

老干部心理保健指南

智慧老年 健康人生



主编 马辛

智慧老人 健康人生

老干部心理保健指南

主 编 马 辛



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧老年 健康人生 : 老干部心理保健指南 / 马辛
主编 . —北京 : 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-17183-0

I. ①智… II. ①马… III. ①老干部 - 心理保健 -
指南 IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 089642 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

智慧老年 健康人生
老干部心理保健指南

主 编: 马 辛

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15

字 数: 181 千字

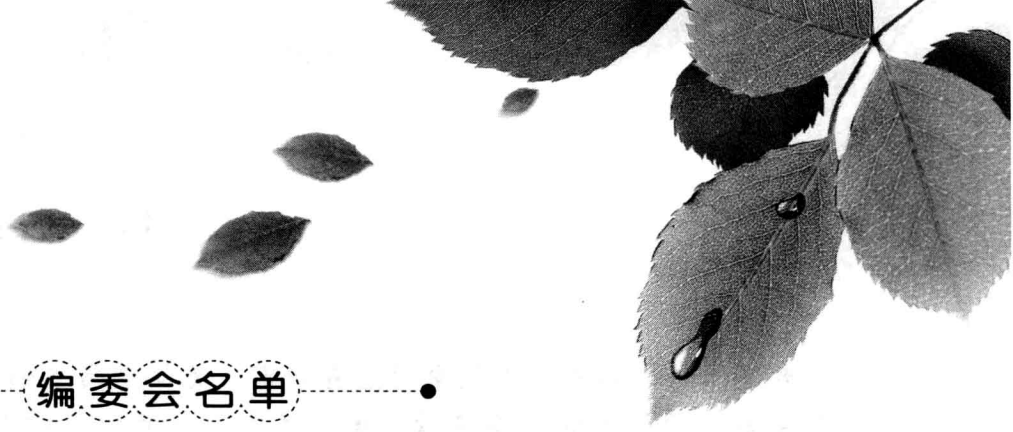
版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17183-0/R · 17184

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



编委会名单

- 主任委员** 方来英（北京市卫生局）
夏尚武（市直机关工委）
- 副主任委员** 张秀芳（北京市卫生局）
边伟芳（市直机关工委）
李占江（首都医科大学附属北京安定医院）
刘麦收（北京市卫生局）
- 主 编** 马 辛（首都医科大学附属北京安定医院）
编 委 魏建和（市直机关工委）
郑建民（市直机关工委）
贾占钢（市直机关工委）
陈志明（北京市卫生局）
毛佩贤（首都医科大学附属北京安定医院）
西英俊（首都医科大学附属北京安定医院）
刘 竞（首都医科大学附属北京安定医院）
孙 桦（首都医科大学附属北京安定医院）
李晓苗（首都医科大学附属北京安定医院）
唐利荣（首都医科大学附属北京安定医院）
鲍 枫（首都医科大学附属北京安定医院）
- 秘 书** 西英俊（首都医科大学附属北京安定医院）
孙 桦（首都医科大学附属北京安定医院）
- 



序 言

离退休的老同志是我们党的宝贵财富，关注老同志们的身体健康，为他们做一些事情，既是医务人员的职责所在，也表达了后生晚辈对革命前辈的一份景仰之情。

因此，我们委托北京安定医院的专家们，编写了这本书。

本书结合老同志离退休后的生活实际问题，将大量专业性很强的心理学知识融汇在平和的讲述当中，深入浅出，通俗易懂。可读性强是本书的一大特点，希望读后会对老同志们的身心健康大有裨益。



中华民族向来有尊老敬老的传统美德。古代圣贤讲：“老吾老以及人之老”，就是告诫后人在赡养孝敬自己的长辈时，不应忘记其他与自己没有亲缘关系的老人。孔子说：“故，人不独亲其亲、不独子其子，使老有所终、壮有所用、幼有所长、矜寡孤独废疾者皆有所养”，更是在2000多年前就为我们描绘了一幅和谐盛世尊老敬老的图景。

本书的出版，既是完成一项重要的工作任务，同时又是传承尊老敬老的传统美德，善莫大焉！

为此，谨向参与此书编写的同志们表示敬意，并把此书推荐给广大离退休老同志和有志继承、发扬敬老美德的年轻同志。

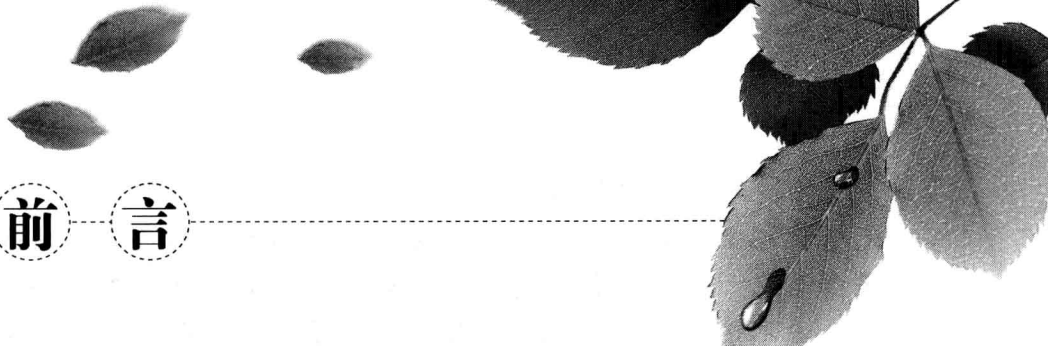
同志们还要继续努力，多为老同志们做一些事情，为营造尊老、敬老、助老、爱老的社会氛围尽自己的一份力量，为已经老去的他们，也为终将要老去的我们。

是为序。

北京市卫生局局长



2013年5月



前言

胡锦涛同志在中国共产党第十八次全国代表大会报告中指出，全党全国人民行动起来，就一定能开创社会和谐人人有责、和谐社会人人共享的生动局面。努力提高老年人生活质量，保证老年人身心健康，使老年人有一个快乐幸福的晚年，是创建社会和谐的一个重要方面，不仅顺应了时代发展的要求，完全符合老年人的迫切需要，更是落实党的十八大精神的具体体现。

进入 21 世纪，我国人口老龄化的速度不断加快，老年人口的规模不断扩大，老年人口占全国总人口的比例越来越高，给家庭和社会带来一系列新的压力。因人口老龄化而产生的新问题，正成为各级政府部门、社会各界和研究机构、全国人民共同关心和关注的热点、难点问题。我国目前城市中多数家庭都是独生子女家庭，这也就意味着一对夫妻可能要照顾 2 对到 4 对老人，这将是他们无法承受的巨大压力。

同时，社会养老机构也无法接纳日益增多的老年人，越来越多的老年人家庭成为空巢家庭，老年人与子女之间缺少情感交流，不少老年人面临着看病难、住院难的现实问题。如何解决这些热点、难点问题，必须从多方面入手。其中，确保老年人身心健康，让老年人安度晚年，尽量做到自己照顾自己。同时，家庭养老和社会养老并举，不失为一个积极的办法。因此，我们不仅要努力提高老年人的生活质量和保障水平，更要不断满足老年人日益增长的精神文化和心理慰藉需求。全社会都要用新的理念重新认识老年人这一特殊群体，站在更高的位置上重新审视老年人的需求，让我国的老龄工作走在世界前列。

老年人从工作岗位上退下来后，需要一个转变过程。首先从思想上要有一个转变，对生理上和心理上的各种变化要逐步适应，不要和社会过不去，对社会上的各种现象，不要这也看不惯，那也看不惯，要让自己适应社会的发展，量力而行地给予社会积极的影响；不要和子女过不去，子女有子女的生活习惯、爱好和追求，不仅不要过多干涉，更要为子女的羽翼丰满、展翅高飞而高兴；不要和自己过不去，随着年龄的增长，过去能做得了的事情现在不一定能做，做不了就不要勉强去做。要知足常乐，随遇而安；有病早治，无病早防。

家中有老年人的中青年同志，要理解老年人在工作岗位上拼搏了半辈子，含辛茹苦地把子女培养成人，自己的全部心血都贡献给了社会和家庭。作为子女，应该对他们尊重、照顾、关怀和体贴，尽量满足他们的要求。对他们在生理、心理上出现的问题，要做到早发现、早解决、早治疗。保证老年人欢乐、平安地度过晚年，做到健康长寿、生活幸福、家庭和睦美满。

本书是首都医科大学附属北京安定医院的数位心理学专家结合自己多年的临床经验编写的。着重从心理学的角度分析老年人的心身变化特点，离退休后在生理、心理和社会等方面的变化和容易出现的问题。如衰老、慢性躯体疾病等带来的心理问题，自我心理调适中的问题，家庭邻里人际关系问题，面对死亡的问题等，并针对这些变化和问题，仔细分析产生的根源和原因，提出了解决的途径和方法，具有较强的针对性和实用性，为老年朋友心理保健提供了确有实效的自我照料方法。值得老年朋友、老年研究机构、老龄工作者和家中有老年人的中青年同志认真阅读，从而增长做好老龄工作的知识，提高做好老龄工作的能力。本书对促进老年人身心健康，保证老年人健康长寿、晚年生活幸福大有裨益。

夕阳无限好，人间重晚晴。老龄事业是一项事关国家安定团结、人民安居乐业、社会和谐进步、家庭美满幸福的宏伟事业。希望全社会共同行动起来，让这一宏伟事业蓬勃发展，兴旺发达。造福老年人，造福全社会。

本书从选题论证开始，就得到了上级领导的关心和支持，感谢北京市市直机关工委、北京市委老干部局和北京市卫生局领导对本书的指导。

马 辛

2013年5月



前言



目 录



第一篇 身心健康伴老年

一、我的身体我知道	2
1. 年龄的增长到底改变了我们什么	4
2. 这些改变对我们有哪些影响	6
3. 针对这些变化我们应该怎么办	8
(1) 老年人日常饮食应特别注意的问题	8
(2) 老年人服药要注意安全	9
(3) 老年人应选择适宜的运动项目	9
(4) 老年人保持良好睡眠的方法	10
(5) 老年骨质疏松的早期预防	11
(6) 老年肾脏功能的维护	11
(7) 脑老化的早期预防和识别	12
二、我的心理我明白	13
1. 老年人感知觉的变化	13
2. 老年人记忆力的变化	14
3. 老年人智力的变化	14



4. 老年人幸福感的变化	15
5. 老年人情绪、情感的特点	16
6. 老年人性格的特点	17
7. 老年人自我评价的变化	18
8. 老年人的孤独感	18
9. 老年人恐惧死亡, 对身体健康的过分关注	19

三、我的健康我关注..... 21

1. 热爱生活, 人老心不老	23
2. 顺其自然, 不要过分关注健康	25
3. 生活起居有规律	26
4. 养身在动, 养心在静, 动静结合	26
5. 悦纳生活的现状, 充分利用积极资源	27
6. 打开心扉, 走出家门	28



第二篇 开心自有开心钥

一、勤勤恳恳一辈子, 高高兴兴回家来..... 32

1. 离退休老年人的感受	34
2. 离退休适应障碍的影响因素	36
3. 离退休适应障碍的心理调适方法	37

二、携手迈向新生活, 相知相守乐趣多..... 40

1. 老年夫妻情绪变化的原因	42
2. 影响老年夫妻情绪稳定的因素	43
3. 调节老年夫妻情绪的策略	45

三、婆媳关系巧应对，幸福快乐喜无边····· 47

1. 人们对婆媳关系的认识是不断变化的 ····· 48
2. 正确理解婆媳关系 ····· 49
3. 建立婆媳关系的原则 ····· 51
 - (1) 明确共同的目标 ····· 51
 - (2) 相互理解，尊重差异 ····· 51
 - (3) 遇到纠纷，媳妇应先礼让 ····· 51
4. 具体技巧 ····· 52
 - (1) 弄清“面子”问题 ····· 52
 - (2) 别让观念和语言加剧冲突 ····· 53
 - (3) 儿子发挥“双面胶”作用 ····· 55

四、享受天伦之欢乐，膝下子孙笑欢颜····· 56

1. 难享天伦之乐的绊脚石 ····· 58
 - (1) 不能适应几代共处的家庭环境 ····· 58
 - (2) 照顾孙辈观念不同 ····· 58
2. 享受天伦之乐的技巧 ····· 59
 - (1) 合理角色定位 ····· 59
 - (2) 包容新观念 ····· 60
 - (3) 理性看护孙辈 ····· 60
3. 家和万事兴 ····· 61

五、空巢生活不空虚，生活处处是惊喜····· 63

1. 空巢后的常见心理变化 ····· 64
2. 空巢老人的心理需求 ····· 66
3. 空巢生活的别样精彩 ····· 67
 - (1) 改变认知，转换重心 ····· 67



(2) 充实生活, 老有所乐	68
(3) 结交新友, 体现价值	69
4. 主动沟通, 调节情绪	70
六、相濡以沫情意浓, 共渡难关无遗憾	72
1. 老伴患病引起老年人的情绪变化	74
(1) 恐惧期	74
(2) 幻想期	74
(3) 沮丧期	74
(4) 平静期	74
2. 老伴患病老年人的心理调适方法	75
(1) 老年人自我心理调适技巧	75
(2) 帮助患病老伴儿进行心理调适	78
七、相知相守一辈子, 美好记忆到永远	80
1. 丧亲后的心理过程	82
2. 积极调节情绪, 度过哀伤阶段	83
3. 放松心身, 转移生活重心	86
八、今日钱财细打理, 明日家产巧安排	87
1. 老年人理财误区解析	89
(1) 舐犊情深, 钱财多为子孙留的心理	90
(2) 为了收益盲目跟风搞投资的心理	90
(3) 治病心切, 医疗保健一步到位的心理	91
(4) 担心早立遗嘱不吉利, 遗嘱不当引矛盾的 心理	91
2. 老年人理财心态调适	92
(1) 量力而行留遗产, 老年生活巧安排	92

- (2) 理财方式要健康, 不温不火保平安 93
- (3) 正视身体健康, 合理购买保健品 94
- (4) 管理财产关爱家人, 早立遗嘱安排身后事 95

九、眉头紧锁百病生, 笑口常开心怡然..... 96

- 1. 情绪如何影响健康 97
- 2. 心身疾病有哪些 98
- 3. 积极情绪的妙处 100
- 4. 情绪的自我调节方法 101
 - (1) 宣泄消极情绪 101
 - (2) 化解不良情绪 102
 - (3) 积极培养正性情绪 102
 - (4) 学会幽默 103
 - (5) 其他放松方法 104

十、明察秋毫早下手, 防患未然气定闲..... 105

- 1. 老年抑郁量表 106
- 2. 焦虑自评量表 108

第三篇 世上难事巧应对

一、科学行为勤养成, 智慧人生从此起..... 112

- 1. 接受自己 112
- 2. 新的开始 113
- 3. 生活规律 114
- 4. 享受当下 115
- 5. 平衡饮食 116



6. 适度锻炼	116
7. 保持社会交往	117
二、生活起居要规律，健康长寿没问题.....	118
1. 穿衣打扮	119
2. 饮食养生	120
3. 居住卫生	121
4. 出行安全	123
三、情绪满腹伤身体，打开心窗迎阳光.....	124
1. 情绪的自我觉察和体验	126
2. 向他人表达情绪	126
3. 向环境表达情绪	128
4. 负性情绪的理性升华	128
四、琴棋书画样样尝，爱好广泛乐子多.....	130
1. 兴趣爱好能丰富和充实老年生活	132
2. 兴趣爱好能预防痴呆，延缓衰老	132
3. 兴趣爱好能消怒化郁，陶冶情操	133
4. 兴趣爱好能强化自身的社会支持网络	134
5. 如何发展自己的兴趣爱好	135
(1) 结合自己的兴趣爱好和性格特点	135
(2) 重在体验，不求结果	135
(3) 动静结合，劳逸适度	136
(4) 敢于尝试新鲜事物	136
五、我的生活我做主，老树开花谋幸福.....	138
1. 老年人面对再婚的心理分析	140

(1) 担心再婚有损自己和孩子的尊严与面子	141
(2) 怕伤害与儿女间的亲情	141
(3) 难忘原配	142
(4) 担心婚后夫妻不和, 双方子女不和	142
(5) 怕引起经济纠纷, 影响生活的宁静	142
(6) 怕再次遭受丧偶的打击, 增加自己的悲哀和 烦恼	142
2. 老年人如何提高再婚稳定性	143
(1) 以情为主, 两情相悦	143
(2) 正确处理好子女与老伴的关系, 正确对待 财物问题	144
(3) 重视婚姻起始阶段“磨合期”	144
(4) 正确对待再婚后性生活中出现的问题	144
六、遇事停下想一想, 从容不迫巧周旋	146
1. 老年人常经历的骗术	147
2. 老年人受骗的心态	150
3. 防止老年人被骗的策略	151
七、平和心态育花朵, 顺其自然多商量	153
1. 隔代教育可能会出现的问题	156
2. 老年人抚育孙辈的态度与方式	157
八、不管风吹与浪打, 胜似闲庭中信步	160
1. 危机后老年人的心理变化	162
2. 危机后老年人的自我调适	164

九、心理调适小妙招，心静如水乐逍遥····· 166

1. 呼吸调节训练 ····· 168
2. 肌肉放松训练 ····· 170
3. 音乐放松训练 ····· 172



第四篇 邻里家和万事兴

一、团结齐协力，共建好家园····· 178

1. 找到与子女恰当的交往方式 ····· 178
2. 与子女互相支持和帮助 ····· 179
3. 老伴儿之间体谅最重要 ····· 181
4. 对儿媳妇提合适的要求 ····· 182
5. 处理家庭事务中一视同仁 ····· 183
6. 不排斥新事物 ····· 184

二、和谐邻里外，有你也有我····· 185

1. 信任很重要 ····· 187
2. 有了矛盾别正面冲突 ····· 188
3. 承担责任，宽以待人 ····· 189
4. 助人为乐，邻里和谐 ····· 190
5. 走出去，在小区里多停留 ····· 190
6. 邻里和谐是老年人的内心愿望 ····· 192

三、结识新朋友，不忘老朋友····· 193

1. 平等、互利、积极的原则 ····· 194
2. 结交朋友的方式有很多 ····· 194



3. 交朋友没有年龄的界限 195
4. 切磋技艺, “以武会友” 196
5. 择友之道在于有共同语言 197
6. 理解朋友, 但可以保留意见 198
7. 网络平台带来的启示 199

四、轻松走出门, 社区是我家..... 200

1. 老年人在社区必会有所作为 201
2. 积极担任志愿者 202
3. 参加丰富多彩的社区活动 203
4. 利用所学, 帮助有慢性病的邻居 204
5. 积极开展健身活动 205
6. 参与活动要量力而行 206
7. 选择自己擅长的事情 207
8. 建言献策需心态平和 208

第五篇 落叶需归根, 永恒留人间

- 一、丰满的人生, 年轻的心灵..... 210**
- 二、予人玫瑰, 留有余香..... 213**
- 三、落红不是无情物, 化作春泥更护花..... 215**
- 四、回首向来萧瑟处, 一蓑烟雨任平生..... 218**