

九九夕阳红系列丛书

LAONIANXINLIBAOJIANWENDA

老年心理保健问答

本册主编 毛富强 李振涛



中共中央党校出版社

九九夕阳红系列丛书：

老年 心理保健问答

主编 毛富强 李振涛



中共中央党校出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年心理保健问答/毛富强, 李振涛主编. —北京:
中共中央党校出版社, 2006. 4

(九九夕阳红系列丛书)

ISBN 7-5035-3368-4

I. 老… II. ①毛…②李… III. 老年人—心理保健—问答 IV. R161.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 143778 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805816 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷装订

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 10

字数: 260 千字 印数: 1—5000 册

定价: 16.00 元

责任编辑	王彩琴
封面设计	翟永莲
版式设计	尉红民
责任校对	王巧艳
责任印制	宋二顺

《九九夕阳红》丛书编委会

总 主 编：	吴阶平	钱信忠		
执行主编：	卢祥之	赵宝华	张新建	李援朝
顾 问：	朱丽兰	于友先	许力以	周 谊
	吴咸中	郝希山	常志海	林 泉
	杨牧之	常振国	任玉岭	
编 委：	张三杰	董芳明	李书祯	余传隆
	周凯宁	赵建新	张金钟	侯军儒
	高志平	聂振强	孙毓敏	曾成钢
	李宏图	石 湾	刘 静	高 赛
	张金元	冯建华	方 瑛	汪国新
	韩颐和	晋小虎	马明方	张登科

本册主编 毛富强 李振涛

编 著 者 柏津平 臧建秋 杨俊平

邹 华 高 磊

前言

我国老年社会的提前到来，使得全社会都对老年这一社会群体愈加重视。我们国家 20 年走过了英国 80 年的路，欧美、日澳的老龄社会是先富后老，我国是未富先老。在发展中国家，预期寿命已从 50 年代初的 41 岁增至 1990 年的 62 岁；到 2020 年，预计将达到 70 岁。当今发展中国家约有 5.9 亿老年人，再过 25 年此数目将增加一倍，达 12 亿。WHO 发起全球“积极老龄化”，在人的整个一生中抓住机会和合理利用身体、社会和精神幸福的各种机会，以延长健康的预期寿命。

我国 60 岁以上为老年人，约 1.3 亿，占总人口的 1/10，大城市，如北京、上海，老年比例约占总人口的 13%。在现实生活中，同是花甲之人，身体却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。

《九九夕阳红》丛书的编撰宗旨，就在于推进积极老龄化、维护老年合法权益、普及党的老龄政策，宣传老年保障体系，促进老年生理、心理健康，陶冶老龄情操，增强老年修养。

为什么叫“九九夕阳红”丛书呢？“九九”，来源于三国时期的曹丕《九月九日与钟繇书》“岁往月来，忽复九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”中国人将六视为阴数，九视为阳数，而九是数之极，“九九”又是阳数相重，“九九归一”，又与“久久”谐音，而





老年心理保健问答

“九天”、“九霄”借喻天之高远，暗喻人之寿长；民俗重阳登高，其“高”也为“高寿”的借喻；而“夕阳红”，既是宋代诗人陆游“雨霁山争出，泥干路渐通。稍从牛屋后，却这鹤巢东。决决沙沟水，翻翻麦野风。欲归还小立，为爱夕阳红”的诗句，又是老年人晚年生活与生命质量美好的借喻和祝愿。

主持编写工作的是中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心、中国农工民主党中央文化工作委员会、国务院老龄委办公室。

参加编写工作的有国务院参事室、北京大学、中国人大、天津医科大学、天津政法学院、首都师大、天津师大等单位诸多的学者、专家，在本丛书即将出版之际，谨向这些参与的单位、个人表示崇高的敬意和感谢。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心
中国农工民主党中央文化工作委员会

2005年9月12日



目 录

一、心理健康篇

1. 什么是老年心理保健学? (1)
2. 健康老人的标准是什么? (3)
3. 为什么说心理健康是健康的重要部分? (4)
4. 老年人日常生活中的心理保健有哪些? (6)
5. 为什么说心理平衡是心理保健的关键? (8)
6. 心理健康老人的标准是什么? (10)
7. 你知道心理亚健康状态吗? (12)
8. 老年人常见的心理变化? (14)
9. 老年人心理变化的特点? (16)
10. 老年人常见的心理需求? (18)
11. 老年人常见的矛盾心理? (20)
12. 你知道心理防卫机制的作用吗? (21)
13. 老年人常见的心理异常表现? (24)
14. 老年人为什么会有强迫观念? (26)
15. 老年人疑病症的表现和对策? (29)

16. 老年人心理保健应从哪些方面着手? (30)
17. 老年人心理保健工作还需要做哪些努力? (33)
18. 你想学习一些简易心理保健方法吗? (34)
19. 人的自然寿命应该有多长? (36)
20. 你知道每个人都有四种年龄吗? (37)
21. 抗衰老的常用方法有哪些? (39)
22. 心理衰老的简易自我测定? (41)
23. 老年人的心理特征是什么? (43)
24. 老年人感、知觉退化及对策? (44)
25. 个性特点与健康长寿有关吗? (45)
26. 你知道情绪对老年人健康的影响吗? (47)

二、人生转变篇

1. 什么是更年期? (50)
2. 更年期到来时一般有什么征兆? (51)
3. 女性更年期常见心理异常表现有哪些? (53)
4. 男性更年期常见心理异常表现有哪些? (54)
5. 你的更年期心身症状严重吗? (55)
6. 出现更年期的生理原因? (57)
7. 出现更年期的心理社会原因是什么? (58)
8. 如何减轻更年期的生理症状? (59)
9. 如何正确看待更年期的心身变化? (61)
10. 更年期如何调整行为宣泄不良情绪? (62)
11. 为什么更要重视男性更年期? (64)

12. 男性更年期与女性更年期有哪些明显区别?	(65)
13. 更年期性心理及性行为有哪些改变?	(67)
14. 更年期夫妇如何安排好生活起居?	(68)
15. 什么是女性更年期综合症?	(69)
16. 女性为什么要警惕隐性更年期?	(71)
17. 更年期妇女为什么会很快发福?	(72)
18. 什么是退休综合症?	(73)
19. 退休综合症与哪些因素密切相关?	(75)
20. 如何正确看待社会角色的转变?	(76)
21. 退休综合症的心理原因?	(78)
22. 如何做到退休后身心健康?	(80)
23. 如何过好离退休关?	(81)
24. 产生退休综合症的原因有哪些?	(82)
25. 为什么退休综合症的社会原因很重要?	(84)
26. 老人离退休心理变化要经过哪几个时期?	(85)
27. 老人退休后有哪些心理需求?	(87)
28. 怎样预防退休综合症?	(88)
29. 怎样治疗退休综合症?	(89)
30. 得了老年期空巢综合症怎么办?	(91)
31. 搬迁新居后老年人的心理调适?	(92)
32. 如何积极寻找新的人生定位?	(94)
33. 老人出国前要做哪些准备?	(95)
34. 老年人怎样才能很快适应异地生活?	(96)





三、心身机能篇

1. 老年人生理功能衰退的表现有什么? (99)
2. 老年人如何面对大脑的老化? (100)
3. 心理因素及个性对冠心病有哪些影响? (101)
4. 冠心病发病后如何给予心理干预? (103)
5. 老年人如何预防心肌梗死的发生? (104)
6. 老年高血压病患者如何防治及心理调适? (106)
7. 老年人中风后有哪些心理治疗? (107)
8. 您了解自己的胃肠功能变化吗? (108)
9. 老年消化系统疾病如何进行心理调整? (110)
10. 老年人如何对待便秘? (111)
11. 老年人内分泌系统是怎样变化的? (112)
12. 如何对老年人糖尿病患者进行心身治疗? (113)
13. 老年人如何面对呼吸系统的变化? (115)
14. 老年人泌尿系统是怎样变化的, 如何面对? (116)
15. 如何看待老年人性功能的改变? (117)
16. 老年人性生活如何调整? (119)
17. 老年人如何对待失眠? (120)
18. 心理社会因素是如何影响癌症的? (121)
19. 心身疾病的心理护理目标是什么? (123)
20. 如何对癌症患者进行心理干预及护理? (125)
21. 记忆力减退是老年痴呆的前兆吗? (127)
22. 老年人怎样对待记忆力减退? (129)



23. 你知道智力与老年人健康的关系吗? (131)
24. 你想知道自己现在的智力水平吗? (132)

四、婚姻家庭篇

1. 什么是家庭周期? (137)
2. 家庭角色与健康家庭的关系是什么? (138)
3. 老年人如何面对“空巢家庭”? (139)
4. 老年人在家庭中扮演哪些类型角色? (141)
5. 如何建立良好的翁婿关系? (142)
6. 影响婆媳关系的原因有哪些? (143)
7. 如何恰当处理婆媳关系? (145)
8. 老年人如何对待家中的“独苗”? (146)
9. 老人过分溺爱孩子的原因及对策? (148)
10. 对孙辈的教育应从何做起? (151)
11. 老年人如何维护自身合法权益? (152)
12. “孝”与“不孝”看什么? (153)
13. 子女不孝谁之过? (155)
14. 子女相互争财产该如何处理? (156)
15. 老年夫妻关系常见的矛盾有哪些? (157)
16. 老年夫妻相处的原则是什么? (158)
17. 老夫老妻如何示爱? (160)
18. 老年人如何延长“性寿命”? (161)
19. 如何看待老年夫妻的性生活? (162)
20. 老年夫妻不宜分居的原因是什么? (164)



老年心理保健问答

21. 老年父母如何与子女相处? (165)
22. 老年再婚的心理困扰有什么? (166)
23. 老年再婚择偶的标准如何? (167)
24. 再婚继母如何与配偶子女相处? (169)
25. 再婚老年夫妻如何戒猜疑? (170)
26. 再婚老人知道相处的技巧吗? (171)
27. 银发老人为何选择同居生活? (172)
28. 为何女性丧偶老人再婚难? (174)
29. 独居老人如何进行心理调适? (175)
30. 丧偶老年人的心理反应及如何调适? (176)
31. 老年丧子的心理反应及如何调适? (178)
32. 发现老伴儿有“小金库”怎么办? (179)
33. 现代老年人要建立什么样的遗产意识? (180)
34. 老年人如何处理遗产纠纷? (182)
35. 老伴病后如何进行心理应对? (183)
36. 学会如何对子女说“不”? (184)
37. 老人如何学会护理自己? (186)
38. 丈夫外遇, 老妻子该怎么办? (187)
39. 老年人如何面对代沟问题? (188)
40. 老年人如何妥善处理家庭关系? (191)

五、交往休闲篇

1. 为什么老年人需要一定的社会交往? (195)
2. 如何正确地进行人际交往? (196)



3. 为什么吸烟有害健康?	(197)
4. 吸烟对身体有什么危害?	(199)
5. 烟民减轻烟害的方法有哪些?	(201)
6. 吸烟能让人提神吗?	(203)
7. 戒烟需过哪三关?	(204)
8. 戒烟的方法有哪些?	(205)
9. 饮酒对人有何利弊?	(207)
10. 哪几种酒适合老年人饮用?	(209)
11. 如何饮酒有利于身体健康?	(210)
12. 饮茶对老年人有什么益处?	(212)
13. 老年人喝茶应注意什么问题?	(214)
14. 老年人喝咖啡应注意哪些问题?	(215)
15. 老年人如何摄取蛋白质、脂肪和碳水化合物?	(217)
16. 老年人如何摄取维生素、无机盐和膳食纤维?	(219)
17. 老年人该怎样吃水果?	(223)
18. 老年人该如何合理饮食?	(225)
19. 为什么说“生命在于运动”?	(226)
20. 为什么脑力劳动者和体力劳动者都应该进行 体育锻炼?	(229)
21. 老年人如何选择适合自己的运动项目?	(230)
22. 老年人如何掌握运动的量与强度?	(232)
23. 老年人如何对锻炼的效果进行评价?	(233)
24. 如何选择合适的锻炼时间?	(234)
25. 你知道常见老年病的运动处方吗?	(235)
26. 为什么老年人散步、跑步有益身体健康?	(238)



老年心理保健问答

27. “老来俏”是好事儿还是坏事儿? (239)
28. 老年人如何进行打扮比较科学合理? (240)
29. 老年人可以做哪些美容手术? (241)
30. 老年人该如何选择衣着用品? (242)
31. 老年人上网能做什么? (243)
32. 老年人如何饲养花草虫鱼? (245)
33. 音乐、书法对老年人有何益处? (247)
34. 老年人参加棋牌活动有何利弊? (249)
35. 为什么要“活到老, 学到老”? (250)

六、日常心理篇

1. 老年人的病态怀旧心理及其调适 (252)
2. 老年人的财迷心理及其调适 (254)
3. 老年人的自私心理及其调适 (257)
4. 老年人的贪婪心理及其调适 (259)
5. 老年人的自我封闭心理及其调适 (262)
6. 老年人的空虚心理及其调适 (265)
7. 老年人的压抑心理及其调适 (267)
8. 老年人的迷信心理及其调适 (270)
9. 老年人的虚荣心理及其调适 (272)
10. 老年人的抱怨心理及其调适 (275)
11. 老年人的猜疑心理及其调适 (277)
12. 老年人的紧张心理及其调适 (280)
13. 老年人的愤怒心理及其调适 (283)



14. 老年人的嫉妒心理及其调适	(286)
15. 老年人的怨恨心理及其调适	(288)
16. 老年人的恐惧心理及其调适	(291)
17. 老年人的忧虑心理及其调适	(293)
18. 老年人如何在生活中寻找快乐?	(295)
19. 老年人如何摆脱生活中的烦恼?	(298)
20. 老年人如何坦然地面对死亡?	(300)

