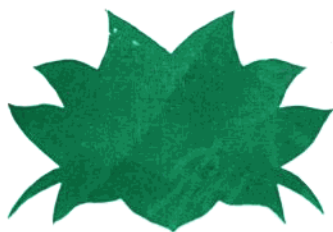




中老年心理保健 趣谈

副主编 冯承山 王吉荣
主编 高善兴
山东友谊书社



内 容 提 要

要达到健康长寿之目的,心理保健措施是必不可少的。本书较为详细地阐述了中老年人的心理特点、心理变化、心理需要、心理卫生、精神调养、用脑卫生、道德修养、心理健康的标准和心理保健方法,心理与健康、心理与疾病的关系,以及家庭心理、再婚心理、性心理和余热心理等,同时也饶有趣味地介绍了各种有效的心理治疗方法、中老年自我保健30大法和保健抗衰妙语。书中还引用了大量典故、故事、诗词名句、修养格言等,融知识性与艺术性为一体,做到了诗词名句以情感人,文章叙述以理服人,情理并举,浑然一体,显示出晶莹洗炼、溢彩流金的绘画美,体现了和谐动人、文思驰骋的立体感,贮藏着荡胸涤肠、韵味浓厚的艺术魅力。其内容生动丰富、意境凝炼,细腻深远、情感纯真,舒展委婉、华赡瑰丽,刚健豪放、铿锵有力,明朗幽默、情调迷人,妙趣横生,引人入胜,并为书画爱好者提供了大量书法绘画题材,具有较强的思想性、科学性、知识性、趣味性和艺术性,是良好的心理保健普及读物,若将此书常置案头,必然开卷有益。

前 言

“看花归去袖盈香，画楼犹恋晨曦红”。生长壮老虽然是生命过程的自然规律和人体生理变化的必然归宿，但延缓衰老、寿高百龄是人类的美好向往，养怡之福、可得永年是人们的颐养准则，从而达到“春归花不落，风静月长明”之目的。

“虚能引和静能生悟，仰以察古俯以观今”。古往今来，我国的养心之道源远流长，内容宏富而精深，既有系统理论，又有具体之法，成为心理学的一枝璀灿奇葩。皇皇中华，九州方圆；水滴石穿，民生在勤。早在西周，人们就开始用导引功法及精神调养以求得健身益寿而达“风雨秋月白，雨霁晚霞红。”春秋以来，医、道、儒、佛诸家纷纷探究，使修心养性之道初绽春蕾。两汉、唐、宋时期，则基本形成了以养精、调气、蓄神为主要内容的防老延年理论。及至明清，人们已总结了丰富的心理保健和怡情延年之经

验,从而收到了“风雨多经人不老,关山初度路犹长。未肯高眠成老态,还将旧卷续新篇”之效。

“且喜光明随心至,何愁风雨阻客来。人为万物之灵,脑为元神之府。”说明人具有进行预见和智慧活动的大脑,有主宰内心世界和健康的精神生活,“精神不运则愚,血脉不运则病。”从医学经典《黄帝内经》到清代著名医家王清任的《医林改错》,无不述及心理活动对人体的统帅作用。“鹰有高翔之志,铁为刀剑之锋。”时至今日,心理保健已日趋受到人们重视。“取静于山寄情于水,虚怀若竹清气若兰”。心理健康不仅关系到个人、家庭及子孙后代的幸福,而且关系到提高整个中华民族的素质。社会主义建设事业需要一支德、智、体、美兼备的亿万大军,故提高人民身心健康水平,保护生产力发展是宏伟事业的千秋大计,有道是“华夏文明,千秋定着存史记;倜傥风流,万古英才献司马。”

“人是幽兰清气足,事当春水惠风和。百岁人歌长寿酒,万载花开太平春。”中老年人是社会的宝贵财富,保证他们身心健康是医务工作者义不容辞的责任。“铁肩担道义,妙手著文章”。基于此,萌发和激励了我们编撰《中老年心理保健趣谈》的念头。“文章千古事,得失寸心知。”我们在查阅大量资料的基础上,结合多年从事心理保健工作经验之所得,以中西医基础理论为指导,以心理保健为主线,本着精益求精,普及与提高并举的宗旨,历时年余,几易其稿,终于使本书得以面世,我们的愿望是“时雨点红桃千树,春风吹绿柳万枝”。

养生之道乃养心之术,养心之术乃养生之源。本书从心理养生知识、心理保健方法等方面,使思想性、知识性、趣味性和艺术性相结合,以引导中老年人“行而不舍若骥千里,纳无所

穷如海百川”，掌握身心保健的良方妙法而茅塞顿开。“微云淡河汉，疏雨滴梧桐”。我们在撰文时，尽量做到使文章别开生面，奇特而又新鲜；说理翔实，令人叹为观止，达到“笔中盈泪泪含笑，泪中盈笑笑含情”。在写作章法上，我们力求构思奇巧，结构严谨；以情促理，以理带情；辞意隽秀，耐人吟咏，将心理学、医学、美学、文学融汇贯通，使字里行间，散发着艺术的馥郁花香。“文欺北斗成天相，日捧南山入寿杯。”中老年人心胸烦闷而开卷有益之时，将步入花的世界，让花香沁人心脾，让忧愁烟消云散，定会使您“人世相逢开口笑，老夫聊发少年狂”。因此，本书虽谈不上是上乘佳作，但阅后会有耳目一新、回味无穷之感。“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”。若读者能从中有所收获和裨益，我们将感到由衷地欣慰。

由于我们水平有限，且时间仓促，缺点和错误在所难免，恳请广大读者不吝赐教。

编著者

1993年4月

目 录

前言	1
----------	---

室外留得滋卉地

幸得来年养花天

——请您学点心理学	1
-----------------	---

一、古今中外谈心理	1
-----------------	---

二、杯弓蛇影结心病	8
-----------------	---

三、桑榆犹思中老年	10
-----------------	----

四、心病要用心药医	13
-----------------	----

多事之秋怀旧事

雪地月夜赏梅花

——中老年心理变化	18
-----------------	----

一、心理变化话中年	18
-----------------	----

二、心理变化话老年	20
-----------------	----

三、心理现象话戎马	32
-----------------	----

四、心理现象话解甲	36
-----------------	----

五、影响心理诸因素	39
-----------------	----

归志秋风耐岁寒

幽情雅韵在人间

——中老年心理需要	42
-----------------	----

一、话说需要	42
--------------	----

二、成就需要.....	43
三、交往需要.....	44
四、自主需要.....	45
五、恭敬需要.....	46
六、求助需要.....	47
七、变异需要.....	48
八、求知需要.....	49
九、支配需要.....	50
十、亲和需要.....	51
十一、健康需要.....	52
十二、依存需要.....	53
十三、生存需要.....	53

由来花甲称人瑞 而今半百正当年

——中老年心理卫生	56
一、心理卫生纵横谈.....	56
二、心理健康益寿年.....	62
三、心理健康在自重.....	65
四、心理健康自衡量.....	69

山色浅深随夕照 江流日夜变秋声

——中老年心理疾病	74
一、病从心生寿命损.....	74
二、痛与心理结“良缘”.....	77

三、急躁易患冠心病	80
四、情绪紧张血压高	83
五、心理因素与头痛	85
六、情志异常溃疡生	86
七、情绪波动与猝死	87
八、更年期综合症	89
九、离休退休综合症	91
十、花甲之年抑郁症	92
十一、花甲之年痴呆症	94
十二、睡眠障碍扰老年	95

医苑百芳心花放

心理疗法独沁香

——中老年心理疗法	97
一、神奇的心理疗法——妙趣横生	97
二、子亨巧治伸舌病——暗示疗法	98
三、叶氏分心治红眼——转移疗法	100
四、巡按得了“月经病”——大笑疗法	101
五、琴声悠扬释芥蒂——音乐疗法	103
六、医生巧用安慰剂——安慰疗法	105
七、齐王鼎生烹文挚——激怒疗法	106
八、痴情女爱出奇迹——爱情疗法	108
九、“斯金纳尔箱”探奇——行为疗法	109
十、策勒医生新创造——颜色疗法	111
十一、鲍尔佐夫冠军谜——想象疗法	113
十二、米勒教授新实验——反馈疗法	114

十三、自然流动无居心——森田疗法	116
------------------------	-----

芳林前叶让后叶

流水前波让后波

——中老年精神调养	118
-----------------	-----

一、排除孤独心自健	118
二、病魔缠身心自安	120
三、情绪积极振身心	122
四、乐极生悲不可取	123
五、孤悲自怜心神扰	125
六、遇事三思而后行	127
七、忧虑心理要解除	130
八、精神调养秘诀多	131
九、胸襟坦荡出少年	133

此情无计也有计

才下眉头上心头

——中老年用脑卫生	135
-----------------	-----

一、“神明”原自大脑出	135
二、年龄不同智有异	137
三、钻石时代是中年	138
四、老年并非智力低	139
五、记忆卫生讲究好	141
六、如何提高记忆力	142
七、科学用脑讲科学	144
八、健脑补脑促长寿	146

九、用进废退奥秘多	147
十、瞑目静思益于神	149

万物静观皆自得

四时佳兴与人同

——中老年道德修养	151
一、知足常乐	151
二、与人同乐	152
三、自得其乐	154
四、助人为乐	156
五、远足之乐	158
六、动中寻乐	160
七、静中求乐	162
八、宽以为乐	164
九、学中有乐	165
十、为民而乐	167

竹叶青青不肯黄

枝条楚楚耐严霜

——中老年心理保健	169
一、挥毫泼墨益于心	169
二、抚琴当歌益于心	171
三、两军对垒益于心	173
四、吟诗赋词益于心	175
五、养花赏花益于心	177
六、盆景艺术益于心	179

七、饱览方寸益于心	182
八、怀旧理昔益于心	183
九、碧波垂钓益于心	185
十、翩翩起舞益于心	188
十一、忘年交往益于心	190

归轩插得满庭晖

苍本翠盖古来稀

——中老年家庭心理	192
一、家庭关系莫忽视	192
二、白头偕老情意浓	194
三、子女成人当自立	196
四、家庭类型要理清	198
五、人际关系处置好	201
六、祖孙同堂趣自来	203
七、邻里融洽环境优	206
八、家庭和睦乐融融	207

喜踏青波寻故人

不是春光胜春光

——中老年再婚心理	210
一、人至期颐需爱情	210
二、鳏寡孤独损寿年	212
三、老人再婚有自由	214
四、克服阻力莫草率	216
五、含情脉脉话晚年	219

六、心理准备要充分	221
七、新建家庭磨合好	223
八、家庭经济处妥善	225

当年舒卷探春情

犹有黄花晚节香

——中老年人性心理

一、百年夫妻意绵绵	229
二、性事养生古今谈	232
三、和谐可使身心健	234
四、适度会致寿百年	236
五、病中莫把情梦牵	238
六、新择佳偶莫放纵	240
七、心梗谨望温柔乡	241
八、心因异常性障碍	243

东隅已失桑榆始

老骥伏枥志千里

——老年人余热心理

一、余热生辉品自高	248
二、大器晚成建功业	250
三、社会需要余热温	252
四、贡献余热途径多	254
五、老有所为乐悠悠	256
六、余热温度要适当	258
七、因人而宜献余热	259

八、自我形象塑造好	260
-----------------	-----

吞燕赵秦陇劲气

吸江南吴越清风

——中老年保健大法	262
-----------------	-----

一、静坐法	263
二、静卧法	263
三、静立法	264
四、叩齿法	264
五、漱津法(舌功)	265
六、鼻部按摩法	265
七、擦目法	266
八、浴面法(干洗面)	266
九、鸣天鼓	267
十、搬项法	267
十一、甲状腺摩擦法	268
十二、梳胸法	268
十三、揉肩法	269
十四、夹背法	269
十五、拍打法	270
十六、搓腰法	270
十七、搓尾骨法	271
十八、倒行法	271
十九、织布法	271
二十、揉膝法	272
二十一、抱枕法	272

二十二、爬行法	273
二十三、揉腹法	273
二十四、提肛法	274
二十五、丹田摩擦法	274
二十六、摩挲法	275
二十七、涌泉摩擦法	275
二十八、抖动法	275
二十九、晃海法	276
三十、瞑目静思健脑法	277

浸饮菊花品名句

细嚼香茗诵妙语

——中老年保健格言	278
一、名人谈保健	278
二、长寿歌诀	281
三、保健谚语	292

人生岂只黄金贵

寿高百龄话古今

——缀语几句敬相赠	299
-----------------	-----

室外留得滋卉地 幸得来年养花天

——请您学点心理学

一、古今中外谈心理

我国是一个历史悠久的文明古国。在浩如烟海的文化典籍中，蕴藏着非常宝贵的心理学思想遗产。我国古代许多思想家，对心理问题都进行过论述，内容极其丰富。由于他们是采用我国特有的范畴来论述心理问题的，因而也就形成了一套具有中国独特的古代哲学心理学思想理论。诸如“人贵论”、“形神论”、“性习论”、“知行论”和“情二端论”等等。这些理论是我国心理科学的重要组成部分，但迄今为止尚未得到系统发掘。

人贵论是古代哲学心理学的一种基本思想。《尚书·泰誓》载：“惟天地，万物父母；惟人，万物之灵。”这是最早的人贵论思想。《孝经》云：“天地之性人为贵”。古代著名军事家孙臬在《孙臬兵法·月战》中曰：“问于天地之间莫贵于人。”为什么说人为贵呢？孔子的弟子季彦在引用了《孝经》中的论述以后说：“贵有智也。”这就说明了人贵是由于有智。荀子认为：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有生、有气、有知亦且有义，故最为天下之贵也。”由此可见，人贵论思想是我国古代哲学思想的重要内容之一。人贵论认为，人是世

界万物中最可宝贵的，而人的可贵就在于有智慧。这也就是“人为万物之灵”和“人定胜天”的意思。对人本身最值得进行科学研究，而心理学正是研究人类自身的重要科学之一。如果不认为人是最可贵的，就会把人和动物乃至一般生物混为一谈，从而忽视心理学对人类本质特征的研究。

形神论即心身论，是说明心和身、心理和生理关系问题的理论。早在战国时期，思想家荀况就明确提出了“形具而神生”的论述。形是指形体、身体，神是指精神、心理。这就是说，身体具备了，心理就因此而产生了；形是第一性的，神是第二性的，它完全符合现代科学的结论。后汉的桓谭，用“精神居形体，犹火之燃烛”的理论，说明形与神的关系。南朝的哲学家范缜说：“神即形也，形即神也；是以形存则神存，形灭则神灭；形者神之质，神者形之用；神之于质，犹利之于刃；形之于用，犹刃之于利；然而舍利无刃，舍刃无利。”从而充分说明了精神对形体的依赖关系，是不可分割的形神相即思想，成为比较完备的形神论。

性习论是关于人性形成和发展的理论，它说明了性和习的关系问题。“习与性成”是商代伊尹告诫初继王位者太甲的一句话，它的意思与我们常说的“习惯成自然”相似。孔子说：“少成若天性，习惯如自然；性相近也，习相远也。”他认为每个人的素质是差不多的，个性心理则是由于环境、教育的习染作用而有很大差别。荀子发扬了习相远的思想，非常重视学习的意义，提出了“化性起伪”和“积伪”的学说。墨子则认为人性如素丝，“染于苍则苍，染于黄则黄。”东汉王充也认为“夫人之性犹蓬纱也，在所渐染而善恶也；善渐于恶，恶化于善，成为性行。”他把习可成性说成善恶可以互变，可见在先秦和两汉时

期，习与性成就是一种很流行的思想。性习论的思想比较圆满地解决了先天因素和后天因素的关系问题。

知行论是着重说明知和行的关系的理论。先秦思想家孔子、墨子等，都是重视行的，但在知行学说中有重要建树的首推荀况。荀况主张知行统一，把行动和认识结合起来。如“闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。学至于行而止矣；知之而不行，虽敦必困。”意思是学可以有不同的深度，学而能与行相结合、相统一，才能学到家，知脱离行也是有困难的。汉代的董仲舒最早提出先知而后行，否定行对知的作用，认为“凡人欲舍行为，皆以真知先规而后行之，”故是一种形而上学的片面观点。宋代思想家大都主张先知后行。朱熹在知行理论上提出了“知行常相须。如目无足不行，足无目不见。论先后，知为先。论轻重，行为重。知之愈明则行之愈笃，行之愈笃则知之益明”的观点，比较确切而全面地论述了知和行的辩证关系。明代王守仁则提出了著名的“知行合一”学说，认为“知之真切笃实处即是行，行之明觉精察处即是知。知行功夫本不可离。只为后世学者分作两截用功，失去知行本体，故有合一并进之说。”清代王夫之认为行和知同样重要，“知行相资以互用。”强调知和行的相互依赖关系，把知行论学说推进到一个更高的水平。

情二端论是我国古代心理学思想中关于情的归类学说，它对今天心理学关于情感的归类仍具有一定的科学价值。我国古人把情分为“喜、怒、哀、乐、爱、恶”六种。古人认为，虽然情的变化形式是多样的，但情的根本形式不外乎好和恶两种。《左传》载：“喜生于好，怒生于恶，好物乐也，恶物哀也。”《礼记》中云：“饮食男女人之大欲存焉。故欲恶者心之大端也。”