

● 您想
夫妻恩爱、家庭和睦、
身心健康、生活幸福吗？
● 请读本书——

中老年夫妻必读

严忠浩 徐爱华 沈铭程



161.5
2
2

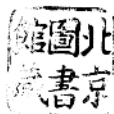
中老年夫妻必读

严志浩 徐爱华 沈锦程

XBNP7713



3 0092 1672 6



天津科学技术出版社

B

23071

津新登字(90)003号

责任编辑: 贾秉恒

中老年夫妻必读

严忠浩 徐爱华 沈恪程

·

天津科学技术出版社出版

天津开发区130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

·

开本787×1092毫米 1/32 印张4.75 字数87 000

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

印数: 1—7 100

ISBN 7-5308-1080-4/R·313 定价: 2.10元

前 言

我国的中、老年人已占全国总人口的三分之一以上，而每年还有千百万人进入这个庞大的人口群体。这个庞大的人口群体生活得如何？有什么问题，是必须全社会给予关心的。因为这不仅关系着他们本人及家庭的幸福，而且也关系着社会的安定和进步。

我们都年近半百，本身是中年人，又多长期从事老年人保健工作，对中、老年人都有较为深切的了解，所以编写了这本小书。这本小书以保障中老年夫妻身心健康、生活幸福为目的，主要讲了中、老年夫妻如何自我保健，如何融洽互相关系，如何使家庭和睦等问题，不仅是中、老年夫妻的必读书，也值得广大中、老年人的亲属和即将进入中、老年行列的人一读。

本书编写中参考了很多中外有关的资料，因系普及读物，不再一一注明引用材料出处，敬希谅解。

限于水平，书中难免有不当之处，恳请广大读者指正。

编著者

1991年8月于上海

目 录

一、中、老年的年龄界限·····	(1)
(一) 人生年龄段的划分·····	(1)
(二) 人的五种年龄·····	(2)
(三) 生理年龄的测算·····	(4)
(四) 心理年龄的测试·····	(7)
二、中、老年人的生理功能改变·····	(10)
(一) 体表外形的变化·····	(11)
(二) 各系统的生理功能变化·····	(13)
三、中、老年夫妻的心理卫生·····	(17)
(一) 夫妻的心理健康·····	(18)
(二) 中年夫妻的心理变化·····	(21)
(三) 中年夫妻摆脱心理困惑的 对策·····	(25)
(四) 老年人的心理衰老·····	(31)
(五) 心理衰老的自我测定方法·····	(34)
(六) 延缓心理衰老的方法·····	(36)
(七) 老夫妻的心理活动类型·····	(38)

(八) 中、老年人的心理改变和 疾病.....	(42)
四、中、老年夫妻相处的艺术	(44)
(一) 夫妻关系自测法.....	(44)
(二) 夫妻矛盾的表现.....	(51)
(三) 夫妻矛盾处理 水平自测法.....	(55)
(四) 夫妻矛盾的消除方法.....	(61)
(五) 夫妻谈话的艺术.....	(67)
(六) 夫妻间互相了解程度的测 定.....	(71)
(七) 如何不断为夫妻间的吸引 力“充电”	(74)
(八) 夫妻互相评分.....	(78)
(九) 帮助爱人改掉坏脾气、 坏嗜好.....	(84)
(十) 解决“第三者”插足的办法.....	(87)
(十一) 再婚后的夫妻关系	(89)
五、中、老年夫妻如何使家庭和睦.....	(91)
(一) 中年夫妻要敬爱老人.....	(91)
(二) 中年妻子要当好媳妇角色.....	(93)

(三) 中年丈夫要当好 “中间人”角色·····	(95)
(四) 老年人如何适应退、离休 生活·····	(97)
(五) 老年夫妻要当好 家庭长辈角色·····	(98)
(六) 做个大度的婆婆 ·····	(100)
(七) 老年夫妻应如何对待第三 代 ·····	(102)
六、中、老年夫妻的性生活 ·····	(104)
(一) 中年男性的性功能障碍 ·····	(104)
(二) 中年女性的性功能障碍 ·····	(108)
(三) 老年夫妻不该被爱神遗忘·····	(109)
(四) 中、老年慢性疾病与性卫 生 ·····	(113)
七、中、老年夫妻的健康监护 ·····	(117)
(一) 夫妻健康监护的主要项目·····	(117)
(二) 常见疾病的早期信号 ·····	(121)
(三) 中年夫妻更年期卫生 ·····	(127)
八、中、老年夫妻的饮食和身体锻炼 ·····	(135)
(一) 要饮食有节，合理营养 ·····	(135)
(二) 体育可保健 ·····	(138)

一、中、老年的年龄界限

(一) 人生年龄段的划分

几乎人人都懂得“中年”、“老年”的含义，但中年、老年的年龄界限究竟怎样划分呢？历来说法不一。现在不少国家，特别是发达国家都规定65岁以上为老年，如欧美国家除苏联外，都以65岁为老年的界限。亚洲太平洋地区，由于许多国家的平均寿命较低，提出60岁以上为老年。1982年联合国召开老龄问题世界大会，联合国秘书长建议年满60岁者为老年人。另外世界卫生组织提出：44岁以前的人为青年；45~59岁列为中年；60~74岁的人为较老年；75~89岁为老年；90岁以上为长寿者。

我国第二届老年医学学术会议，参考世界各国人口年龄段的划分，根据我国的具体情况及人口年龄构成现状，将45~59岁列为老年前期或中年期，60岁以上为老年期。

就笔者所见大多数文献资料，主要依据人的

生长发育情况，把人生划分为以下几个年龄段。

幼年期 从出生到6岁；

童年期 7岁~11岁；

青春发育期 12岁~17岁；

青年期 18岁~24岁；

壮年期 25岁~44岁；

中年期或老年前期和初老期 45岁~59岁；

老年期 60岁~89岁；

长寿期 90岁以上。

（二）人的五种年龄

简单地把60岁作为进入老年的界限，是不太科学的，因为有的人六七十岁，仍皮肤润泽、肌肉丰满、乌发红颜、耳聪目明、思维敏捷，生理、心理状况还较年轻，好象只有四五十岁；而有的人只有四五十岁，却已皱纹满面、牙齿脱落、肌肉萎缩，外貌看来犹如六七十岁的老人。

科学家是把人的年龄科学地用五种方法来分别计算的。

日历年龄（也叫自然年龄）是从人们出生后按时间来计算的年龄，随着时间推移而增长，多活一年就多长一岁。

生理年龄 即生理的健康程度，是指人在发育、成长、衰老阶段，身体内脏各器官老化的程度所计算的年龄。

心理年龄 指由社会因素和心理因素所造成的人的主观感受的老化程度。又称主观感受年龄。

外貌年龄 是指人的相貌、仪容、体态、活动能力等状况。

社会年龄 即为社会作贡献的期限。虽然一般说来，人到退休，社会年龄基本结束，但大多数老人在退离休后，仍然“老有所为”。有很多老人虽已高龄，仍可为社会为人类继续作出卓越的贡献。如老一辈革命领导人邓小平、叶剑英、邓颖超等；文学家萧伯纳、列夫·托尔斯泰；画家齐白石、毕加索等，他们的社会年龄都是很长的。

在上述五种年龄中，日历年龄是计算寿命的标准，生理年龄和心理年龄是延长寿命的基础。一般说来，生理年龄和心理年龄小于日历年龄者，其寿命较长；反之，则寿命较短，外貌年龄也可以通过保养、美容来延长。日历年龄是不以人的意志为转移的，不管你是否善于保养，也无

论你怎样懂得生活，任何人的岁月都是一去不复返的。”而社会年龄不同的人则迥然不同，有的人虚度年华，一生碌碌无为；有的人生命不息，为人民服务不止。

（三）生理年龄的测算

生理年龄为 $C + B$ 。

上式中C表示实际年龄，B为下表中各项目累计总数的十二分之一。

例如一位60岁的男子，按表计算总分为+48，则B为 $48/12 = 4$ ，其生理年龄该为64岁。

值得人们重视的是，生理年龄愈高，愈接近死亡。

测算生理年龄并不是一种科学游戏，而是为使了解哪些因素对健康长寿有利，哪些生活方式是不合理的，对健康长寿有害。因此，当生理年龄高于实际年龄时，应当设法改变家庭的生活方式和改善自己的客观条件。下表中的各项目得分，可以夫妻俩对测，也可以自测。

项目	规定给分
性情：随和	-3
一般	0
固执、易激动	+6

续

锻炼情况：实现有计划的体育锻炼	-12
坐着工作，但尚有适度锻炼	0
坐着工作，不参加体育锻炼	+12
家庭生活：美酒	-6
一般	0
紧张、常闹矛盾	+9
工作情况：得心应手	-3
一般	0
不顺心	+6
环境污染：无防护地大量受到污染	+9
吸烟：不吸烟	-6
偶然吸烟	0
每天吸20支香烟	+12
每天吸香烟40支以上	+24
饮酒：不饮酒或极少饮酒	-6
适度饮酒，每日少于2杯啤酒或50克白酒	+6
每日饮酒量大于适度饮酒的酒量	+24
饮食：饮脱脂或低脂牛奶	-3
粮食吃得多	-3
一日三餐吃肉类多	+6
每日吃50克以上动物油	+6
每日饮咖啡、或茶、或可乐超过4杯	+6
吃菜时口味比别人咸	+6
外出：遵守交通规则	-3
从不遵守交通规则	+12
服药习惯：喜欢擅自服药	+24
体重：以20岁时的体重为准，现在体	
重超过那时9公斤	+6
每再超过9公斤	+6
现在体重与20岁时一样，或超过那时的4.5公斤以下	-3

续

血 压：舒张压持续超过12.6kPa (95mmHg)	
以上	+12
胆固醇：超过0.0mmol/L (230mg/dl)	+6
心 脏：有器质性杂音	+24
有风湿热病史	+48
肺 脏：患过细菌性肺炎	+6
患过哮喘病	+6
直 肠：有息肉	+6
其 他：患有糖尿病	+18
患有严重的抑郁症	+12
体格检查：定期作全身检查	+12
定期作部分检查	-6
每两年检查一次牙齿	-3
父 亲：现在活着，已超过68岁	-3
每超过5岁	-3
现在68岁，或者死时超过68岁	0
在68岁前病故	+3
母 亲：现在活着，已超过73岁	-3
每超过5岁	-3
现在不到73岁，或死时大于73岁	0
73岁前病故	+3
婚 姻：已婚	0
超过40岁未婚	+6
丧偶、离婚	+3
居 住：大城市	+6
市郊	+6
农村、小城镇	-3
女性尚有：母亲或姐妹中有乳癌患者	+6
每月自己检查一次乳房	-6
每年请医生检查一次乳房	-6
每年阴道分泌物涂片检查一次	-6

(四) 心理年龄的测试

人的生理衰老虽是不可抗拒的自然规律，但是人的心理衰老并不是和生理上的衰老成正比。有人三十多岁，已是暮气沉沉，心理明显衰老了；有的人却人老心不老，越活越“年轻”，心理并不衰老。

心理学家设计了一张心理年龄自我测定表，提出30个问题，可根据自己的情况回答是、不一定或否。

1. 下决心后立即去做。
2. 往往凭老经验办事。
3. 对事情都有探索精神。
4. 说话慢而罗嗦。
5. 健忘。
6. 怕心烦，怕做事，不想活动。
7. 喜欢参加各种活动。
8. 喜欢计较小事。
9. 日益固执起来。
10. 对什么事都有好奇心。
11. 有强烈的生活追求目标。
12. 难以控制感情。

13. 容易妒忌别人，容易悲伤。
14. 见到不讲理的事不那么气愤了。
15. 不喜欢看推理小说。
16. 对电影和爱情小说日益丧失兴趣。
17. 做事情缺乏持久性。
18. 不爱改变旧习惯。
19. 喜欢回忆过去。
20. 学习新事物感到困难。
21. 十分注意自己的身体变化。
22. 生活兴趣的范围变小了。
23. 看书的速度加快。
24. 动作欠灵活。
25. 消除疲劳感很慢。
26. 晚上头脑不如早晨和上午清醒。
27. 对生活中的挫折感到烦恼。
28. 缺乏自信心。
29. 集中精力思考有困难。
30. 工作效率降低。

计分方法：按照下表给出的每题三种答案分数统计总积分数。

心理年龄测试规定给分表

	是	不一定	否		是	不一定	否
1	0	1	2	16	2	1	0
2	2	1	0	17	4	2	0
3	0	2	4	18	2	1	0
4	4	2	0	19	4	2	0
5	4	2	0	20	2	1	0
6	4	2	0	21	2	1	0
7	0	1	2	22	4	2	0
8	2	1	0	23	0	1	2
9	4	2	1	24	2	1	0
10	0	1	2	25	2	1	0
11	0	2	4	26	2	1	0
12	0	1	2	27	2	1	0
13	2	1	0	28	2	1	0
14	2	1	0	29	4	2	0
15	2	1	0	30	4	2	0

根据以上30个问题的总积分数，可以估计出自己的心理年龄。

积分75分以上心理年龄为	60岁以上
积分65~75分心理年龄为	50~59岁
积分50~64分心理年龄为	40~49岁
积分30~49分心理年龄为	30~39岁
积分0~29分心理年龄为	20~29岁。

二、中、老年人的生理功能改变

哲学家培根说过“人对生理卫生知识的学习，也是最好的一种保健药品。”中老年夫妻能对自己的生理功能改变有一定的了解，无疑对健康长寿是有益的。

中年人从充满活力的青壮年阶段，逐渐转向衰退的老年阶段。有学者估计，人在35岁以后，机体的功能每年丧失0.8%。

人体衰老是随着时间推移而发生的一种自发的必然的生理过程。它表现为各器官组织的改变，以及功能，适应性和抵抗力的减退。衰老虽然是不可抗拒的自然规律，但是人们经过努力，能使衰老减速和推迟。

衰老变化的过程称为老化。对不同的人来说，老化开始的时间及速度的快慢差异很大。有的人60岁就象七、八十岁一样老态龙钟；有的人到70岁仍然精力充沛，各个器官功能良好。同一个个体，不同器官老化开始的时间及速度也不相