

中老年

心身保健手册

杨放如 编著



人民卫生出版社

中老年心身保健手册

杨放如

● 编著

潘红霞

● 审校



Z0076552

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中老年心身保健手册/杨放如编著. —北京:
人民卫生出版社, 2003

ISBN 7-117-05295-3

I. 中… II. 杨… III. ①中年人-疾病-防治-
手册②老年病-防治-手册 IV. R592.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102472 号

中老年心身保健手册

编 著: 杨放如

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.5

字 数: 231 千字

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05295-3/R · 5296

定 价: 15.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

● 人的一生,为温饱生计,为儿孙后代,孜孜亟亟,忙忙碌碌,又苦又累。老年退休后,闲居在家,照理来说应该是享受清闲与舒适之时,然而,由于某些心理问题和心身疾病的存在,能真正享受到这种“清福”的老年朋友却并不多! 从我们多年与老年人打交道的结果看,老年期的烦恼和心身痛苦不比其他各个年龄段减少。有的老者虽然人已经退了休,但心事却难休,内心仍如同闹市一般,追悔过去,担心未来,怕病、怕瘫、怕癌、怕死等等,思前虑后,心情难得有片刻的安宁,其实老年人活得并不轻松。

● 中年人往往是忙于照料老老小小,却无暇顾及自己;忙于研究青少年问题、老龄问题,却忽视了研究中年人自身的健康问题。当他们看到身边的同龄人不少因生活和工作的过重负担而英年早逝之时才猛然惊醒,是到了学会保护中年人自己的时候了! 须知老化和老年病的预防是从中年开始的,故中年人的自我保健也势在必行,不能再耽误了!

● 由此可知,中老年人总是或多或少地存在一些心身问题,中老年朋友都渴望健康但又往往不知从何着手,那么,如何才能减轻心身烦恼和缓解心理压力? 怎样才能培养健康的心理和健康的生活方式? 如何防治中老年常见心身疾病? 等等,本书从心身医学、老年病学、康复医学、运动医学及中医学等多学科结合的角度,简明扼要地回答了上述问题,旨在帮助中老年朋友树立正确的健康观,增强自我保健的意识,提高自我保健能力,从而达到强身健体,延年益寿的目的。



● 人们习惯于“身心”健康之说，而本书冠以“心身”健康之名，这并不是一个简单的词序问题，而是强调心理对生理的影响，强调心理健康的重要性以及“身体健康”与“心理健康”两者的不可分割性，这也是本书的特色所在。正因为“心”“身”相互关联，心理衰老常易导致生理早衰，故抗衰老还须预防心理衰老，长寿更需要有良好的心态基础。且无论是健康还是疾病，都是生理与心理两者共同作用的结果，疾病往往是心身同病，故需心身兼治。

● 本书的另一特点是强调道德与健康的关系，伤害社会即伤害自己，伤害他人即伤害自己，人生最大的快乐来自于“利他行为”所带来的道德愉悦感，也即人们常说的“助人为乐”。我们认为一个行为不符合社会规范和社会公德的人，不能算是一个真正健康的人，因为其不良的行为可以直接影响其情绪和身心健康。要获得全面健康首先要看我们的心理和行为是否健康，故始终不能忽视自己个性品德的修养。

● 从运动医学和康复医学的观点来看，生命在于运动。很多现代文明病大多均与运动不足有关，但研究证明，大运动量锻炼方法对健身来说并不可取。美国学者希尔以毕生精力来研究长寿学，他发现活动筋骨能延年益寿，而过度运动将加重体能的消耗，可使寿命缩短；柔韧性和平衡性相结合的训练方法，运动量不大，对放松紧张情绪、恢复疲劳及延年益寿均有好处，故小运动量锻炼法已逐步被人们所重视，本书所选择的运动处方就属于这类锻炼方法。

● 老年社会已经到来，随着老年人口的增加，老年和老年前期（即中年后期）的医疗保健投入将会越来越大，然而政府所提供的医疗福利待遇毕竟是有限的。所以，帮助中老年朋友了解更多的健康知识和掌握自我保健方法，是提高中老年身心素质和减轻社会、家庭负担的有效途径。西哲云，帮助别人的最好方式，就是告诉他们自助的方法，这也是撰写本书的出发点所



在。

● 走出健身误区：健康不神秘，长寿无灵丹，惟有勤锻炼，身心可平安。然而社会上总有部分人多少存在某些投机取巧的想法，千方百计去寻找仙方或灵丹妙药，总想自己丝毫不付出或少付出，不劳而获，不锻炼就能获得健康，有的甚至相信所谓的“大师”能把“病气”抓走，把“瘤子”甩掉！结果当然是上当受骗，因小失大。

● 其实世上哪有从天上掉下来的馅饼，“大师神佛”靠不住，科学健身还得靠自己。大道之行，惟简惟易，尤其对于那些方法愈神秘、神通愈广大的神功妙法，尽管社会很流行，您选择时仍须小心！

● 那么，健康长寿从何处下手为好呢？本书的观点是加强自我心身保健，健康长寿不完全受经济条件的限制，少花钱、甚至不花多少钱也能防病治病，只要掌握科学有效的健身方法并付诸行动，中老年朋友就能达到其预期目的。

● 另外，健康需要真实，弄虚作假、惶恐不安直接伤身害体。故若能诚实待人，真实待己，就能心宽体胖，提高我们的生活品质和健康水平。且美好的世界由个人良好的行为构成，社会进步，人人有责，抱怨不如行动，请检讨一下我们自己的所作所为吧！要改善某些社会恶习首先得从改善自己的不良行为做起！

● 人生最大的遗憾莫过于个人生理和心理潜在能力的自我埋没和健康的逐渐消逝！然而值得庆幸的是，不管你过去的健康状况如何，现在仍然还有“亡羊补牢”之机会，此时此刻地尽力而为，尚能避免下一刻新的后悔，请记住：未来的健康构筑在今天科学健身的具体行动之中！

● 最后，与中老年朋友共勉：健身尚需重“健心”，防老犹须防“心老”！何须遍寻“灵丹妙药”，长寿秘诀全在乎一个“舍”字，大舍大得，小舍小得，不舍不得！只要大胆地“舍弃”不健康的心

理和行为,纠正不良生活习惯,建立健康的行为方式,我们的生活将会更加轻松与愉快。

中南大学湘雅医院 杨放如

2002年10月



目 录

第一章 中老年健康教育与自我保健概述	(1)
一、21 世纪全球卫生战略：“人人享有卫生保健”	(1)
二、社区老年与老年前期健康教育的重要意义	(3)
三、中老年健康教育的具体实施方案	(5)
四、自我保健是 21 世纪医学发展的总趋势.....	(7)
第二章 健康总论	(9)
一、走向全面健康	(9)
二、心理冲突的有效应付方法.....	(13)
三、快乐生活的新观点.....	(19)
四、健身尚需健心.....	(23)
五、人格与健康.....	(25)
六、智力与健康长寿.....	(27)
七、微笑健身.....	(30)
八、人际关系与健康.....	(32)
九、婚姻家庭与健康	(34)
十、婚姻的现状 & 夫妻冲突的缓解.....	(36)
十一、夫妻相处之道：给对方以宽松空间	(38)
十二、夫妻之间情绪的相互影响.....	(40)
十三、避免婚外恋的悲剧.....	(42)
第三章 情绪与中老年健康	(46)
一、需要与动机.....	(46)

二、情绪和情感·····	(49)
三、中老年情绪结构分析·····	(50)
四、中老年消极情绪的自我调节·····	(52)
五、避免受他人不良情绪的“感染”·····	(53)
第四章 中老年心理咨询与心理治疗 ·····	(56)
一、心理咨询与心理治疗的含义·····	(56)
二、心理治疗者的素质与要求·····	(57)
三、心理治疗的方法·····	(60)
四、心理咨询与治疗的形式·····	(63)
五、中老年某些心身疾病和症状的心理学诠释·····	(66)
第五章 中老年常见心理问题及自我调适 ·····	(70)
一、嫉妒心理·····	(70)
二、猜疑心理·····	(74)
三、焦虑恐惧心理·····	(76)
四、虚荣心理·····	(80)
五、抱怨心理·····	(82)
六、平息怒气·····	(85)
七、不为琐事所累·····	(88)
八、宽容与谅解·····	(90)
九、多被“利用”·····	(92)
十、爱心与奉献·····	(94)
十一、迎战逆境·····	(95)
十二、宁静以致远·····	(98)
十三、克服慢性心理疲劳·····	(99)
第六章 中年期的心理保健 ·····	(101)
一、人到中年万事“兴” ·····	(101)



二、中年是人生的转折点	(104)
三、中年人的知识更新	(107)
四、中年人预防早衰	(109)
五、中年人的子女教育	(112)
六、更年期综合征的防治	(115)
七、中年期的性生活	(121)
八、中年生活需要有所创新	(124)
九、肥胖症的心理行为调节	(126)
十、爱护自我,珍惜生命	(130)
 第七章 老年期的心理保健	 (132)
一、迎接老年期的到来	(133)
二、避免心理衰老	(136)
三、老年人的个性变化特点	(138)
四、预防大脑衰老	(140)
五、老年气质和人格类型	(141)
六、树立正确的生死观	(147)
七、老年夫妻情及其调适	(149)
八、缩小“代沟”	(152)
九、放心“让路”	(156)
十、谈谈离退休综合征	(158)
 第八章 饮食、药膳与合理用药	 (160)
一、中老年人的饮食与营养	(161)
二、治疗饮食	(164)
三、中老年食补	(168)
四、中老年药膳	(169)
五、微生态平衡与中老年抗生素的合理使用	(178)
六、老年人的合理用药	(181)

七、合理应用保健药品	(184)
第九章 运动健身	(186)
一、运动不足与现代文明病	(187)
二、运动锻炼的基本原则	(188)
三、运动的生理心理效应	(190)
四、中老年人医疗运动种类	(192)
五、中老年人运动处方	(193)
六、中老年运动锻炼时的注意事项	(196)
第十章 中老年常见心身疾病的防治	(200)
一、中老年心身疾病的防治概论	(200)
二、心脑血管疾病	(207)
三、失眠症	(219)
四、癌症	(237)
五、糖尿病	(257)
六、头痛	(266)
七、消化性溃疡	(271)
八、老年抑郁症的防治	(273)
九、老年痴呆	(282)
后记	(289)





第一章

中老年健康教育与自我保健概述

随着社会的发展和经济的日益繁荣,人类平均寿命延长,人口结构逐步呈现老龄化趋势,中老年医疗保健已成为新的重大社会问题。一般来说,国家与社区所提供的医疗保健措施,对于提高中老年人的生活质量起重要的作用。但我国属发展中国家,现在国家的经济实力较薄弱,社会尚不能给每个老年人提供充分的福利性服务。然而即使是在发达国家,社会保障毕竟都是有限的,在某种程度上来说,心身健康需要个人的自我维护,中老年朋友自己也需要承担一定的义务,对健康须自负其责。

自我保健是指个人自己为保持健康而采取一系列积极主动的养生防护措施,这对于疾病的预防、疾病的早期治疗与早日康复等方面来说均具有重要意义,也特别适宜于我国的国情和现状。本章就自我保健的重要性及未来中老年医疗保健发展的总趋势作个简要介绍。

一、21 世纪全球卫生战略:“人人享有卫生保健”

1978 年世界卫生组织(下简称 WHO)在阿拉木图会议上发起“2000 年人人享有卫生保健”的全球卫生策略,发动了一场人类有史以来规模最大、参加人数最多的群众性卫生运动。然而,20 多年过去了,尽管取得了一定的成果,但由于各个国家对



实施“人人享有卫生保健”的政策承诺不足、社会经济发展缓慢、卫生资金短缺、疾病流行病学的变化,以及自然与人为的灾难(如战争)等种种原因,使“2000 年人人享有卫生保健”的进程受到了较大的阻碍。当然,发展中国家存在的问题更多,由于其人口增长过快,贫困人口增加;特别是在一些落后地区,对于当地居民来说,政府连基本的生活保障都无法提供,那么卫生保健就更无从谈起,故这些地区的卫生问题就显得更为严重了。

面对人口老化和上述其他各种危机,人类将怎么办?世界卫生组织为此而修订和增补了全球卫生战略,提出了“21 世纪人人享有卫生保健”的新策略,其目的在于实现 1978 年阿拉木图会议上所发起的“人人享有卫生保健”的理想。它为 21 世纪的前 20 年确定了全球卫生工作的重点和具体目标,这也将为全世界人民能够在其整个一生中实现并保持全面健康创造了有利条件,世界卫生组织同时也特别强调了健康教育和全民的自我保健(特别是老年人的自我保健)是实现这一目标的重要措施。

世界著名卫生保健专家詹姆斯·格特兰对健康教育的重要性作了精辟的分析,他指出:完成“人人享有卫生保健”这项初级保健目标的主要途径在于向世界各地的所有家庭和个人传播我们现有的健康知识,并支持他们把这些知识付诸实践。其实,认真分析一下近年来成年人的生命和健康所受到主要威胁的原因,就会对这一全球性的问题有更清楚的认识。

目前,成年人的疾病和死亡原因主要是癌症和心脏病。然而,如果人们能够获得有关禁烟、饮食和身体锻炼等方面的科学知识,并把他们付诸实践的话,那么成年人的过早死亡总数比现在可减少约 50%,甚至更低。同样在大多数国家,饮酒所引起事故和疾病也是过早死亡的一个重要原因。而解决这些问题的最佳对策是应该在广大民众中普及科学健身知识,而不应该只是依赖少数的医疗专家。

许多国家的事实表明,健康教育的效果是明显的。例如在



美国,由于倡导健康生活方式,美国已有 3300 万人戒了烟,其结果是从 1963 年至 1984 年心脏病的患者减少了 39%。同样,前苏联近些年也开展了一场耗资 5 亿美元的健康公共教育活动,号召人们改进饮食,降低酒的消耗量,以提高人们的健康水平和劳动生产力。据报道,自该项目实施两年后,酒的消耗量已降低了 50%。

总之,事实证明,普及保健知识这种手段的潜力比其他任何医学技术所带来的潜力都要大得多。如果用医疗手段把西欧和北美地区的人均寿命延长一年的话,估计每年要花费几十亿美元才能奏效;然而如果人们下决心合理进食、经常锻炼、不吸烟、饮酒适量,那么花费不了多少钱,甚至于分文不花,就能把男性的平均寿命增长 10 岁。由于发展中国家其经济落后,对于不需要多少投资的自我保健方法则更是大有用武之地。对于建造更多的医院、培训更多的医生,或在医疗技术上增加更多的费用,等等,这些举措对经济困难的发展中国家来说是难于承受的,且这些技术手段也无法创造出与普及初级卫生保健方法所带来的广泛社会影响和社会效益。

因此,无论是已发达国家还是像我国一样的发展中国家,在人类保健问题上面临着两种选择:如果我们选择单纯依赖医疗技术之路,那么它将是一条崎岖小道,由于其费用昂贵,能够通过这条狭窄之路的人将越来越少;相反,如果我们选择的是另一条阳光大道,即依靠在广大群众中普及卫生科学知识,使他们能掌握自身健康的命运,那么这条路就会越走越宽广,最终将使人类大家庭中的绝大多数成员都朝着“人人享有卫生保健”的总目标迈进,当然选择后者是明智之举。

二、社区老年与老年前期健康教育的重要意义

1. 老龄社会的特征以及社区中老年健康教育的紧迫性



人类寿命的延长,人口老龄化是世界人口发展的一种必然趋势。然而,老龄人口绝对数目的增加,无疑会带来一系列社会问题,目前中国老年人口的绝对数居世界首位,其每年的增长幅度也超过了世界老龄人口的平均增长速度。人口老化本身直接导致社会生产力的下降,而随之而来的老年人口赡养问题又会间接加重了成年人的经济负担。另外由于人口的迅速老化,使劳动年龄人口锐减而消费人口则相应的增加,劳动力匮乏给社会发展带来了多种不利影响。政府不但要花大量资金用于退休金和老年福利的支出,且还需安排大量人力、物力、财力为他们提供生活、医疗及其他必要的社会服务,因此人口老化直接加重了社会的负担。

随着年龄的增长,机体逐渐衰老,健康状况每况愈下,疾病的发生频率也增加,且治愈率下降、预后差,多数可能出现后遗症,使其生活自理能力下降。故加强社区老年和老年前期健康知识的教育和促进中老年自我保健的实施,对减轻社会负担,提高中老年的生活质量均具有现实意义。

2. 健康教育能减轻家庭、个人的医疗经济负担

我国虽有赡养老人的美德,但随着独生子女比例的增加和“四·二·一”家庭结构的形成(即四位老人,一对夫妻,一个孩子),子女赡养长辈的能力也将逐渐减弱,在未来的20~30年内表现尤为突出。故只有提高中老年人口自我保健能力和心身健康素质,才能减轻每个家庭的负担。由于我国经济尚待发展,目前不同地区之间、城乡之间,经济文化发展差距较大,大量的老年人口分布在乡村,经济十分困难,可供利用的卫生资源也极为有限,难以承担巨额医疗保健费用。因此进行健康知识的宣传教育,强调预防为主,重视自我保健,这是完全符合我国国情的。因为自我保健无须过多的设施和投入,可节省国家对专门医疗机构的投资,并可减少人们使用专门医疗机构所耗费的高额经费支出,这样既减轻了农村和经济落后地区老龄人口的经济负



担,同时也减轻了国家和社会的负担。

3. 扩大健康教育阵地,铲除“伪科学”和封建迷信存在的市场

中老年人普遍有追求健康长寿的愿望,但不少人却因缺乏科学的健身知识,而成为“巫术迷信”与“伪科学”的牺牲品。一些不法分子和所谓的一些“大师”、“巫师”们,利用老百姓强身健体的良好愿望,宣称有所谓的“灵丹妙药”来骗取钱财,致使许多无辜者上当受骗,有的甚至致伤、致残。

现在反思起来,这些严重的后果确实是与科学的健身知识普及和宣传不够有关。由于广大群众有迫切的健身要求,而科学的健康普及工作力度不够,使得某些不法分子有机可乘,故只有壮大科普队伍,才能缩小封建迷信的市场。再者,我们每个人都不可避免地要走向老年,预防衰老和老年疾病必须从中年开始,为满足中老年人自我保健的迫切需求,健康教育实在是刻不容缓。

三、中老年健康教育的具体实施方案

1. 进行中老年保健的普及教育

主要是深入社区采取举办中老年健康教育培训班、健康教育讲座、健康咨询等各种形式,以促使中老年人采取有效的自我保健行动。

2. 培训老龄专业工作人员

举办由社区医护人员参加的“社区老年健康促进培训班”,对于老年卫生保健工作者(包括医师、护士、保健、康复和老年社会工作人员)进行继续教育,以改善其专业素质,提高社区中老年健康教育的质量,要求他们能掌握老年学、老年医学、老年心理学、老年社会学、医学伦理学等专业基础知识。

3. 控制影响中老年人健康的危险因素

采取社会预防措施,如减少或禁止吸烟、注意合理和平衡的饮食、开展中老年的体育锻炼运动、防止发生意外损伤等,以减少中老年肥胖症、高血压、糖尿病等常见病的发病率。

4. 开展中老年健康达标活动

通过普查和科学的统计,建立中老年健康水平的评估标准,鼓励他们主动地参加健康达标活动。将自我保健自觉地贯穿于每个人的日常生活和行为中,每天都要按照卫生保健规范要求,科学地安排工作、学习、娱乐等活动,养成良好的行为习惯和健康的生活方式。

5. 加强老龄前期卫生保健工作

老年人的现有健康是中青年时期健康的延续,提高和保护好人生中每一阶段的健康,是增进人口素质和提高老年人健康水平的重要措施,因此从中青年甚至婴幼儿起就要开始同各种不良卫生习惯作斗争。衰老始于中年,故中年就要注意加强自我保健措施,这是提高晚年生活质量、预防老年病必不可少的条件。

6. 加强心理保健

传统观念常认为老年只是消极被动地依靠别人的帮助,而现代老年保健医学的观点发生了很大的变化,不仅是要长寿,而且是强调在晚年要活得身心健康和保持人格的完整,实现“寿而康”的目标。因此社会各界不仅要尊敬老年人和为其提供应有的服务,而更多的是要鼓励和帮助老年人自立,提高其个人生活自理能力和社会生活质量,继续为社会作贡献。随着社会的发展,人们在基本生存需要得到满足后,中老年人对健康的期待值越来越高,他们不仅要求自己没病,而且还希望精力充沛,心情舒畅,家庭和睦,人际关系和谐。因此,除身体健康外,如何保持心理健康已日益成为人们的普遍关注的焦点。

7. 利用大众传媒多宣传自我保健知识

利用电视广播、报纸杂志、中老年保健书籍、互联网、电话咨

