



心理健康

金钥匙

修订版

崔维珍 乔伟昌 主编



为什么坐享清福不是「福」
老年期痴呆的早期症状有哪些
如何治疗老年人睡眠障碍
老年人应如何看待自己的性生活
用什么方法来快速检查老年人痴呆
什么是离退休综合征
什么是家庭空巢综合征
丧偶后的心理如何调适
父母应如何调适代际关系

如何诊断老年期抑郁症
老年人对待再婚应持什么样的态度
老年人常用的安眠药的戒断反应有哪些
怎样预防老年期焦虑症
老年期焦虑症可以自我监测吗
为什么有的老年人会怀疑老伴不忠诚
什么是今天妄想
怀疑自己得了「不治之症」的老人究竟患了什么病
如何预防血管性痴呆
老年期抑郁可以自测吗
老年人如何防止「病从心生」
人怎样才能更加年轻
为什么说爱生闷气是对自己的折磨
你知道老人五大需求吗
老年人怎样对待心理不平衡
如果摆脱老化情绪
为什么说老年人节俭有益健康
经常走失的老人患的是什么病
老年人如何掌握心理健康五大要点
老年人应该防哪「十盗」
老年人还需要性生活吗
老年人饮酒有益还是有害
老年人下厨具和饮酒自杀案例
如何评估老年人的慢性疼痛
为什么提倡老年人适当的散步
老年人怎样对待心理不平衡



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

老年心理健康金钥匙

(修订版)

主 编 崔维珍 乔伟昌

中国海洋大学出版社

• 青 岛 •

图书在版编目(CIP)数据

老年心理健康金钥匙/崔维珍, 乔伟昌主编; 景艳
玲编写. —2 版(修订本). —青岛: 中国海洋大学出
版社, 2011. 6

ISBN 978-7-81125-601-7

I. ①老… II. ①崔…②乔…③景… III. 老年人
—心理卫生 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 110694 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号

邮政编码 266071

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 xianlimeng@gmail.com

订购电话 0532—82032573(传真)

责任编辑 孟显丽

电 话 0532—85901092

印 制 青岛海大印务有限公司

版 次 2011 年 6 月第 2 版

印 次 2011 年 6 月第 2 次印刷

成品尺寸 210 mm×225 mm 1/16

印 张 13

字 数 205 千字

定 价 28.00 元

编委会

主 编 崔维珍 乔伟昌

副主编 景艳玲 鲍国春 张桂敏 孙 波
高振波 崔红梅

编 委 (按姓氏笔画进行排序)

王百灵 孔伶俐 王金东 王晓英

王雪艳 衣 磊 赵海蓉



第 1 章

老年期的生理与心理特征

第 1 节 老年期的生理改变	3
1. 什么是老年期?	3
2. 什么是生理年龄?	3
3. 什么是心理年龄?	4
4. 老年人循环系统有哪些改变?	4
5. 老年人呼吸系统及消化系统有哪些改变?	4
6. 老年人泌尿、血液系统及性机能有哪些改变?	4
7. 老年人神经系统有哪些改变?	5
8. 老年人脑电图有哪些改变?	5
9. 健康老年人标准有哪些?	6
10. 老年期疾病的特点是什么?	7

第2节 老年期的心理改变及调整方式	8
11. 老年期在情绪与情感方面有哪些改变?	8
12. 老年期的情感体验有哪些特点?	10
13. 什么是情绪体验的最重要的激发事件?	10
14. 人老了,个性会变化吗?	10
15. 老年人个性变化主要表现在哪些方面?	11
16. 影响老年人个性变化的因素主要有哪些?	11
17. 老年人的记忆有哪些变化?	12
18. 老年人为何要保持心理卫生?	14
19. 老年人的心理卫生包括哪些?	15
20. 老年人心理卫生应注意哪些问题?	17
21. 如何做好老年人的心理卫生?	18

第2章

老年人的社会适应问题与心理调适

第1节 老年人离退休后的社会适应问题	22
22. 什么是离退休综合征?	22
23. 离退休综合征的主要表现是什么?	22
24. 如何适应离退休生活?	23
25. 离退休后生活也要有规律吗?	24

26. 为什么离退休后要注意培养对生活的情趣?	25
27. 离退休前应作好哪些准备?	27
第2节 老年人婚姻家庭中的精神卫生问题	31
28. 什么是家庭空巢综合征? 其主要表现是什么?	31
29. 家庭空巢综合征的产生原因?	31
30. 怎样克服家庭空巢综合征?	32
31. 如何正确对待丧偶?	34
32. 丧偶后的心理变化分哪几阶段?	34
33. 丧偶后的心理如何调适?	35
第3节 老年人再婚的适应问题	37
34. 老年人再婚常有哪些消极心理?	37
35. 老年人对待再婚应持什么样的态度?	38
36. 再婚后应注意哪些问题?	39
37. 再婚后如何培养双方的感情?	40
第4节 代际关系的适应问题	41
38. 代际关系不和的常见原因有哪些?	41
39. 代际关系的调适原则是什么?	42
40. 调适代际关系父母应该如何做? 子女应该如何做?	43

41. 代际关系是如何形成的?	44
42. 家庭和睦需注意哪些问题?	44
43. 老年夫妻冲突的常见原因有哪些?	46
44. 老年人如何解决夫妻关系的冲突?	47

第 3 章

老年期常见的精神障碍

第 1 节 老年期抑郁症	51
45. 什么是老年期抑郁症?	51
46. 老年期抑郁症有何特点?	52
47. 老年期抑郁症的病因是什么?	53
48. 老年期抑郁症有哪些类型?	54
49. 如何诊断老年期抑郁症?	55
50. 所谓更年期忧郁症是怎么回事?	56
51. 老年期抑郁症常见的临床表现是什么?	57
52. 什么是隐匿性抑郁?	58
53. 老年期抑郁症病人为什么容易产生自杀念头?	59
54. 老年期抑郁症可以自测吗?	60
55. 老年期抑郁症如何治疗?	63
56. 如何预防老年期抑郁症的发生?	64

第2节 老年期焦虑症	65
57. 什么是老年期焦虑症?	65
58. 老年期焦虑症的病因有哪些?	66
59. 老年期焦虑症病人为什么经常求助“120”?	66
60. 老年期焦虑症的临床表现是什么?	67
61. 老年期焦虑症有哪两种类型? 两者的心理社会因素有什么不同?	68
62. 如何识别老年期焦虑症?	69
63. 老年期焦虑症可以自我检测吗?	70
64. 如何治疗老年期焦虑症?	73
65. 治疗老年期焦虑应注意哪些方面?	74
66. 怎样预防老年期焦虑症?	75
 第3节 老年期的幻觉与妄想	 76
67. 什么是幻觉?	76
68. 什么是妄想?	77
69. 关系妄想与被害妄想的具体内容是什么?	79
70. 为什么有的老年人会怀疑老伴不忠诚?	80
71. 为什么有的老人总是怀疑东西被人偷走了?	82
72. 为什么有的老人闻到别人闻不到的怪味?	83
73. 老年期的幻觉和妄想与青年人一样吗?	84

74. 精神分裂是怎么一回事?	86
75. 什么是自责自罪妄想?	87
76. 什么是夸大妄想?	87
77. 什么是贫穷妄想?	88
78. 怀疑自己得了“不治之症”的老人究竟患了什么病?	89

第4节 老年期痴呆..... 90

79. 什么是老年期痴呆?	90
80. 老年期痴呆的致病因素有哪些?	92
81. 老年期痴呆的早期症状有哪些?	93
82. 老年期痴呆有哪些临床表现?	94
83. 用什么方法来快速检查老年人痴呆?	95
84. 临床上常见有哪些类型的痴呆?	96
85. 痴呆有真假吗? 如何来区分?	97
86. 老年期痴呆是不治之症吗?	98
87. 如何为痴呆病人选择精神药物?	99
88. 阿尔茨海默病是一种什么病?	100
89. 阿尔茨海默病有哪些表现?	101
90. 阿尔茨海默病患者主要用什么药物治疗?	102
91. 血管性痴呆又是怎么回事?	105
92. 血管性痴呆的表现有哪些?	106

93. 阿尔茨海默病与血管性痴呆怎样区别?	106
94. 如何防治血管性痴呆?	107
95. 怎样做好老年期痴呆的家庭调护?	107
96. 痴呆病人在家里照顾好,还是住院好?	109
97. 老年期痴呆可以自我检测吗?	110
98. 照顾老年期痴呆病人对其家属心理健康有影响吗?	113
99. 老糊涂是病吗?	113
100. 老年人的健忘与老年期痴呆如何鉴别?	114
101. 经常走失的老人患的是什么病?	115
102. 如何预防老年期痴呆?	116
第5节 老年人睡眠障碍	118
103. 什么是老年人睡眠障碍?	118
104. 为什么老年人易发生睡眠障碍?	119
105. 老年人睡眠障碍的临床表现是什么?	119
106. 失眠常常伴随哪些症状?	120
107. 失眠对人体有哪些危害?	120
108. 怎样自测失眠?	121
109. 如何诊断老年期睡眠障碍?	122
110. 如何治疗老年人睡眠障碍?	123
111. 如何预防老年期失眠?	123

112. 老年人怎样睡才香?	124
113. 老年人睡眠时应注意哪些方面?	124
第 6 节 老年人的疼痛	125
114. 如何定义老年人的疼痛?	125
115. 哪些因素对老年疼痛有影响?	126
116. 如何评估老年人的慢性疼痛?	128
117. 如何应用认知行为疗法缓解老年人的慢性疼痛?	128
第 7 节 老年人的性	130
118. 老年人还需要性生活吗?	130
119. 老年人应如何看待自己的性生活?	131
120. 老年人保持性和谐意义是什么?	132
121. 引起老年男性性功能障碍的原因是什么?	132
122. 延缓老年男性性功能障碍的措施是什么?	134
第 8 节 老年人酒依赖和酒精中毒	137
123. 老年人饮酒有益还是有害?	137
124. 长期大量饮酒有什么害处?	139
125. 老年人手颤抖和饮酒有关系吗?	140
126. 长期大量饮酒对记忆有什么影响?	141

127. 长期大量饮酒对性格有什么影响?	142
128. 长期大量饮酒对智能有什么影响?	143
129. 长期饮酒的人能突然戒酒吗?	144
130. 长期饮酒的人如何戒酒?	145
131. 急性酒精中毒的临床表现是什么?	145
132. 慢性酒精中毒会产生哪些精神障碍?	147
第9节 老年人的药物依赖	149
133. 什么是药物滥用?	149
134. 什么是药物依赖?	149
135. 什么是药物耐药性及习惯性?	150
136. 老年人为什么会产生药物依赖?	151
137. 药物依赖具有哪些表现?	152
138. 老年人常用的安眠药的戒断反应有哪些?	152
139. 如何解除药物依赖?	153
140. 老年人的药物依赖住院治疗应注意哪些方面?	153

第4章

老年人的心理养生

141. 老年人的心理养生有哪些方面?	157
142. 为什么忙碌工作的老人容易获得长寿呢?	158

143. 为什么坐享清福不是“福”？	159
144. “老来俏”是否有益于身心健康？	160
145. 老年人如何面对疾病？	161
146. 老年人运动时要注意些什么？	164
147. 老年人脑力及娱乐活动对人体有什么益处？	166
148. 老年人如何防止病从心生？	166
149. 老年人如何掌握心理保健五要点？	167
150. 为什么说老年人更应该潇洒？	168
151. 为什么女性老人比男性老人长寿？	169
152. 为什么说伤感是老年养生之大忌？	170
153. 老年人的“三乐”指什么？	171
154. 老年人应该防哪“十贪”？	172
155. 老年人怎样对待心理不平衡？	174
156. 老年人怎样对待心理障碍？	175
157. 人怎样才能更加年轻？	177
158. 如何摆脱老化情绪？	177
159. 为什么起居调理养生？	179
160. 为什么说老年人节食有益健康？	180
161. 为什么提倡老年人适当的散步？	181
162. 为什么说爱生闷气是对自己的折磨？	181

163. 你知道老人九大需求吗?	183
164. 为什么说老人常喊痛切莫乱关心?	184
165. 为什么说良好的人际关系有益于心身健康?	186
166. 为什么说宽容与忍让有益健康?	187
167. 老年人炒股的心理动机是什么?	189
168. 老年人炒股应作好哪些心理准备?	190
169. 哪些老年人不适合炒股?	191

第 1 章

老年期的生理与 心理特征

老年时像青年时一样高高兴兴
吧！青年，好比百灵鸟，有他
的晨歌；老年，好比夜莺，应
该有他的夜曲。

——（德）歌德



癡 健康的一半是心理健康。

癡 健康的心灵,是幸福的源泉。

癡 健康的身体和心理是人的两条腿,缺一不可。

癡 心理健康者,才能成就大业。