要始终保持最佳心理状态却不是一件容易的事。我国古代医学讲的“病从心生”的道理就在这里。

随着社会物质生产的发展、科学技术的进步和医疗卫生

条件的改善,我国人口的平均寿命明显延长,中老年人占人口的比例逐渐增加,一个老龄化的社会很快就会在我国出现。如何使现在的老年人及其前期的中年人,都能实现身心健康并年高寿永,很有必要正确认识身心健康与心理健康的关系,更加自觉地用心理行为的健康,保证身体健康、环境方面的完善及道德的规范。特别是使老年人不但在物质生活方面,而且在精神生活方面,都能欢度“第二人生”。根据国内外医学界关于“预防衰老要从中年做起”的一致看法,针对中年人在社会和家庭中处于承上启下的地位,又都肩负工作和家庭两副重担,对身心保健有所忽视,以致产生了部分人未老先衰甚至早逝的问题,要帮助他们及早加强心理行为保健,有效地防老抗老,为老年以后的健康长寿打好坚实的基础。作者正是面对这种需要,在有关领导部门的鼓励、支持下,从行为科学的新角度编写了这本内容充实、可读可用的《中老年心理行为保健》。相信它会受到广大中老年同志的欢迎。

做好中老年人的心理行为保健工作,不单是一个医学问题,也是一个精神文明建设问题,是一个显示社会主义制度优越性的重要课题,需要进一步从心理学、行为学、社会学等方面共同研究、探讨,希望能有更多的研究中老年问题的专著问世。

借此机会,我衷心祝愿广大的中老年同志身体健康,精神愉快,在建设具有中国特色的社会主义大业中做出贡献,发挥余热!

1991年2月 于北京

目 录

一 年高时光更绚丽·····	(1)
(一) 中老年的划分·····	(1)
1. 中年·····	(1)
2. 老年·····	(2)
3. 四种年龄的划分方法·····	(2)
(二) 中年是人生的黄金时期·····	(4)
1. 人到中年万事兴·····	(4)
2. 40—49岁是人生的睿智时期·····	(5)
3. 现代人50岁才达“而立”·····	(6)
(三) 年老并非花落日·····	(6)
1. 年老具有最大的幸福感·····	(7)
2. 年老同样能健康·····	(8)
3. 要会欢度“第二人生”·····	(9)
二 养生先防心老化·····	(11)
(一) 心理健康是健康水平的新含义·····	(11)
1. 心理健康的标准·····	(11)
2. 心理状况的自我检测·····	(12)
(二) 中老年要十分重视心理行为保健·····	(14)

1. 心理行为保健是战胜各种生理疾病的重要方面	(14)
2. 预防衰老要从中年做起	(16)
3. 从日常生活抓起, 做好心理行为保健	(17)
 三 要健心理先健脑	(22)
(一) 人脑的潜力非常之大	(22)
(二) 用护结合, 延缓人脑衰老	(23)
1. 坚持学习, 勤于思考, 做到新奇乐	(23)
2. 科学用脑, 劳逸结合	(24)
3. 重视营养, 改善环境, 增强脑的功能	(24)
(三) 几种简易健脑法	(26)
1. 老子健脑法	(26)
2. 梳头浴头法	(26)
3. 多用十指	(27)
4. 穴位按摩法	(28)
5. 气功健脑法	(29)
6. 颈部活动法	(29)
7. 其它健脑法	(30)
 四 良好情绪益健康	(31)
(一) 乐观情绪是健康的灵丹妙药	(31)
1. 情绪是人心理活动的一个重要方面	(31)
2. 情绪与健康	(33)
(二) 要善于控制和调节情绪	(35)
1. 自我控制法	(36)
2. 环境调节法	(39)

3. 活动调节法	(40)
4. 养生调节法	(41)
 五 性格开朗心舒畅	(42)
(一) 性格的分类	(42)
1. A 型性格	(42)
2. B 型性格	(43)
(二) 怎样养成良好的性格	(44)
1. 正确认识自我	(44)
2. 不要用生气害自己	(46)
3. 学会幽默艺术	(49)
4. 全身心地投入工作和学习	(53)
 六 让生活充满笑声和音乐	(55)
(一) 笑声使你心常乐	(56)
1. 笑就是健康	(56)
2. 笑是一种特殊的健身运动	(58)
3. 愿你笑口常开	(59)
(二) 音乐给您以力量	(61)
1. 音乐有助长寿	(62)
2. 音乐有助记忆	(62)
3. 音乐能够治病	(63)
4. 以乐侑食益于健康	(64)
5. 随便哼唱也有益	(65)
 七 积极生活身心健	(67)
(一) 代偿心理要积极	(68)

1. 求学代偿	(69)
2. 求为代偿	(69)
3. 求乐代偿	(69)
4. 运动代替	(69)
5. 交友代偿	(70)
 八 夫妻恩爱多康寿	(71)
(一) 伴侣是长寿之源	(71)
(二) 夫妻恩爱是健康监护的保证	(72)
(三) 孤寡翁妪更需伴	(73)
1. 中老年人最大的心理创伤莫过于丧偶	(74)
2. 丧偶再婚益于健康	(74)
(四) 有的夫妻为什么不和谐	(75)
1. 唠唠叨叨	(76)
2. 疑心病	(77)
3. 一方有了外遇	(77)
4. 感情有两极性	(78)
(五) 怎样才能保持夫妻长久恩爱	(78)
1. 要有自知之明	(78)
2. 要以诚相待	(79)
3. 要互相尊重	(80)
4. 要帮助对方克服不良习惯	(81)
5. 正确对待老伴的“个性”	(81)
 九 要有好的风度和气质	(82)
(一) 培养好的风度	(82)

1. 风度使人有魅力	(82)
2. 怎样才能有风度	(83)
(二) 要有好的气质	(85)
1. 什么叫气质	(85)
2. 气质是风度的灵魂	(86)
3. 气质是三种魅力	(87)
4. 怎样才能具有气质美	(87)
(三) 要有高尚的情操	(88)
1. 即将或已经离退休者三注意	(89)
2. 离退休者要老有所为	(89)
3. 在任的中年领导要四强化	(91)
 十 心底无私天地宽	 (95)
(一) 与人为善心身健	(95)
1. 与人为善广交友	(95)
2. 生活中不能没有批评	(95)
(二) 人要真诚和宽容	(100)
1. 真诚的人具有明显的吸引力	(100)
2. 宽容能得人心	(102)
3. 努力使自己成为一个真诚的人	(103)
(三) 正确对待胜与败	(105)
1. 善败者不亡	(105)
2. 探索失败的原因	(107)
3. 增强对失败挫折的承受力	(107)
后记	(110)

一、年高时光更绚丽

(一) 老年人的划分

1. 中年

目前还没有一个明确命名中年的统一标准，我国古代伟大的教育家孔子在《论语·为政》中曾有言：“吾十有五而志于学，三十而立”，较早地提出30岁这个年龄在人生中具有非常重要的意义。当前有些学者认为，35—60岁的人为中年，另有一些人称30—55岁的人为中年，都有一定的道理。根据人体正常生理功能的变化，通常情况下，30—40岁的人，生理功能正处于旺盛、强壮阶段，40—50岁正处于稳定、平衡阶段，到50—60岁时，生理功能多半减退。结合我国的婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等具体情况，可把30—59岁的人统称为中年，其中30—40岁称为中年初期，40—50岁称为中年中期，50—59岁称为中年后期（亦称准老年期）。当然，中年这个含义也不是绝对的，在不同的历史时期，不同的地区，也不能截然划分。目前我国人口平均寿命已近70岁，随着人类社会的迅速进步，科学社会的飞跃发展，人口的平均寿命将会更加延长，中年人的年龄档次还有

可能会更高一些。

2. 老年

国内外老年学家对老年人的定义有十几种观点。1980年12月，亚太地区老年学会议期间，在世界卫生组织召开的工作会议上，正式提出亚太地区以60岁以上为老年人。中华医学学会老年医学学会常委会建议，我国60岁以上为老年人，45—59岁为老年前期，60—89岁为老年后期，90岁以上为长寿者。

联合国人口基金会规定，进入老年型社会的标准是：60岁以上老年人口占总人口10%，或65岁以上的老人占7%。据1987年我国1%人口抽样调查表明，60岁以上老年人口比重已达8.47%，计9100万，占世界的1/5。京、津、沪等大城市已经进入老年型社会。据国家有关方面预测，到1995年，我国60岁以上的老人将达到1.3亿人，届时将进入人口结构老龄化的社会。到2050年，每4个人中就会有一位老人，将成为“超老型”国家。

3. 四种年龄的划分方法

前述中老年的划分，只是依据岁月年龄来定的。而在现实生活中不难发现，同是花甲之人，状况却悬殊很大，有的身体健康，有的疾病缠身，有的老当益壮，有的未老先衰，有的朝气蓬勃，有的暮气沉沉，有的壮心不已，有的万念俱灰。显然，看一个人的年龄大小和是否衰老，不能简单地只从岁月（年代）年龄上来划分，还应从生理年龄、社会年龄，特别是心理年龄上来分别确定，而且这比岁月年龄重要得多。岁月年龄增长10岁，并不一定比十年前的人生价值低了，相

反，多数是更高了，因为社会仍然需要老年人。事实上，由于人的心理状态对生活有很强的反作用力，心理行为的健康，决定着一个人战胜疾病和身躯健康的力量。所以，不要轻易地把自己往“衰老”处挤。

（1）岁月年龄 即年代年龄，也就是出生年龄。人们的自然年龄随着时间的消逝均等地增长着，不管你如何保养，也无论你怎么懂得生活，在岁月年龄的增长面前，对任何人都是公平的，也是无法挽留的。但由于遗传素质和后天保养的差异，岁月年龄相同的人，其外貌年龄有可能大相径庭。法国影星阿兰·德龙，年届40岁时扮演风度翩翩的佐罗角色，许多不知底细的姑娘还以为他才20来岁呢。岁月年龄计算容易，但并不能完全反映一个人生理、心理、社会等方面的各种活动能力。

（2）生理年龄 指以个体细胞、组织、器官、系统生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。就象世界万物一样，人体也要经历一个诞生、成长、成熟、衰老、衰亡的历程。岁月年龄相同的人，其生理年龄不一定相同。有些人未老先衰，百病缠身；有些人则身躯健壮，青春常驻。但外表和内脏器官的生理功能，30岁以后一般是逐渐降低的趋势。日本、法国的科学家，采用血压、呼吸量、视力、听觉、血液、皮肤弹性等26项生理指标，来测定生理年龄是比较科学的。

（3）心理年龄 指人在一定的年龄时期，其精神、兴趣、爱好、好奇心等形成的心理特点。心理年龄是以意识和个性为其主要测量内容，是以人的意志、毅力、性格以及人生观来决定的，它能反映一个人的能力和精神状态。随着社

会的向前发展，将逐渐成为衡量人的能力的主要标准。人的心理年龄和岁月年龄一般是不相符合的，有的人心理年龄大于岁月年龄，年纪轻轻的就对什么也不感兴趣，不爱活动，不爱跑跳，甚至精神不振，四肢无力，不愿活在世上，出现未老先衰的现象。也有些人，虽然岁月年龄大了，但是对外界的事物很感兴趣，爱学习，爱钻研、爱运动、爱旅游，充满了青春的活力，表现为童心未泯。

(4) 社会年龄 社会年龄是依据一个人在人际交往中的角色作用确定的个体年龄，一般与人们的经验、知识和才能的积累成正比例。但有的人社会年龄与岁月年龄差别很大，有些人年纪一大把，办起事来却幼稚可笑；有些人年龄虽不大，但活动广泛，经验丰富，知识渊博，才华横溢，能言善辩，思想深刻，足智多谋，是社会年龄较高的标志。

(二) 中年是人生的黄金时期

1. 人到中年万事兴

有人说，“人到中年万事休”。这话说得不对。这种人生态度是不可取的。中年带给人的是一个新的生命。应当说：“人到中年万事兴。”美国哈威教授经过研究认为，除了诗人，化学家多成功于青年，其他行业的天才都是在中年以后，特别是政治家，几乎都是40岁以后才成大业的。还有人统计，1901—1970年，在诺贝尔奖获得者中，获物理学奖的平均年龄为48.6岁，获医学生理奖的平均年龄为54.1岁。统计数字表明，45—55岁年龄段的人，已成为科学事业的主力

军。人到中年正是工作与创造的黄金时代。

中年时期脑功能最佳。这有多方面的原因：一是体力和精神状态都处于巅峰，是刚刚开始回降或尚未回降的最好时刻。青春刚去，还留有余韵，老之将至，但尚未来到，的确是人生的佳期。二是学习所得已积累至相当程度，专业上的理论与实践也达到了水乳交融的水平。换句话说，人到中年，正是成熟的黄金时刻。

中年是可爱的，国家现代化建设更需要中年人以新的英姿，创造中华新的天地。过去招聘人才，年龄要求30岁左右，有大专文凭的可放宽为40岁，而今40岁左右的中年人，则更能获得择才者的青睐。有位择才的人说：“40岁左右的中年人，具备了老年人的工作稳重、经验丰富的优点，又兼有青年人精力充沛、接受新事物快的特点。中年专业人员更受我们的欢迎。”因此，不要让可贵的中年时期象流水一样白白淌走，在已达到的高处，再奋力攀登一步，不能迟疑。等进入老境，精力衰退，百病干扰，许多事就力不从心了。

2. 40—49岁是人生的睿智时期

以前很多人认为，人类用脑的黄金时代——巅峰期，在20—29岁之间，然后渐渐走下坡路。最近，一项新的研究发现，40—49岁才是人生的睿智时期。换句话说，中年是人的一生中脑功能最好的时期。美国威斯康辛大学的研究人员，对96个人进行了解决日常问题能力的测试，其中年龄从20—70岁不等。从而提出：“睿智时期”的顺序：40—49岁、30—39岁、50—59岁，再者是60—69岁。70岁以后，智力则普遍衰退，但也不都是“老糊涂”。