



心理健康 人长寿

周作新 张 元 梁勋广 编著



金盾出版社

谨以此书献给广大年逾花甲的老年朋友!

心理健康人长寿

周作新 张 元 梁勋厂 编著



内 容 提 要

本书就关注老年人的心理健康、老年心理健康与延年益寿的关系,以及保持和增进老年人心理健康的方法等做全面的介绍。特别指出,老年人只要保持豁达乐观的心态、积极进取的人生观,忘记自己的年龄,把每天都当作春天,热爱生命、珍惜生命,就会益寿延年。本书内容丰富,深入浅出,实用性强,对指导老年人进行自我心理调节和自我保健,不断提高自己的身心健康和生活质量,有一定的指导意义。适合于广大老年人和从事老年人事业的工作人员,以及老年人的亲属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康人长寿/周作新,张元,梁勋厂编著. — 北京:金盾出版社,2015.4

ISBN 978-7-5082-9835-1

I. ①心… II. ①周…②张…③梁… III. ①老年人-心理保健 IV. ①B844.4②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 280236 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:198 千字

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

2009年10月26日,在我国传统节日重阳节到来之际,国家正式启动了一项应对人口老龄化的战略研究,以积极应对持续加剧的人口老龄化危机。据统计,2012年我国老年人口数量已突破1.94亿大关,达到2.02亿,占全国总人口的14.3%。专家指出,我国在20世纪50年代“婴儿潮”时的出生人口,现在正在形成第一个老年人口增长高峰。

人的寿命应该能达到100~175岁,国人的平均寿命50年代是35岁,60年代是57岁,现在是67.9岁。而邻国日本的女性平均寿命是87.6岁,比我们整整多了20岁。这是为什么呢?一个最主要的原因就是我们不重视保健,不懂得保健知识。很多人死于无知,为此,联合国提出一个口号:“千万不要死于无知。”

《心理健康人长寿》一书指出,生物-心理-社会医学模式揭示了社会环境与生活方式对健康的重要影响,由此引发的身心疾病就是心理因素造成的健康障碍。人进入中老年期,由于生理上的老化和环境的变化,常使不少人在思想情绪、生活习惯和人际关系等各方面不能顺应这些变化,从而产生种种心理变化。步入老年,除了身体衰老之外,老年人的消极心理也是引

发老年性疾病的主要因素。

现代医学科学证明,心理健康与生理健康有着密切关系,若心理不健康,就会严重影响生活质量,最终必然影响甚至损害躯体健康。大量研究表明,心理和社会因素对高血压、冠心病、癌症、脑卒中和糖尿病等老年期常见病的发生发展有重要的影响。只有心理健康才能躯体健康,其作用的主要中间环节是情绪。在面对紧张刺激时自我如何应对,如何调整自己的情绪,是防治疾病的一个重要的而又常被忽视的方面。

目前,精神心理因素致病已成为威胁老年人健康的首要问题。所以,要把学习心理保健知识、掌握心理保健手段、学会愉快地生活、树立起心理健康的新观念,作为每个老年人安度晚年健康长寿的重要条件。

本书着重介绍了 1992 年世界卫生组织(WHO)在加拿大维多利亚召开国际心脏健康会议上所发表的庄严的《维多利亚宣言》。会议认为,当前主要的任务是在科学论据和民众之间驾起一座健康金桥,使科学更好地为民众服务。这座健康金桥有四大基石:一是合理膳食,二是适量运动,三是戒烟戒酒,四是心理平衡。其中,心理平衡是最关键的一块,比其他三块基石都重要。这四大基石构成了健康的生活方式,它能使高血压减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,而健康生活方式可以使现代人的平均预期寿命延长 10 年。

世界卫生组织指出,生理、心理社会人际适应的完

满状态才是健康,心理健康,生理才能健康。

本书强调指出,随着经济的发展,国民收入增加,人们对卫生保健的需求提出了更高的要求,不但要身体好,还要有良好的心理状态和社会活动能力,提高生活质量,延年益寿。

心理健康不像身体健康,而是一个很复杂的情志过程,不可以依靠药物来改变状态。老年人要保证心理健康,必须坚持经常的自我修炼、自我充实、自我提高、自我发展。老年人心理保健可以归纳为:勤于学习“智者寿”,动手又动脚“动者寿”,乐观向上“乐者寿”,常持平常心“仁者寿”,永远保持心理年轻态。

本书欣喜地告诉广大读者,世界卫生组织于1990年提出实现“健康老龄化”的目标。1997年,第15届国际老年学大会提出“科学为健康老龄化服务”。健康老龄化其实是长寿时代共同的社会发展目标,无论是科学还是政治,是政府还是非政府,是机构还是社区,是家庭还是老人,都要为实现“健康老龄化”这一共同的目标而努力。老年人的身心健康应当受到每个家庭的关注,受到各个基层单位的关注,受到全社会的关注。

如今,中国共产党和政府正在采取积极有力的措施,完善体制,使老年人依法享受保障的权利;成立相关机构,研究老年人的生理、心理、社会伦理等状况;建立公共设施,满足老年人各种需求。充分利用乡镇、社区、离退休工作部门等有关组织,在老年人比较集中的地方,及时给老年人提供心理咨询服务,指导他们进行

自我心理调节和自我保健,以达到不断提高广大老年人的生活质量和身心健康水平。通过社会推广、社区落实、全民参与的强大机制,使我国老年人的身体健康、心理健康和道德健康三方面同时向前推进。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。心理健康占据老年人身体健康的重要地位,所以老年人在注重食物养生和运动养生的同时,别忘了对心理健康的关注。老年人只要保持豁达乐观的心态、积极进取的人生观,忘记自己的年龄,把每天都当作春天,热爱生命、珍爱生命,就会益寿延年。愿本书的出版,能为老年人健康事业的发展添上一砖一瓦。

作者

目 录

第一章 关注老年人心理健康

一、中国进入人口老龄化的快速发展期	(1)
二、人的寿命应该是 100~175 岁	(3)
三、老年人的定义	(4)
四、生物-心理-社会医学模式的产生	(6)
(一)生物医学模式存在一定缺陷	(6)
(二)生物医学模式需要补充和完善	(7)
五、生物-心理-社会医学模式的意义	(8)
六、心理平衡是《维多利亚宣言》最重要基石	(10)
七、世界卫生组织确定的心理健康特征	(13)
八、老年人心理健康标准	(14)
九、老年人生理和心理的变化	(19)
(一)生理变化	(19)
(二)心理变化	(20)
十、影响老年人心理变化的因素	(26)
(一)身体衰老	(26)
(二)社会因素	(27)
(三)老年人的心理冲突矛盾	(33)
十一、老年人凸显出心理老化趋势	(34)
(一)老年人心理老化的原因	(34)



(二)老年人心理老化的表现	(36)
(三)老年人心理老化的特点	(37)
十二、老年人的心理活动类型	(38)
十三、老年人常见的心理需求	(40)
十四、老年人心理异常的判断和处理	(46)
(一)判断心理是否异常的三大原则	(46)
(二)老年人常见的心理异常的处理原则	(47)
十五、老年人常见的心理障碍	(48)
十六、长寿老人具有的心理特征	(50)
十七、老年人的心理健康不容忽视	(53)
(一)关心老年人心理健康已成社会诉求	(53)
(二)造成老年人心理疾病的原因	(54)
(三)老龄事业发展将迎来大好机遇	(56)
(四)注重老年人对精神文化生活的追求	(58)
十八、实现“全面健康老龄化”的中国梦	(58)
(一)“健康老龄化”是全世界的共识	(59)
(二)全面把握“健康老龄化”的内涵	(60)
(三)将“全面健康老龄化”提升为国家战略	(63)

第二章 只有心理健康才能延年益寿

一、影响老年人寿命的决定因素	(64)
二、老年人的许多疾病与不良情绪相关	(67)
三、负面心理加速老年人的衰老	(69)
四、不良情绪影响老年人身心健康	(73)
五、心理健康是长寿的重要基础	(77)
六、良好的心理性格是健康的金钥匙	(79)

七、内心积极向上是身体健康的良药	(82)
八、有了心理平衡才会有生理平衡	(85)
(一)心理失衡产生的原因与表现	(85)
(二)心理调节和心理免疫是重中之重	(86)
九、有利于健康长寿的心理因素	(88)
十、中外百岁老人养生长寿之道	(91)
(一)我国十大名人的养生长寿之道	(91)
(二)十名百岁开国将军的长寿之道	(94)
(三)美国百岁老人长寿秘诀	(96)

第三章 老年人异常心理的心理关怀

一、老年人自卑心理	(98)
二、老年人“黄昏”心理	(101)
三、老年疑病症	(106)
四、老年人怀旧心理	(111)
(一)病态的怀旧行为特点	(112)
(二)病态怀旧心理产生的原因	(113)
(三)病态怀旧心理的表现	(114)
(四)病态怀旧心理的危害性	(115)
(五)病态怀旧心理的治疗	(116)
(六)老年怀旧心理的心理关怀	(117)
(七)病态怀旧老人的自我心理调适	(119)
五、老年恐惧症	(120)
六、老年人死亡恐惧症	(124)
七、老年人心理压力	(130)
(一)导致老年人心理压力的因素	(130)



(二)老年人心理压力的心理关怀	(131)
(三)老年人心理压力的排解方法	(133)
八、老年人老化情绪	(135)
九、老年人“丧偶综合征”	(140)
(一)丧偶老年人的心理状态	(140)
(二)伤感是老年人的养生大忌	(142)
(三)给予丧偶老年人的心理关怀	(143)
(四)丧偶老年人的自我心理调适	(144)
十、老年人“黄昏之恋”	(146)
(一)老年人再婚的好处	(146)
(二)老年人再婚的心理障碍	(148)
(三)老年人再婚的心理准备与调适	(150)
十一、老年人离退休综合征	(153)
(一)老年人离退休综合征的心理原因	(154)
(二)老年人离退休综合征的表现	(154)
(三)离退休综合征的心理关怀	(155)
(四)离退休综合征的自我心理调适	(156)
十二、老年失眠症	(159)
十三、老人孤独感的心理关怀	(165)
十四、老年焦虑症的心理关怀	(172)
十五、老年抑郁症的心理关怀	(180)
十六、老年痴呆症的心理关怀	(187)

第四章 保持和增进老年人心理健康

一、将关心老年人心理健康付诸行动	(195)
(一)老年人心理问题亟待解决	(196)

(二)关注老年人心理健康从日常生活做起	(197)
(三)让全社会广泛关注老年人事业	(200)
(四)给予老年人心理上的理解和支持	(201)
二、老年人心理保健凡事不能过度	(202)
三、积极向上延缓老年人心理衰老	(204)
四、老年人自我排遣进行心理调整	(208)
五、老年人善待独处也是养生之道	(212)
六、老年人应提高心理承受能力	(215)
七、老年人需要主动调适负性心理	(218)
八、老年人必须学会控制不良情绪	(222)
九、老年人要增强对骗子的“免疫力”	(225)
十、减轻依赖心理重建老人自信心	(230)
十一、老年人勤于学习“智者寿”	(234)
十二、老年人动手又动脚“动者寿”	(239)
十三、老年人乐观向上“乐者寿”	(244)
(一)老年人要自修快乐宝典	(244)
(二)老年人快乐在于有所作为	(246)
(三)老年人要保持快乐心情	(247)
十四、老年人常持平常心“仁者寿”	(250)
(一)没有平常心就心里不平静	(250)
(二)老人心理健康需持平常心	(251)
(三)老年人应该保持一个好心情	(252)
十五、老年人心理健康须坚持五原则	(255)
十六、老年人要改掉不良生活习惯	(258)
十七、老年人跳广场舞促进身心健康	(262)
十八、老年人要“俏”出生命的活力	(265)

十九、老年人应该经常多笑笑	(270)
二十、老年人闲聊有利于心理健康	(274)
二十一、子女应理解老年人的爱唠叨	(276)
二十二、老年人的性心理和性行为调适	(278)
(一)认识老年人性功能与性心理的变化	(278)
(二)老年人性行为需要做相应的调整	(279)
(三)老年人性生活重情不重欲	(280)
二十三、老年夫妻常牵手有益于健康	(281)
二十四、老年人淡然对待子女“不买账”	(284)
二十五、老年人永远保持心理年轻态	(287)

附 录

附录 1 世界卫生组织制订的健康 10 条标准	(290)
附录 2 世界卫生组织制订的心理健康 7 条标准 ...	(291)

第一章 关注老年人心理健康

人们不得不接受的一个现实是,中国正在跑步进入老龄化社会,中国的银发潮流正在汹涌而来。我国第一部老龄事业发展蓝皮书《中国老龄事业发展报告(2013)》于2013年2月27日在京发布。蓝皮书指出,截至2012年底,我国60岁及以上老年人口数量达到1.94亿,比上年增加891万,占总人口的14.3%。全国老龄办副主任、中国老龄科研中心主任吴玉韶在新闻发布会上介绍,随着新中国成立后新出生的人口进入老年期,我国正迎来第一个老年人口增长高峰。2013年,老年人口数量将突破2亿大关,达到2.02亿,老龄化水平将达到14.8%。

专家指出,我国20世纪50年代“婴儿潮”时的出生人口,现在正在形成第一个老年人口增长高峰。据有关资料表明,多数老年人或多或少存在着不同程度的心理问题,可以说心理问题已成为影响老年人生活质量的一个重大问题,应该引起全社会的高度关注。

一、中国进入人口老龄化的快速发展期

1999年,中国进入老龄化社会。中国社会已经是一个老龄化社会。

1. 中国老龄化速度快于全国总人口增长速度

2000 年 11 月底第五次人口普查,65 岁以上老年人口已达 8811 万人,占总人口 6.96%,60 岁以上人口达 1.3 亿人,占总人口 10.2%。按联合国人口老龄化的标准,一个国家 60 岁及以上的老年人口占人口总数的比例超过 10%,或 65 岁及以上的老年人口占总人口的比例高于 7%,这个国家或地区就进入了老年型社会或老年型国家。老龄化已成为 21 世纪不可逆转的世界性趋势,也是社会进步的表现。与 1953 年我国第一次人口普查,65 岁以上老年人口为 2620 万人的数字相比较,47 年中增长了 2.36 倍,年均递增 2.6%,快于全国人口递增 1.6% 的 1 个百分点,占总人口的比重由 4.4% 提高到 7.0%,提高了 2.6 个百分点。近 10 年老龄化速度进一步加快,每年递增 3.4%,快于全国人口递增 1.1% 的 2 倍多。如按 3.4% 的速度推算,2002 年 65 岁以上老年人口已达 9420 万人,占总人口 7.3%。如按 2003 中国统计年鉴中的 2002 年 1% 人口抽样调查,65 岁及以上老年人口已占调查人口总数的 8.16%。按此比例推算,全国 65 岁及以上老龄人口已达 10482 万人,比人口普查数增加 1671 万人,年均递增 9.0%。老龄人口的增长量和增长速度是很惊人的,80 岁以上高龄人口将以平均百万人的速度增长。

2. 我国老龄化速度快于世界老龄化速度

据联合国预测,1990 年至 2020 年世界老龄人口平均年增速度为 2.5%,同期我国老龄人口的递增速度为 3.3%;世界老龄人口占总人口的比重,从 1995 年的 6.6% 上升至 2020 年的 9.3%,同期我国由 6.1% 上升至 11.5%,无论是

增长速度和比重,都超过了世界老龄化的速度和比重。到2020年我国65岁以上老龄人口所占比重将达到11.92%,比2000年提高4.96个百分点。全世界4个人中就有1个是中国老年人。

发达国家老龄化进程长达几十年至100多年,如法国用了115年,瑞士用了85年,英国用了80年,美国用了60年,而我国只用了18年(1981—1999年)就进入了老龄化社会,而且老龄化的速度还在加快。

二、人的寿命应该是100~175岁

现在,30~50岁的人死亡率很高。大家知道,国际上有个标准,寿命等于成熟期的5~7倍者为长寿。这么说,人的寿命应该是100~175岁。为什么都没有达到呢?最主要一个原因就是重视保健,而且不听保健知识。这个问题在国内非常严重。国家有关部门一再强调:每个人都要重视自己的保健问题。按常理多数人是老死的,病死的是少数人。而现在,绝大多数是病死,少数是老死。这是个极其反常的现象,它说明尽快纠正对保健的态度十分必要。

最近,联合国赞扬我们的邻国日本。为什么?因为日本人的寿命是世界冠军。他们女性的平均寿命是87.6岁,我国50年代是35岁,60年代是57岁,现在是67.88岁,距离日本整整差了20岁,这是没法原谅的。日本的先进经验是以小区为单位,每一个月讲一次保健课,如果没有来听就必须补课。我国没有这样的制度,谁爱听就听,不听拉倒。在我国,如果在大街上问路人应该活多久呢?我们当中有

许多人会说“五六十岁就差不多了”，这说明我们的标准太低了。我们大部分人根本不懂得保健，凑合活着，这个问题很严重。如果你在医院工作，就会知道绝大部分人是病死的，很痛苦。所以，希望每个人都重视保健工作。

联合国提出个口号：“千万不要死于无知。”我们很多人就是死于无知。我国知识分子的平均年龄是 58.5 岁，甚至很多科学家都没能超过这个年龄。就按 58.5 岁这个数字，不算学前教育，小学 6 年，中学 6 年，本科 5 年，硕士 3 年，博士 3 年，博士后 3 年，都学完后生命就快到终点了，还能有多少时间为社会工作呢？地球人的平均寿命是 70 多岁，我们国家是 67.88 岁，还没有达到平均水平。但是，世界上不断有人创造长寿纪录。听说英国有个叫霍曼卡门的，已经 209 岁了，经历了 12 个王朝。有个罗马尼亚老太太，已经 104 岁，更奇怪的是她 92 岁时生了个胖娃娃。人家能活到这个岁数，我们却凑合活着，你能凑合到这个岁数吗？可惜，我们很多人很糊涂，对保健一无所知。这样，我们的工作也做不好，因为我们天天处在不健康、亚健康状态。

三、老年人的定义

老年何时开始，将根据时间、地点及社会阶层而有所不同。例如，有个研究者报告说：盖亚那（南美洲国家）的阿拉瓦克族很少活过 50 岁，男人在 30~40 岁，而女人甚至更早之前“身体除了胃部之外会萎缩，脂肪消失了，皮肤松垮难看”。在孟加拉湾的安德曼岛人很少活过 60 岁，而澳洲的阿伦塔女人被认为活到 60 岁便是幸运了。另外，北美克里克