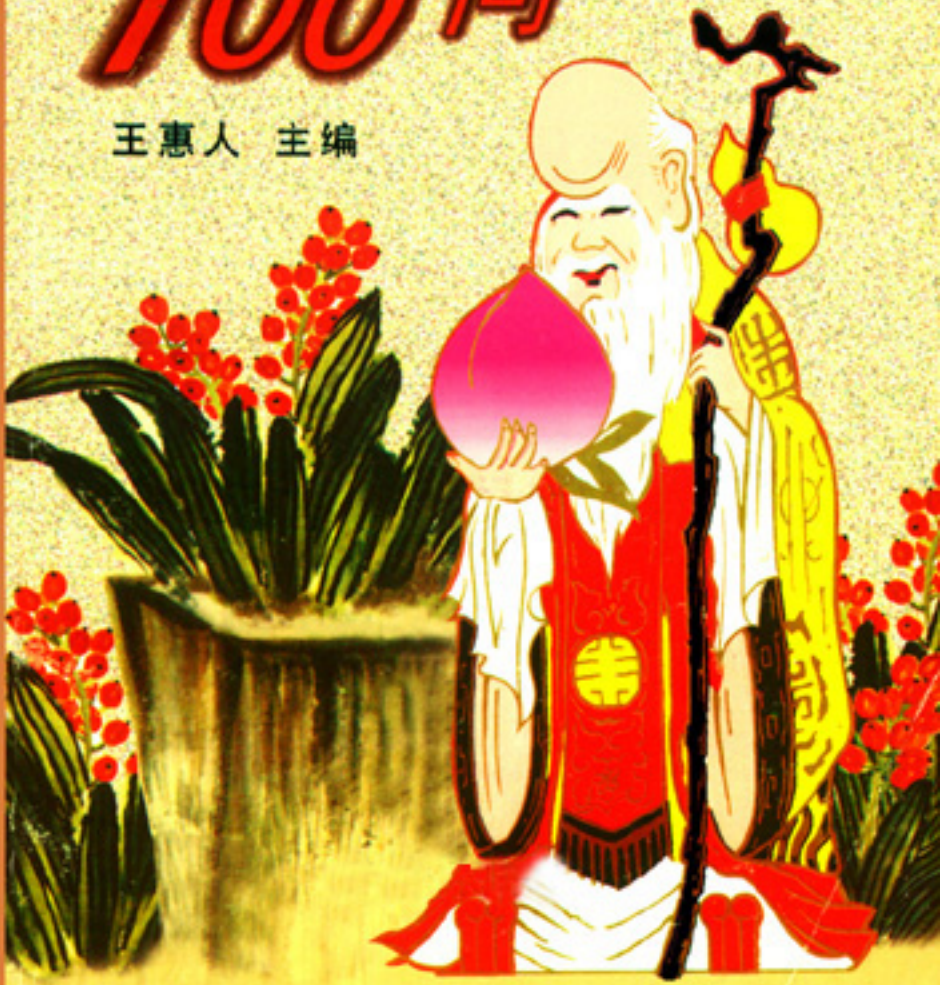
老年心理保健100问

王惠人 主编



生活百科知识

青苹果电子图书系列

老年心理保健100问

主　编
王惠人
编著者
王惠人　石立清
王亚红　赵成三

Green Apple Data Center

内 容 提 要

我国将进入老龄社会，老年人的保健，尤其是心理保健知识，急需普及。本书以通俗易懂的文字，介绍了老年人在社会、家庭、婚姻、生活起居及疾病等方面的心理表现特点及保健方法。本书可供中老年人及医护人员阅读参考。

Green Apple Data Center

目　　录

一、老年心理与心理保健

1. 什么是老年期？ …… (1)
2. 什么是心理和心理学？ …… (1)
3. 老年人为什么要学点心理学知识？ …… (3)
4. 什么样的老年人才算真正健康？ …… (4)
5. 为什么说心理健康是老年人健康标准的重要方面？
…… (6)
6. 老年人的心理老化有哪些表现？心理衰老有何特征？
…… (8)
7. 长寿老人有哪些心理特征？ …… (12)
8. 何谓矛盾的“夕阳心态”？表现如何？ …… (13)
9. 老年人常有哪些心理需求？ …… (16)
10. 老年人的心理活动有哪些类型？ …… (18)
11. 如何自我测定心理衰老？ …… (20)
12. 何谓心理年龄？如何测定？ …… (21)
13. 哪些有害心理影响老年人健康长寿？实际情况如何？

Green Apple Data Center

…… (24)
14. 怎样才能延缓心理衰老？ …… (28)
15. 为什么勤用脑可以延缓心理衰老？ …… (30)
16. 为什么说积极的人生观是老年人心理保健的核心？
…… (32)
17. 如何培养并保持积极的人生观？ …… (33)

二、社会问题与心理保健

18. 社会问题与老年人心理保健有什么关系？ …… (36)
19. 哪些社会问题最容易影响老年人的心理健康呢？
…… (37)
20. 什么是离退休综合征？ …… (39)
21. 什么是经理型疑心病？ …… (40)
22. 老年人离退休后有哪些社会心理适应障碍？ …… (41)
23. 怎样正确认识和对待“人走茶凉”？ …… (44)
24. 怎样才能摆脱孤独感和失落感？ …… (46)
25. 人际关系的好坏对老年人的心理保健有何影响？
…… (49)
26. 怎样才能建立良好的人际关系？ …… (51)
27. 什么是快乐和幸福的“第二人生”？ …… (53)
28. 怎样才能安度“第二人生”？ …… (54)
29. 积极进取、老有所为与老年人的身心健康有何关
系？ …… (56)
30. 怎样才能老有所为呢？ …… (58)

Green Apple Data Center

31. 居住环境对老年人的身心健康有何影响？ …… (61)
32. 老年人的居住环境应具备哪些条件？ …… (62)
33. 社会的经济发展与老年人的身心健康有何关系？
…… (66)
34. 社会经济的发展影响老年人的身心健康和人均寿命
有哪些主要因素？ …… (66)
35. 老年人怎样才能适应现代社会生活？ …… (68)
36. 保持晚节与老年人心理健康有何关系？ …… (71)
37. 为什么说保持社会安定和加强物质与精神文明建设
是老年人身心健康的根本保证？ …… (73)

三、家庭婚姻与心理保健

38. 家庭和睦对老年人心理保健有何影响？ …… (76)
39. 夫妻恩爱对老年人的身心健康有何裨益？ …… (79)
40. 怎样适应家庭角色的转变？ …… (83)
41. 怎样才能搞好“代际”关系？ …… (84)
42. 老年人有了“空巢感”怎么办？ …… (88)
43. 适度的性生活对老年人的身心健康有何影响？ … (89)
44. 老年人的性器官和性功能有哪些变化？ …… (92)
45. 影响老年人性功能的因素有哪些？ …… (93)
46. 老年人怎样才能获得和保持和谐的性生活？ …… (95)
47. 老年夫妻之间常发生哪些矛盾冲突？ …… (100)
48. 老年夫妻怎样才能恩爱如初？ …… (101)
49. 怎样才能搞好老年夫妻间的健康监护？ …… (103)

Green Apple Data Center

50. 丧偶对老年人的身心健康有何影响？……（107）
51. 如何正确对待老年丧偶？……（109）
52. 丧偶老人再婚对身心健康有何益处？……（111）
53. 丧偶老人再婚前应注意哪些问题？……（114）
54. 再婚老人婚后容易产生哪些心理障碍？……（115）
55. 丧偶老人怎样才能保持再婚夫妻生活的融洽和谐？
……（117）

四、日常生活中的心理保健

56. 离退休后怎样安排好每一天的生活？……（122）
57. 为什么离退休后仍要保持有规律的生活？……（125）
58. 老年人怎样进行休养才有利于身心健康？……（126）
59. 睡眠对老年人的身心健康有何重要意义？……（129）
60. 老年人每天睡眠多少时间才合适？……（130）
61. 老年人午睡的习惯好不好？……（131）
62. 老年人经常失眠怎么办？……（132）
63. 吸烟对老年人的心理健康有何影响？……（136）
64. 嗜酒对老年人的心理健康有无危害？……（137）
65. 老年人少量饮酒有益还是有害？……（139）
66. 老年人喝什么饮料最好？……（143）
67. 饮茶对老年人的身心健康有哪些益处？……（144）
68. 日光浴对老年人的身心健康有何影响？……（146）
69. 老年人到森林草地去进行森林浴有何好处？……（147）
70. 老年人玩麻将对身心健康有何利弊？……（148）

Green Apple Data Center

71. 老年人看电视应注意什么？……（151）
72. 老年人种植花草对身心健康是否有益？……（153）
73. 钓鱼对老年人的身心健康有何好处？……（155）
74. 书法绘画为何有益于老年人的身心健康？……（157）
75. 音乐对老年人的身心健康有什么作用？……（159）
76. “老来俏”与心理保健有什么关系？……（161）
77. 为何说心理健康是美容最基本的要素？……（163）

五、精神障碍与心理保健

78. 老年人常见有哪些精神障碍？……（166）
79. 老年人精神障碍的常见原因有哪些？……（167）
80. 老年人精神受到不良刺激后一定会出现精神症状吗？如何防治？……（168）
81. 老年人的精神症状有哪些特征？……（170）
82. 老年人出现精神失常时为何要慎重除外症状性精神障碍？……（172）
83. 什么是脑器质性精神障碍？有何特点？……（173）
84. 什么是老年期幻觉、妄想症？如何防治？……（174）
85. 脑血管性痴呆和老年性痴呆有何不同？……（175）
86. 痴呆能治愈吗？……（176）
87. 什么是老年期抑郁症？……（178）
88. 老年期抑郁症的病因有哪些？……（179）
89. 老年期抑郁症如何自我测定？……（181）
90. 老年期抑郁症如何治疗？……（183）

Green Apple Data Center

91. 什么是药物依赖性和戒断综合征？ …… (184)
92. 老年病人用药应注意什么？ …… (185)
93. 慢性酒精中毒会产生哪些精神障碍？ …… (189)
94. 什么是老年期神经症？如何防治？ …… (191)
95. 什么是老年期疑病症？如何防治？ …… (193)
96. 什么是抑郁性神经症？ …… (195)
97. 什么是老年期焦虑症？如何防治？ …… (196)
98. 老年人的精神障碍如何预防？ …… (197)
99. 老年人有了精神障碍或身心疾病之后怎么办？
…… (203)
100. 什么是心理咨询？如何进行？ …… (205)

Green Apple Data Center

一、老年心理与心理保健

1. 什么是老年期？

关于老年期年龄的规定，世界各国还不统一。一般发达国家规定为65岁到90岁为老年期，90岁以上为长寿期；而发展中国家规定年满60岁就算进入老年期。1980年12月世界卫生组织在亚太地区老年医学学术会议上讨论决定60～89岁为老年期，90岁以上为长寿期。有人从预防的观点出发，还强调划分一个老年前期，即45～59岁。因为很多老年性疾病并不是到老年期才发生，而是在老年前期甚至更早的时期就已潜在地发生病理变化了，故主张老年病的预防和老年心理保健应该提前到老年前期甚至中年期。

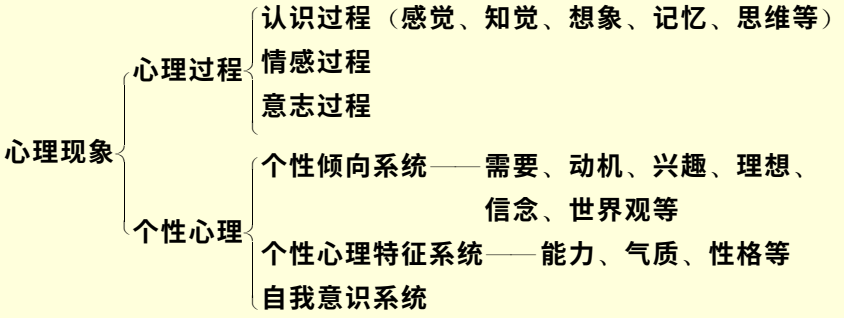
2. 什么是心理和心理学？

心理是大脑对客观现实的反映。心理是人脑的内部心理活动和外部行为的概括，为感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、动机、意志、个性及行为的总称。

Green Apple Data Center

心理学是研究人的心理现象及其活动规律的一门科学。心理现象极为丰富和复杂。一般把心理现象分为心理过程和个性心理两类。前者指感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程，是心理现象的动态表现形式；后者是在心理过程中表现出来的具有个体特点的、稳定的心理倾向与心理特征，如需要、兴趣、动机、态度、观点、信念、性格、气质、能力等，是心理现象的静态表现形式。前者和后者是一有机联系、密不可分。所谓心理过程，是指人在客观事物作用下，在一定的时间内大脑反映客观现实的过程，它包括认识过程、情感过程与意志过程3个方面。当人在以感知、记忆与思维等形式反映客观事物的性质、联系及其对人的影响时，即是认识过程；由认识而引起人对客观事物的某种态度的体验是情感过程；由认识的支持与情感的推动，使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目的的过程，则是意志过程。所谓个性即人的精神面貌，是指在个人的心理过程基础上受到家庭、学校和社会环境的影响而逐步形成的气质、能力、兴趣、爱好、习惯和性格等心理活动的总和，也是一个人在活动中表现出来的、比较稳定的、常有倾向性的各种心理特征的总和。它主要表现为个性倾向性系统、个性心理特征系统及自我意识系统3个方面。这3个方面的有机结合，就形成了一个人的完整的个性。心理现象可简单地归纳为：

Green Apple Data Center



3. 老年人为什么要学点心理学知识？

每个人时时刻刻都有心理活动，老年人也不例外。由于年龄关系，不少老年人将会从领导岗位上退下来，变为平民百姓；有的突然生病住院；有的因为丧偶而变为孤寡老人；有时老年人也不可避免地和家人或邻里之间发生一些矛盾。如何正确认识和处理这些问题，就直接关系着老年人的身心健康。同时，又关系到同子女、亲属、邻里、朋友之间的融洽相处和适应角色的转变。如何始终保持健康愉快的心态，则是对老年人心理素质和适应能力的考验。不少老年人由于过去对心理学的知识学习注意不够，心理素质较差，有些还存在某些心理缺陷，遇到意外事件时往往精神不振、抑郁沮丧、悲观失望，导致身心疾病的发生，可能从此一病不起。如果懂一点心理学知识或掌握心理学的科学原理和方法，就能帮助我们克服心理上的障碍和某些缺陷，顺利地战胜困难，解决矛盾，适应新的环境，并能在这一角色转变过程中找到自己新的工作起点和努力方向，发挥余热，为人类社会作出新

Green Apple Data Center

的贡献。

老年人要生活好、工作好，首先必须身体好，“健康是第一财富”，但真正健康的含义，不仅包括身体各器官的健康，也包括心理的健康。人的心理状态对于躯体疾病的发生、发展和转归具有重大的影响。所以，为了生活得更好，为了健康长寿，学习一点心理卫生知识对于保障心理健康、改造不良的个性以及预防疾病都有十分重要的意义。

4. 什么样的老年人才算真正健康？

现在认为，健康不仅仅是没有疾病，而应是身体上、精神上和适应社会变革上的全面完好状态。根据这一健康的新概念，老年人是否真正健康，至少应从身体健康和心理健康这两个方面来进行评价。

在老年人身体健康方面，有人提出了以下10个健康的特征：①眼有神，一般可以说明视觉器官和相应的神经系统生理功能良好。②声息和，说话声音宏亮，呼吸从容不迫，一般可以说明发音器官和语言中枢以及呼吸系统、循环系统生理功能良好。③前门松，即小便通畅无阻，尿色正常，一般是说明泌尿生殖系统的生理功能良好。④后门紧，即肛门括约肌紧张度良好，大便正常，一般是说明消化系统生理功能良好。⑤形不丰，即老年人的体形应偏瘦一点，长寿老人中以偏瘦者居多，老年肥胖者和体重正常者相比，高血压病、冠心病、糖尿病等发病率更高一些。⑥牙齿坚，即牙齿坚实，损坏、松动、脱落的牙齿较少，牙齿坚固说明肾精充实，预示

Green Apple Data Center

长寿。⑦腰腿灵，即腰腿灵活自如，一般可以说明骨骼、肌肉、运动神经和运动中枢生理功能良好。⑧脉形小，即切脉时感到脉搏跳动范围较小，一般可预示血压不高、心律正常、有关的动脉血管硬化程度低等循环系统生理功能良好。⑨各项生理活动指标基本正常。L能有效的抵制传染病的侵袭，能适应自然环境的变化。

在老年人心理健康方面，有学者提出了以下12个特征：①感知良好，稍有衰退者，也可以通过适当的手段进行弥补，如戴眼镜，使用助听器等。②记忆力良好，不要别人提醒能记住的重要事情，能轻松地记住一读而过的7位数字。③逻辑思维健全，思考回答问题条理清楚明了。④想象力丰富，不拘于现有的框框和陈腐观念。⑤情感反应适度，积极的情绪多于消极的情绪，不会事事感到紧张。⑥意志坚强，乐观进取，办事有始有终，不浮夸、不拖拉、不轻易冲动、不常抑郁焦虑，能经受得起悲痛和欢乐的考验。⑦态度和蔼可亲，能常乐，能制怒。⑧人际关系良好，家庭和睦。能严以律己，宽以待人，少索取，多奉献，乐意帮助他人，也受他人爱戴和尊重。⑨关心国家大事，爱学好问，学习能力基本不衰，始终坚持学习某一方面或几个方面的知识或技能。L热爱生活，喜欢活动，有适当的业余爱好，平时总有一至几项业余爱好。((11与大多数人的心理活动基本保持一致，遵守社会公认的道德观念和伦理观念。((12保持正常的行动，能坚持正常的生活、学习、工作和活动，能面对现实，顺应自然，有效地适应社会环境的变化与发展。

最近世界卫生组织提出了最新的衡量人体健康的10条

Green Apple Data Center

具体标准：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。②处世乐观、态度积极、乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应各种环境的变化。⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力。⑥体重适当、体形匀称、头、臂、臀位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。⑧牙齿清洁、无缺损、无疼痛，齿龈颜色正常、无出血。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

综上所述，老年人在健康长寿的人生旅途中要注意身体健康，也要重视心理健康。而且心理健康是老年人健康标准中更重要的方面。只有身体和心理都健康者，才能算是一个真正健康的老年人。

5. 为什么说心理健康是老年人健康标准的重要方面？

随着经济的发展、生活方式的改变、医疗卫生和生活条件的改善，现代人致病、致死的原因也随之发生了根本的变化。1972年统计，每1000人中因病死亡仅9人，主要死于与不良心理及社会因素有密切关系的冠心病、脑血管疾病、癌症和各种意外伤害事故。为此，国内外医学专家认为，必须将传统的单纯生物医学模式转变为生物、心理、社会医学模式，提出：必须重视人类心理健康和心理卫生的重大作用和地位；必须有效地应付和消除由于不良心理、社会因素对人类健康的威胁；必须重视“身心相关原理”在防治疾病中的

Green Apple Data Center

积极意义。

老年人由于在生理、生活上处于人生重大变化时期，因而遇到的生活事件会更多。心理健康和社会适应能力良好的老年人能正确地、客观地解决所遇到的生活事件；反之，如果心理不健康，不能正确对待和处理遇到的生活事件，就会产生巨大的心理压力，从而影响自己的思想情绪，导致疾病的发生和加重。专家们指出，目前老年人所患疾病大约80%来自心理及社会因素的影响。有人对200人进行近40年的追踪调查研究，发现精神舒畅的人身体健康，很少患病，衰老减慢。他们发现，心理健康的59人中仅2人得慢性疾病死亡，而另外48名精神压力很大、心理不健康的人中却有18人得重病或死亡。美国有位医生调查了250名癌症病人（绝大多数系老年人），发现其中156人在发病前曾受到过强烈的精神刺激，心情沮丧、抑郁。由此可见，心理健康对老年人的身体健康是多么重要。古人说："心治则百岁皆安，心忧则百节皆乱。"又说："养生重要在养身，身健根基硬；养身必先养性，性善心神安；养性必先养德，德厚血脉通；养德必先养智，智高善恶明；养智必先养气，气足恒心坚。"因为只有气足、德厚、性善，才能恰到好处地做到身心同练，德操并举，使老年人在奔腾激荡的现代潮流中做到随遇而安，应付自如。我国现代精神医学专家陈学诗教授说："心理健康水平提高了，身体健康状况也会跟着改进；同时心情愉快，对生活充满信心，对社会、对人群就会作出越来越多的贡献。"约翰格雷说："健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。"马克思说："一种良好的心情，比10付良药更能解除生理上的

Green Apple Data Center

疲惫和痛楚。”由此可见，古今中外的名人、伟人都一致认为：心理健康是人们尤其是老年人保健工作中的不容忽视的重要方面。

在现实生活中，一个人如果身体上出现毛病，会有明显的症状和体征，容易被人发现和重视；而一个人发生了心理毛病，却不是一下子就能看出来的。因此，人们往往不注意心理健康。少数老年人，甚至在自己发现了明显的心理障碍还不能正确对待。其实不健康的心理，不仅可以引起身心疾病，还会影响老年人的生活、学习和工作。如老年人在心情不佳时，即使是山珍海味，也觉无味。心烦意乱、焦虑不安、精神紧张时，平时很熟悉的事情做起来也常出差错。在思虑过度、心情沮丧时，常会头痛失眠、心悸健忘，甚至抑郁寡欢、精神失常。这些都说明心理健康对老年人的健康、生活、学习和工作的重要意义。因而，有人把心理保健对人生中的价值总结为：“健康长寿的法宝，防病治病的妙药，美满生活的源泉，精神文明的保障。”

6. 老年人的心理老化有哪些表现？心理衰老有何特征？

人的机体在生长发育成熟后，随着年龄的增长，其各组织和器官在结构、功能上都逐渐地出现种种退行性的衰老变化，称为老化。特别是大脑逐渐发生衰退（老）现象，例如神经细胞数目减少，脑组织萎缩和重量减轻，脑组织的蛋白质、脂肪、水分以及核糖核酸等成分的含量和转换率逐渐降

Green Apple Data Center

低，脑内生物化学代谢作用减退，神经递质和酶的活性改变等都可以影响或损害脑功能。由于脑是心理器官，心理是脑的功能，脑功能失调导致心理活动的部分异常。大多数人，生理和心理是同步老化的。虽然同步老化的老年人心理特点表现复杂，不像生理老化那样溢于外表、有明显的征象可见，但也不是不可捉模的。同时，心理老化的程度由于每个老年人具体情况的不同而有所差异，甚至差异很大。如同年出生的老年人，由于退休、丧偶等工作生活环境以及经济条件的不同，心理活动也会相应出现明显差异。有的显得青春焕发，有的却显得老态龙钟。归纳起来，这些变化一般主要表现为：

（1）感知觉减退：老年人的听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉及本体觉减退，对客观事物感知能力减退，对外界刺激反应迟钝、模糊不清。表现在常认错人、听错话、闻不出气味、吃不出味道等，有的还可出现病态错觉、幻觉、感知综合障碍等。

（2）注意力减退：老年人由于感知觉减退，视力和听力较差，没有较强的刺激则很难引起他的注意。另外，老年人见多识广，经验丰富，对一些事物又司空见惯，因而对这些已知道的事物也不再感兴趣，不去注意感知。即使偶然注意一件事物，也难以长时间集中，注意力的分配顾此失彼，常常手足无措，故易发生各种差错甚至事故。

（3）记忆力减退：记忆过程包括储存和提取。老年人对于以前的事物或与经历有关的事情，记忆力仍然很好，主要是提取信息困难，近期记忆力差，表现为经常忘记别人的名字，记不清电话号码，甚至刚放下碗，就回忆不起所食何物。

Green Apple Data Center

因而在学习新的事物时，就显得不如年轻人，对数学计算逻辑思维渐渐感到棘手等。

（4）创造力减退：所谓创造力并非单指一个人的创造发明能力，还包括一个人的好奇心和对新生事物的兴趣以及对美好前程的向往。老年人随着心理的变化，则渐渐失去好奇心，对新生事物不感兴趣。参观展览会、参加讨论会也常感到厌烦。和老朋友交谈，大多谈些过去的经历，很少谈到将来的发展。此外，还表现在精神容易疲劳，思维迟钝，不能长时间集中注意力进行阅读和写作，处理问题的能力大大降低，远不及青年人那样敏捷。

（5）情感情绪的变化：老年人的情感情绪变化因人而异。有些老年人在青壮年时期是乐观向上、积极进取的，到了老年仍然乐观热情，助人为乐。可有些老年人原来是乐观主义，事业心强，但一退休后，随着社会地位的改变、家庭环境的变迁、生理的老化或疾病缠身而变得忧心忡忡、心情抑郁、紧张焦虑、悲伤激愤，从而产生失落感、老朽感、恐惧感，甚至末日感和绝望感，使自己陷入无限悲痛之中而不能自拔。大多数老年人有一个共同特点就是遇到不顺心的事，常常闹情绪，唠叨不休。

（6）性格的变化：原来坚韧不拔很有魄力的人，会变得优柔寡断，顾虑重重；原来能虚心听取各方面意见的人，会变得不耐心倾听他人的意见，喜欢自己唠唠叨叨地讲个不停，以致于引起周围人的讨厌；有的人性格变得固执，一旦某件事由他说出口，不管别人怎样解释求情，也不肯通融一下，得理不让人，顽固地坚持己见；原来大公无私、乐于助人的人，

Green Apple Data Center

会变得心胸狭窄、小气自私、孤僻冷漠、疑心很重、反应迟钝、行动迟缓、性格怪异等。

据老年心理学专家们的调查研究发现，老年人的心理衰老有如下特征：

（1）无原因的心烦、情绪低落。

（2）晚间失眠或夜间多醒。

（3）经常受惊，噩梦频繁。

（4）记忆力减退，注意力不集中。

（5）心情沉闷，郁郁寡欢或成天昏昏欲睡，身体有病也不求医。

（6）对周围的环境及一切事物都不感兴趣，甚至厌烦。

（7）对事物的理解力减弱，表情痴呆。

（8）身体感觉迟钝，动作缓慢，社交活动明显减少。

（9）不愿独立思考及自主地处理事务，对他人依赖性加大。

（10）经常回忆往事，念念不忘，对眼前的现实生活及将来的生活不感兴趣。

（11）性格孤僻，经常感到孤独，甚至觉得活着没有意思。

（12）语言宦唆，没有条理，表达不准确。

（13）对人冷漠易怒。

（14）看书报、电视没有耐心，只爱看些不费思索的节目。

（15）不愿与别人交往，对亲属朋友都疏远。

（16）恐老症，总认为自己已经老了，不中用了，把一切希望过早地寄托在子女身上。

Green Apple Data Center

7. 长寿老人有哪些心理特征？

前面讲过，心理现象包括感觉、知觉、想象、记忆、思维、情绪、情感、意志、个性等等。其中与健康长寿关系最为密切的是个性和情绪。长寿老人的个性和情绪有哪些特征呢？我国心理学家汤慈美等对26名百岁以上老人进行调查，发现这些老年人的心理特征为：(1) 开朗乐观，能自得其乐，遇事想得开，少回忆不幸的往事，能苦中求乐，多向前看。他们有的性格外向，活泼好动，爱开玩笑，爱热闹，爱交结朋友，兴趣广泛。有的则爱清静、淡泊、风趣、幽默。其中不少人有个人爱好，如写字、画画、下棋等，而且十分投入，并说“只要一写字，一画画就什么烦恼都忘了”。(2) 性情温和，情绪稳定。他们遇事不急躁，很少发怒，不与人争吵，不过喜过忧。有的人虽也发怒，但情绪较易平息，发怒后能较快平静下来。

(3) 豁达，宽容大度，不计较小事，不生闷气，不妒嫉别人。

(4) 心直口快，有事说出来，不闷在心里。

(5) 知足常乐，不求名利，无奢望。他们认为情绪愉快才能保持身体健康，乐则长寿，而知足者才能常乐。

(6) 忠厚善良，与人为善，助人为乐。他们认为要长寿，首先要行善积德，不做坏事，事事无愧于心，才能心平气和，心安才能体泰。

(7) 意志坚强，越是艰难，越是奋发向上。

Green Apple Data Center

（8）善于自我调节，转化病态心理。一个人一生中总会遇到一些不顺心的事，长寿老人也不例外。如有的家破人亡，早年以乞讨为生；有的人受老年丧子、中年丧妻等残酷打击。但他们善于转移和调节自己的情绪，理智地对待面临的挫折和打击。如一位老人说，忘了那不顺心的事，不就都是好事了吗！有的老人碰到不公平的事，豁达开朗，不气不恼，免得气坏了身子，自己遭罪。因而保持了心理的平衡和情绪的稳定。

8. 何谓矛盾的“夕阳心态”？表现如何？

我国安徽学者刘法树等人对老年期的心理变化进行长期研究分析认为，老年人由于社会、家庭中地位的变化，经济条件、劳动能力、社会角色以及身体的变化而出现的种种矛盾心理，并称之为矛盾的“夕阳心态”。具体表现在以下10个方面：

（1）既自卑又自信：老年人的年龄、资历、地位、成就、经验、知识、技术、能力等都可成为自信的资本；社会上一定程度的年龄歧视、离退休后的地位下降、知识和经验的老化以及经济收入的相对减少等又造成了老年人的自卑。各类型的老年人在社会与家庭的人际关系中，所发生的冲突大都源于这种矛盾心理的支配。

（2）既想独立又需依赖：进入老年期后，不少人尚能保持独立自主性，但因生病很快就失去了它，甘心情愿或无可奈何地依赖他人。资料表明，在与已婚子女同居的意愿方面，

Green Apple Data Center

有4．8%的独立自主性较强的老人要求与子女分开居住，另立门户，随着年龄的增长，老年人自主性将相对下降，依赖性又呈上升趋势。

（3）既感温馨又觉孤单：世界各国都羡慕中国家庭的天伦之乐。有57．6%的老人诉“夫妻感情始终很好”。家庭关系和睦的老人已达77．8%。30．6%的离退休老人逢年过节有原单位的关心慰问，还有10%的老人遇到困难时得到原单位的帮助。来自社会和家庭的慰藉，使老人们感到温馨和快乐。但遇到子女成家立业，也免不了会遭孤单寂寞的袭击——好比目送幼鸟羽翼丰满展翅离巢，母鹰则孤单、冷落和寂寞，深感无倾诉对象的苦闷和赶不上时代变化的遗憾。

（4）既欲再造家庭又怕难以驾驭：人间夫妻难得同生，更难求同死。因此，在这个老人世界中已经留下有28．3%的鳏夫、寡妇和1．1%的离婚后尚未再婚的单身老人。成双成对一向是人类美好的向往，但有再婚意愿的老人仅占独身老人总数的3．5%，而不愿再婚的老人比例竟高达83．1%。另有13．4%的老年人不愿意表示明确的态度，其实这些不愿再婚和不愿表态的老人，并非本人真实意愿，而是有其不同的客观条件和背景以及主观顾虑和压抑。其顾虑有来自家庭和社会方面的，也有来自健康和经济方面的原因。但有条件重组家庭的单身老人共同的矛盾心理是既欲重建家庭又怕难堪，陷入更多的麻烦和苦恼之中。结果是少数老人敢想敢为，而更多的单身老人则是顾虑重重，宁愿一个人独居。

（5）既叹衰老又不服老：调查发现，有2/3的老年人经常或有时感到自己已经衰老，但又不甘心承认已经衰老，以

Green Apple Data Center

至于自己对自己发出不切实际的各种强硬性指令：再坐几年位子，再挣几个工资，再带几个孙子……这种心理感受的积极方面表现为信心十足地设计“第二人生”，并要求达到预定的目标。其消极方面便是可能出现更强烈的自卑心理和嫉妒心理，它们的反馈又将加速人的心理衰老。

（6）既愿奉献又求索取：人到老年，已为社会、为单位、为事业、为家庭、为子女奉献了大半生，理应得到尊重和爱护，相比西方老人，中国大多数老人确实得到了尊重和爱护。但与传统“孝道”相比，老人们又感到不满足，尤其是子女们忙于事业、忙于自己的小家庭，加上经济、住房及其它种种原因，对老人有时会出现自觉或不自觉的冷落。老人随年龄的增长、体力的衰退、社会交往的减少，他们在家庭中的地位也会随之下降，于是造成老人的心理不平衡。

（7）既满意又反感：我国目前这一代老人最大的特点是时时事事作新旧社会的对比。通过对比就会对今天的幸福生活感到满意。与此同时，又对社会上的种种不正之风和政治经济上的腐败现象表示不满和反感。

（8）既盼着“青胜于老又难老让贤于青”：一个社会的进步，要靠“青出于蓝而胜于蓝”。甘愿让贤于青年人是老年群体里一种最积极的心态，最高尚的情操。然而，也有对青年人的提升取否定的情况。主要认为青年人“太嫩”、没有经验、挑不起担子，部分老年人陷入深深的心理矛盾之中，这种思想情绪的存在是造成代沟的又一重要原因。

（9）既留恋传统又向往现代生活：老年人一方面希望当今社会能继承和发扬对老年人尊重和孝顺的传统，维护他们

Green Apple Data Center

已往在家庭中的家长地位，另一方面他们又希望享受现代的精神和物质文明。

（10）既求彻底解脱又惧怕死神来临：经过半个多世纪的竞争拼搏，部分老人会感到“累极了”。如若生活上再要求老年人必须支持家庭、资助子女、照看孙辈而操劳，毫无苦尽甘来的感受，加上家庭其他成员间的种种碰撞和烦扰，老年人会祈求独居、静处，甚至逐渐萌发彻底解脱的消极念头。这种逃避心理，并不能从根本上消除压力和困惑，一旦独处，又会感到寂寞。针对体力下降、病痛、孤独引起恐惧心理，祈待解脱和恐惧死亡并存心理表现。

上述种种矛盾心理，在老年人中常常见到，但情况也因人而异。如果有正确的心理保健知识，遇事能顺应自然，战胜自我，控制不良情绪，便能解决矛盾，达到心理平衡。

9. 老年人常有哪些心理需求？

根据心理学专家调查，老年人的心理需求，大致有如下几点：

（1）奉献的需求：老年人离退休后，由于离开了几十年熟悉的工作、学习环境和朝夕相处的同事，在心理上也就失去了平衡，常常产生一种失落感。特别是身体较好，有一定工作能力的老年人，认为自己仍能为国家、社会再做贡献。这种愿望如果得不到满足，就会产生一种无用感和被社会遗弃感，从而影响老年人的身心健康。

（2）依存的需求：有些老年人离退休后，在物质需求方

Green Apple Data Center

面虽然没有什么过高的奢望，但仍要求有自主支配经济的权利，能满足基本的生活需求。有些健康状况较差或生活不能自理的老年人，除满足基本的生活需求外，更希望能得到社会的关心、老伴的体贴、子女的孝顺、亲友的安慰和帮助，特别需要和亲人们保持思想上的沟通和感情上的关怀与支持。否则就会感到忧伤、孤独、寂寞、焦虑和烦恼而怨天怨地，满腹牢骚，甚至产生自卑、抑郁和绝望心理。

（3）健康的需求：人人都希望身心健康，尤其是老年人，更是怕病怕死，希望能老有所医，老有所乐，健康长寿，看看祖国的繁荣富强和大好河山，多享几年天伦之乐。因此，全社会应关心老人的医疗保健。一旦身体有病，家人应及时送老人到医院进行检查，作到有病早治，无病早防。

（4）亲情的需求：老年人离退休后没有什么人际交往，和家人团聚共享天伦之乐往往就成了他们主要的精神寄托，因而非常害怕家人嫌弃和无人关心照顾，更怕争吵、打闹，希望有一个舒适安逸、亲切欢乐的生活空间，幸福愉快地安度晚年。

（5）尊重的需求：老年人过去为社会的发展、国家的昌盛、家庭的兴旺，历经几十年的艰辛磨难，作出过不少的贡献，希望能得到社会更多的认可和家人的尊重，遇到生病住院或逢年过节，也希望能得到单位领导的关怀和慰问。如果这种需求得不到充分满足和家人更多的理解，就会感到沮丧、苦恼和失望。尤其是原先居于领导岗位的老年人，平时人际关系不太好，从官到民，从有权到无权，在心理上本来就存在一种失落感和自卑感而情绪低落，如再受到社会和家人的

Green Apple Data Center

冷眼和歧视，得不到尊重和安慰，则情绪更会一落千丈，变得消沉，从而导致身心疾病，危害老人的健康。

（6）情趣的需要：有些老年人离退休后，为了生活过得充实，于是追求更富于情趣、轻松快乐的新生活，如种花、养鸟、绘画、书法、打球、下棋、钓鱼、旅游等，以达到强身健体目的。

（7）求偶的需求：有些老人丧偶后还希望找个伴侣，说说话，谈谈心，相互陪伴，互有照料，安度晚年。

（8）安宁的需求：老年人离职后都希望国家繁荣富强，社会稳定安宁。特别是当今的老年人，过去经历过战争和政治运动，并身受其害，因而更是不愿意战争和动乱，祈求有一个和平安宁的外界环境，过一个欢乐幸福的晚年。

10. 老年人的心理活动有哪些类型？

老年人由于各自的生活经历、性格特点和所处的社会环境的不同，其心理活动也存在差异。心理学家把老年人的心理活动大致归纳为以下几种类型：

（1）老当益壮型：这类老年人是人老心不老，热爱生活、热爱工作，即使在离退休后，仍能寻求一个适宜自己志趣的社会角色。主动参加一些有益的社会活动，积极地做一些力所能及的工作。他们生活充实、自我满足、性格开朗、心情愉快，乐意为社会、为家庭、为他人从事各项工作，同时也受到家庭与社会的尊重和关心。

（2）多愁疑病型：这类老年人特别关心自身的生理健康，

Green Apple Data Center

唯恐年老体弱多病多灾。稍有不适，疑有某病，整天愁眉苦脸、心情烦躁、抑郁寡欢而不能自拔。

（3）自我封闭型：这类老年人的性格比较内向，离退休后便把活动降低到最低水平。不爱参加社会活动，社会交往减少，生活圈子越来越小，喜欢一个人或仅仅和老伴两人静静地度过自己的晚年。因而容易产生与世隔绝和孤独感。

（4）寻求支持型：这类老年人依赖性较强，需要别人在感情上的支持，生活上的照顾。一旦得不到满足，就怀疑别人不愿意帮助自己，从而出现不满的情绪。这类老年人比较愿意和子女住在一起。

（5）冷淡抑郁型：这类老年人多由于生活贫困或过去经历过某些挫折和不幸，对周围的事不感兴趣或懒于过问，对人比较冷漠。

（6）自责自愧型：这类老年人回首往事，发现自己没有丰功伟绩而自责自愧（负疚感），常常会产生自怨自艾、沮丧和心灰意懒的心情，精神抑郁。

（7）暴躁易怒型：这类老年人性格暴躁，常为一点小事而暴跳如雷，与人争吵不休，事事敏感多疑，似乎谁都和他（她）过不去。总认为自己吃亏和受委屈，回顾往事也是一连串的挫折和失败，人际关系越来越差，自己日益孤独和怪癖。

（8）享乐休闲型：这类老人认为奔波辛苦了几十年，离退休后返回故土，应与儿孙们团聚，休闲自在，共享天伦之乐。但随着儿孙们的离开，亲人的去世，一种无名的空虚、孤寂和伤感会油然而生，影响情绪。如果环境得不到改善，会向其它类型转化。

Green Apple Data Center

(9)健忘唠叨型：由于对近期事物记忆下降，好忘事，多猜疑，易指责，对新事物接受差，话多，显得唠叨。

(10)固执吝啬型：老人常固执己见，不易接受别人意见。平时自私狭隘，视财如命，珍惜财物，给人以守财奴的感觉。

11. 如何自我测定心理衰老？

心理学家提供下面15个简单的生活问题，用以评估心理衰老情况。方法是：无此表现者0分；稍有感觉者1分；感觉中等者3分；严重感觉者5分；最后将15个问题的得分相加，总分在30分之内为轻度衰老，30～59分为中度衰老，60分以上为重度衰老，您可以对照评估一下。这15问题如下：

(1) 举止行动不灵活了，稍有紧张就手忙脚乱，顾了东顾不了西。

(2) 对新情况的适应和新知识的学习都感到困难。

(3) 经常胡思乱想、乱猜疑。

(4) 喜欢谈论往事，常提及当年的辛劳。

(5) 思考问题总是翻来复去，难以决断。

(6) 话多、爱说、爱管闲事。

(7) 计较小事，易怒，常生闷气。

(8) 不讲究穿着打扮，很少赶时髦而添制新衣服。

(9) 对性生活没有多大兴趣。

(10) 过分重视身体健康状况，有病易往坏处想。

(11) 一旦同龄的亲朋好友死亡，恐惧与伤悲油然而生。

(12) 常哀叹人生短暂，一年一年过得太快。

Green Apple Data Center

（13）喜欢平静、安闲。

（14）特别计较别人对自己尊重与否。

（15）本来自己能做的事，现在不愿意做了或不想做了。

12. 何谓心理年龄？如何测定？

心理年龄是指由社会因素和心理因素所造成的主观感受的老化程度，即主观感受年龄或社会心理年龄，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、智能、情感及意志行为等的综合因素。各人的先天因素和后天因素不同，心理年龄差别甚大。有的人由于身体患病、经济拮据、丧偶后的寂寞、孤单，所以抑郁消沉、心胸狭窄、记忆力明显减退、注意力不能集中、工作效率下降、精神萎靡不振。这说明他的心理年龄就高于日历年龄或生理年龄。而有的人由于事业顺利、经济宽裕、家庭和睦、身体健康，所以心胸开朗、乐观向上、善于自我调控情绪，能适应发展变化的各种自然和社会环境，虽然年岁已高，但仍眼不花、耳不聋，精力旺盛，保持着比较旺盛的创造活力，甚至仍能作出成就。这说明他的心理年龄比日历年龄或生理年龄要低得多。

如何测定心理年龄呢？一些在别人看来不太符合自己实际年龄的举止、爱好或习惯，却正是能反映心理年龄的标志。有一份资料描述了心理年轻者的行为特点，你可以自测一下心理年龄情况。

（1）对许多事情保持着相当浓厚的兴趣和好奇心，易于接受新鲜事物。

Green Apple Data Center

（2）乐于学习新的知识和技巧。

（3）愿意结交新朋友，尤其是比自己年轻的朋友。

（4）受到挫折、轻视、失恋或干了一件使自己很后悔的事后，能在一两天内恢复自己的情绪。

（5）有事没事爱唱上几句，在无需奔跑时也渴望奔跑。

（6）对未来充满希望，追求的理想多于回首往事。

（7）容易谅解别人，不太看重金钱。

（8）爱情专一，并且能从爱情中获得极大的快乐和创造力。

如果您拥有年轻人的心理特征越多，您的心理年龄就越偏于年轻，对生理年龄和身体健康的影响就越好。

下面介绍一个自测心理年龄的简便方法，如果您感兴趣的话，不妨按表试试。

附：心理年龄自评量表

评　定　项　目	是	不定	否
健忘	4	2	0
说话变慢、啬嗦	4	2	0
常心烦、懒动	4	2	0
日益固执	4	2	0
做事缺乏持久性	2	1	0
喜欢回忆过去	4	2	0
常重复说过的话	4	2	0
愿意和老人在一起	2	1	0
愿意与别人唠家常	2	1	0
对生活兴趣变小	4	2	0
对青年穿着看不顺眼	2	1	0

Green Apple Data Center

续表

评 定 项 目	是	不定	否
经常做梦	4	2	1
睡眠减少	4	2	1
难以控制感情	0	1	2
见到不讲理的事感到气愤	0	1	2
不爱打扮自己	4	2	1
喜静不喜动	2	1	0
下决心马上就做	0	1	2
好凭老经验办事	2	1	0
对事情有探索精神	0	2	4
喜欢参加各种活动	0	1	2
好奇心强	0	1	2
有强烈的追求目标	0	2	4
时常感到孤独	0	2	4
爱看推理小说	0	1	2
喜看爱情小说或电影电视	0	1	2
阅读和书写速度变慢	2	1	0
集中精力感到困难	4	2	0
记忆力下降	4	2	0
十分注意自己身体变化	2	1	0
工作效率降低	4	2	0
晚上不如早晨和上午头脑清醒	2	1	0
合计			

Green Apple Data Center

判断标准

积　分	0～29	30～49	50～64	65～74	75～80	＞81
心理年龄（岁）	20～29	30～39	40～49	50～59	60～65	＞66

人的日历年龄增加是客观规律，而人的生理年龄可以通过体育锻炼、加强营养、注意生理卫生等方法而推迟。要使心理年龄延缓，保持“青春常在”，就必须保持良好的生理和心理状态，讲究心理卫生，树立正确的人生观，热爱生活、学习和工作，处理好社会、经济和家庭等各方面的关系，培养有益的个人爱好和兴趣，广交朋友，使自己生活在丰富多彩、有所寄托的良好环境里。这样，心理年龄也就随之推迟。有人认为要保持心理年轻，就不要总记着自己的实际年龄，也不要总以自己的实际年龄来约束自己的思维和行动。

13. 哪些有害心理影响老年人健康长寿？实际情况如何？

在陈旧观念的影响下，有几种对老年人健康长寿极为有害的心理。我国著名三维养生学倡导者李玉玺先生总结的几种心理如下：

（1）人老变成“老糊涂”：这是压在老年人心理、精神上的重担，非常有损于老年人的健康。实际上人老不但不会变成老糊涂，相反人类具有一种重要的心智能力（被称为结晶智能），即运用积累的知识判断、解决问题的能力，这是可直

Green Apple Data Center

接随着年龄的增长持续稳定地增加的，能使全面分析处理问题的能力得到改善。古今中外不少名人、伟人老有所为的例子可有效地说明这个问题。而部分病症，如脚步不稳、头昏眼花、食欲不振、性格改变等，仅是疾病的一些症状，并非老年人所特有的，应积极求医防治。

（2）老人无用：这是一些老年人的口头禅，也是老年人的自嘲常语。有人把数学中优选法的黄金分割法运用到人的生命过程中时，就会发现人生有3个黄金区段：24岁左右为体力最佳区段，43岁左右是智力最佳区段，58岁左右是经历、阅历、理解力的最佳区段。60岁以上的老年人往往具有丰富的人生阅历与工作经验，有的在家庭与社会中都可起举足轻重的作用。他们雄辩、老练、语言表达流利，且富有鼓动性；在处理人际关系、经营决策中具有决断力，有些是年轻人所不具备的。

（3）老年人生活无聊：这是许多离退休人员特别是冷淡抑郁型老人的自我感慨。其实这是一种传统的误解。应当说，离退休既是人生奋斗的又一次机遇，也是使自己的生命再度升华的机会，是一种新的生活刚刚开始。在自己长达数十年的忘我工作中，由于受群体效应、工作性质、环境条件的约束，自己固有的兴趣、爱好以及追求可能被搁置了。离退休后，在时间和空间上给老年人展现更大的自由度，可按照自己的个性和追求去“天马行空”，那真是“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。这是多么惬意！同时，现代医学的进步和物质生活的提高，大大延长了人的寿命，离退休后还有几十年的生命里程。因此，离退休老年人应当认真地审视自己，在自我觉

Green Apple Data Center

醒和激发潜能的过程中，积极设计自己晚年的生活，把未来的生活规划得实际、具体、有趣、规律些及长远些，使自己晚年的生活更规范、更充实、更幸福、更愉快。

（4）老年人无爱情：这是传统的封建伦理道德方面的错误观念。这种陈旧的观念认为老年人的性功能已经衰退，只要满足于吃得好、穿得暖、老有所养、病有所医、举家和睦、儿女孝敬就是很幸福的了。其实这是很不全面的，还必须老有所爱，这是任何别的条件所无法替代的。心理学家通过大量调查认为，人越老越需要爱！这是因为在对待爱情的理解上，年轻人往往多注重性爱，而老年人多注重情爱。长期的夫妻生活在大脑皮质留下了强烈的条件反射，使得老年人的爱情更灼热、更真挚。况且夫妻多年亲密无间地一起生活，已养成形影不离、相依为命的关系，一旦独处很容易造成心理失衡。

老年人的性功能虽然有所减弱，但绝不是丧失。据美国芝加哥大学社会学教授格里利经过对5738名老年夫妇调查发现，在60岁以上的已婚人士中，37％以上的老人每周仍行房事1次，16％的老年人每周数次。对这些每周至少做爱1次的老年人来说，老夫老妻之间的罗曼蒂克使他们对对方更加迷恋，这远胜过年轻时的亲爱关系。从保健方面来看，老年人适当的性生活，有助于性激素的正常分泌，不但有助于保持大脑年轻，防止脑老化，也有促进血液循环和各方面新陈代谢的作用。

老年人离退休之后自由支配的时间虽然增多了，但活动的空间却缩小了，这使得老年人更需要伴侣在一起相互慰藉。

Green Apple Data Center

随着社会的进步和物质文化生活水平的不断提高，人在较高的年龄段仍然保持着健康强壮的体魄和功能，仍然具有发自本能的性欲。如果没有性伴侣，他（她）们将难以抗衡孤独和空虚的侵袭。而孤独和空虚则是衰老的催化剂。性医学研究表明，没有性伴的老年人，睾丸或卵巢、脑下垂体前叶所分泌与性功能有关的激素，都会因受到抑制而减少，性激素水平降低，从而加速衰老的进程。

（5）老年人爱清静：这是种不全面的认识。过于安静对老年人非常不利，它导致孤独和寂寞。而孤独和寂寞对老年人来说要远比有节制的喧闹更易导致衰老。一项新的研究报告认为，孤立于友谊和家庭之外，会使人患病和死亡的可能性增加1倍。特别是丧失配偶的老年人，由于无人可以倾诉内心的感情，一旦偶感风寒，躺上几天之后就会倍感孤独，从而加重病情和加速衰老。

（6）老年人睡觉少：这是老年人自己加给自己的错误观念。中医认为："少寐乃老人大患。"老年人由于饮食、消化功能等方面的原因，对营养的吸收能力相应减弱，适当多睡眠，可以减少人体的能量消耗，促进损伤组织的修复，加强细胞的生长，保护大脑的活力，使它们免于衰竭和破坏。但睡眠太多也有害，一般睡眠6～8小时，午休睡眠0.5～1小时较为有益。

Green Apple Data Center

14. 怎样才能延缓心理衰老？

过去人们只注意生理的衰老，往往忽视心理的衰老。其实心理的衰老比生理的衰老更应受到重视。心理与生理是相互依存和相互影响的。人体各器官的逐渐衰老是生命过程中不可抗拒的自然规律，而心理衰老则不完全与年龄相一致。前面举的例子说明，人们完全可以做到“人老心不老”。但如何才能做到“人老心不老”、延缓心理衰老呢？

（1）用积极的生活方式代替消极的生活方式，克服老不中用的夕阳心态。人退休思想不能退休，仍然要有所追求，有所作为。只有崇高的人生目标，才能激发出强大持久的精神力量来鼓励自己不懈地追求，才会感到生活充实。人生的幸福在于为实现崇高的人生目标而不懈追求的过程中。不怕遭受社会上一些不良刺激和冷落，积极努力选择一种适合自己兴趣而又力所能及的事情，为社会继续发挥余热。如潜心研究一门过去想研究而又没有时间去钻研的专业和技术，或参与教育和培养第三代的活动，同天真活泼可爱的小孩在一起，会使自己感到身心愉快，其乐无穷。

（2）用积极乐观的情绪代替消极悲观的情绪。不要老回忆生活经历中不愉快的事情，因为回忆这些事情不仅无济于事，反而会引起烦恼和焦虑、激愤和紧张。俗话说“既往不咎，来者可追”。应该向前看，过好每个今天，计划好明天。要学会控制自己的情绪，作情绪的主人，遇事不怒，心平气和，顺其自然，切勿妄想，去掉杂念，欢乐豁达，保持心理

Green Apple Data Center

平衡。当受到外界刺激产生不良情绪或精神压力和心理矛盾冲突时，应及时寻求知心亲友或心理医生的开导和帮助，使之早日走出困境。

（3）用开朗、豁达、活泼好动的外向性格代替抑郁寡欢、沉默寡言、足不出户的内向性格。克服保守思想，不断更新观念，更新生活内容，保持对美好事物的激情。热爱生活，要不忘老朋友，结识新朋友，搞好人际关系，特别要多结交有成就、有知识、有朝气、有创造精神的朋友，给自己以启发、激励和鞭策，并使自己学习知识，受到熏陶和感染，以增强自信心，增加前进的动力。积极参加各种有益的社会集体活动，广开信息之源。增加生活情趣，尽量利用和争取一切机会和青少年们在一起聚会、学习、研究和讨论问题，互相学习，取长补短，与青少年朋友一起联欢、旅游，使自己不断受到童心和青春活力的感染，又回到青年时代而忘却自己的年龄，感到青春永驻，越活越年轻，从而有利于克服孤独感和老朽感。

（4）用积极向上、学习进取的生活态度代替船到码头车到站的消极颓废、老无所学的生活态度。作到活到老、学到老，勤用脑，延缓大脑衰退，如学习外语、绘画、书法、写作等。近年来专家们发现，良好的学习习惯同身心健康、延年益寿有密切关系。一位养老院的院长发现，一些老年人觉得自己和年轻时一样能适应学习，学习变成了一种“灵丹妙药”，从而感到视觉和听觉改善了，感到自己变年轻了。俗话说：“懒惰催人老”，懒于用脑的人，脑功能必然日渐衰退；只有勤于用脑，不断给大脑以良性刺激，才能永葆大脑的青春。

Green Apple Data Center

(5)用有益健康的文体活动代替有害无益的不良嗜好，丰富充实自己的生活内容，作到老有所为，老有所乐。戒除烟酒、赌博、吸毒等不良嗜好，培养有益身心健康的乐趣，如琴棋书画、鱼鸟花草、玩球游泳、戏曲歌舞，作到自演自唱、自娱自乐。如此不仅可以使生活内容丰富多彩，笑口常开，还可益身健脑，消除老人的孤独和烦恼。如果条件许可，也可外出旅游，欣赏大自然，目睹祖国大好河山，扩大视野，开拓胸襟，热爱现代生活，热爱伟大祖国。此外，还要加强体育锻炼，作到以步代车。俗话说“生命在于运动”，要保持心理的年轻，同样离不开运动。运动可以促进新陈代谢，加速血液循环，防止血管硬化，增加大脑血液供应，使人身体健康、心情舒畅、充满青春活力。

(6) 用整洁的外观替代懒散、脏乱的外表。保持自身和周围环境的清洁、卫生与美化、谐调。适当的服饰打扮、落落大方的行为举止，能给人以年轻、洒脱和充满活力的美好印象。环境洁美亦能给人以愉悦、欣慰的感触，促进人们健康向上，充满朝气、活力。

15. 为什么勤用脑可以延缓心理衰老?

勤用脑的人常可维持年轻时期的精神面貌和思维能力。一般来说，人在六七十岁时渐渐发生记忆力减退、意识呆滞、思维障碍，是因为他们从30岁起便有意地“冷藏”自己的脑筋不用的结果；对于许多爱用脑子、灵活运用脑子的老年人，六七十岁时的思维却毫不逊色于有些年轻人。据调查资料表

Green Apple Data Center

明，文化水平高而又爱好学习的人到老年糊涂者少。文盲中的老年人、不爱学习者，晚年期糊涂者多。勤用脑有利于发挥脑的潜能。古今中外有不少伟人在中晚年作出了较大贡献，如美国大发明家爱迪生在 60～80 岁期间还作出了 300 多种发明。我国杰出的科学家竺可桢在 82 岁时完成了《中国近五千年气候变迁的初步研究》和《物候学》等著作，为中国气候科学作出了重大贡献。著名耳鼻喉科专家姜泗长教授已 80 高龄仍能带研究生，并领导解放军耳鼻喉科研究所从事研究工作，并获得多项科研成果。他们超人的精力和创造力从何而来？他们的秘诀在哪里？据解剖学家证实，这些世界著名的文学家、科学家，由于勤用脑、多思考，他们大脑上的沟回比一般人多而深，脑细胞的衰老也相对较晚和较慢。现代医学仪器——磁共振成像和 CT 扫描还显示，经常用脑的老人比其他同龄人脑萎缩程度和脑中出现的空洞少得多。日本一位科学家用超声波测试老年人发现，勤用脑、多思考的人脑血管多处呈扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，为延缓大脑衰老提供了物质基础。研究人员还发现，人用脑时血液循环加快，体内的生物代谢旺盛，有益于兴奋脑细胞的激素、脑啡肽、酶、乙酰胆碱及脑内核糖核酸等活性物质增加，有利于思维活动，使大脑越用越发达，越用越灵活。因此勤用脑的人，尽管年岁高达七八十岁，但他们的思维过程仍能和青年人一样敏捷，并保持着完整的认知能力。相反，有的人仅三四十岁，由于不愿多用脑、多思考，或其它因素，其大脑衰老速度明显加快。勤用脑可比喻为老年人的精神思维上的慢跑锻炼。不断用脑，不仅使脑神经细胞保持良好功能，

Green Apple Data Center

而且能减慢脑血管的硬化过程，并有助于听力、视力和反应能力的提高。

16. 为什么说积极的人生观是老年人心理保健的核心？

国外有位专家曾经做过一个有趣的统计。他挑选了 16 世纪以后 400 位在事业上有杰出成就的人物，发现他们的平均年龄是 66～67 岁，其中寿命最长的恰恰是长期勤奋用脑的发明家和作家。如牛顿 85 岁、富兰克林 84 岁、瓦特 83 岁、肖伯纳 94 岁才谢世。日本的长寿专家曾从职业的角度进行分析，认为寿命最长的是哲学家，其次是科学家、艺术家等。他们的一个共同特点是肩负重任，始终有一种对社会对人类的责任感和紧迫感，不考虑自己，时时想着社会、想着人民，胸怀宽广、无所畏惧、不图名利、任劳任怨、无私奉献、积极进取、热爱生活、善于生活，没有一个是厌倦生活的。但其中最重要的、起核心作用的一点就是积极的人生观。柯森斯在《强壮起来》一书中写道："生活失去了意义，思维和肌体闲置不用，整天被老人无用论笼罩着，身体机能便会进入迅速恶化的状态。"医学家研究发现，积极的人生观必须要有健全饱满的情绪和适度的紧张，而适度的紧张能增强大脑的兴奋过程，提高大脑生理功能。心脏会加强收缩以排出更多的血液来供给全身各器官组织，特别是大脑的营养需要，使血管的舒张收缩的功能也随之改善，代谢加强，有利于改善心血管系统、消化系统、代谢及内分泌系统的功能，并可以减

Green Apple Data Center

少和防止心脑血管疾病、胃肠疾病、糖尿病等的发生。因此，积极的人生观是老年人心理保健的核心，是抵御一切不良情绪的基础，不仅具有健身作用，而且具有防病治病作用。它是一个人的精神支柱、一个人的事业心和责任感。有了它就能“心底无私天地宽”，不管遇到什么困难、什么逆境都能妥善处置，相信自己所做的事无愧于人民，无愧于自己的良心。有了这种精神寄托，什么时候都会觉得过得很充实，生活得有价值、有意义，就能战胜困难、战胜疾病、保持健康的身心。

17. 如何培养并保持积极的人生观？

（1）热爱生活，乐观向上：只有热爱生活、性格开朗、胸襟豁达、乐观向上的人才认为生活是美好的，并愿意为之努力奋斗，才能充满朝气与活力。原苏联著名英雄奥斯特洛夫斯基，虽然全身瘫痪，双目失明，但由于他热爱生活、乐观向上，终于以惊人的毅力，写出了闻名于世的巨著《钢铁是怎样炼成的》。我国女强人张海迪虽然因患脊髓血管瘤而高位截瘫，不能像正常人一样上学读书，但人残志坚，全靠自学获得硕士学位并出版了《轮椅上的梦》等好几部长篇小说，被誉为中国的保尔。

（2）热爱事业，坚持不懈：热爱事业是培养积极的人生观和搞好工作的前提。一个人生活在世界上不能没有崇高的理想和奋斗的目标。老年人要看到生存的价值，高尔基说：“每个老年人的死亡，等于倾倒了一座知识库。”这句话千真

Green Apple Data Center

万确。老年人在几十年的学习和实践中积累了丰富的知识和经验，有的甚至是独创性的技能。老年人应珍惜这些宝贵的财富，要利用各种机会把自己的经验和技能贡献给人类；要根据自己的所长，确立一个新的奋斗目标进行研究和探索，积极参加一些有益的社会活动，继续对社会作出最大的贡献，作到生活充实、老有所为、老有所学、老有所乐。

（3）热爱劳动，永葆青春：热爱劳动是保持青春活力和积极人生观的重要源泉。人口普查中发现，我国长寿者中90%以上是体力劳动者，其中有位104岁的老人抱着玄孙还在纺线，耳不聋、眼不花，精力旺盛。虽然她长寿的因素很多，但其中重要的一个因素就是热爱劳动。

（4）热爱集体，与人为善：只有热爱集体，与人为善，和睦相处，互助互学，才会依靠和团结群众，虚心听取群众意见，学先进，帮后进，取长补短共同提高。俗话说“独木不成林”，“众人拾柴火焰高”。一个人的力量是有限的，只有个人的力量融汇在集体之中，才会显示出旺盛的生命力，只有集体事业兴旺发达，蒸蒸日上时，个人才会觉得越干越有奔头。

（5）体育锻炼持之以恒：体育锻炼不仅可以健身，还可以振奋人的精神，增强人的意志。专家们认为，体育锻炼能使身体发生化学的和心理的变化，改变血液中激素的含量，从而改善精神健康状况和自主神经系统的功能。另外，锻炼时所做的每一个漂亮的动作或投进一球，可以给人一种成就感和优胜感，激发人的热情，激励进取的勇气与信心。

（6）热爱文娱，激发激情：文娱活动，业余爱好，如琴

Green Apple Data Center

棋书画、诗词歌赋、舞蹈戏曲等，不仅可以活动筋骨、健脑强身，还可以陶冶情操、激发激情，对培养和保持积极的人生观大有裨益。

Green Apple Data Center

二、社会问题与心理保健

18. 社会问题与老年人心理保健有什么关系？

人的生存与社会有密切的关系，而人的基本需要如生理、友爱、安全、学习、地位、成就等无不与社会环境息息相关。老年人的心理健康，既与其自身的生理性退化（老化）、病理性改变（疾病的影响）和个人的思想修养、道德观念、心理素质有关，更与其社会环境因素密切相关。上海市精神卫生中心曾调查60岁以上住院的情感性精神病人的生活事件，并与青壮年的住院病人进行比较，结果发现老年人的生活事件数远远超过青壮年人。前者为83.3%，后者为39.6%，而且老年人生活事件的严重程度也明显高于青壮年对照组。在这些生活事件中，对老年人影响最大的就是个人生活和身体健康问题，以及配偶的疾病和死亡问题。小说中“范进中举”的故事，表面看来，范进的精神失常是由于中举后大喜过望引起的，实际上是中举的消息勾起他对多次落榜、穷困潦倒、受到岳父及其他亲人的奚落、讽刺和污辱的痛苦回忆，那种恶劣的生活条件和社会环境因素是构成他发病的真正原

Green Apple Data Center

因。又如大家熟悉的鲁迅笔下的“祥林嫂”的形象，其病态的异常“唠叨”，也是由于她个人生活环境的不幸所诱发出来的病态心理表现。

19. 哪些社会问题最容易影响老年人的心理健康呢？

（1）离退休：离退休是人生历程中的重大转折之一。老年人离退休后由于社会角色的改变、经济收入的降低、朋友交往的减少、生活上的单调等因素，在心理上常会产生一种茫然若失的感觉，特别是原先居于领导地位的老年人，昔日门前车水马龙，室内高朋满座；如今却门可罗雀，冷冷清清，在心理上造成的失落感，超过一般离退休工人、职员。这种寂寞和无所适从的心理情绪，使老年人感到难以适应。如不善于自我心理调适，就会进而产生失望、冷漠、沮丧、多疑、过敏、焦虑、怨恨、愤怒、忧伤、恐惧、烦恼等消极情绪和不良心理，甚至感到生活无聊乏味，精神萎靡不振，甚至出现精神疾患。

（2）配偶死亡：老夫老妻在一起患难与共、朝夕相处，共同生活了几十年，彼此相依为命，互相照顾、体贴。如果突然一方不幸逝世，无疑会使活着的一方极度地悲伤，在精神上造成严重的刺激，从而影响身心健康。而这种严重的生活事件，又多在老年期发生，因此社会应对这种丧偶老人给予理解、同情、关怀、支持和帮助，使他（她）感到社会大家庭的温暖，树立起生活的信心和勇气。

Green Apple Data Center

（3）家庭矛盾：老年人离退休后离开了工作岗位，家庭就是他（她）们的唯一温馨港湾。这时如果家庭成员彼此关系紧张，经常为住房、吃穿问题或老伴生病或子女犯罪、生病、离家出走、高考落榜、失学失业、婚姻纠纷而闹矛盾，甚至发生争吵、打骂，就会感到愤怒、烦恼、劳心伤神，从而焦虑不安、头痛失眠、不思饮食，继而产生抑郁心情，难以摆脱困境。

（4）经济问题：老年人离退休后经济来源减少，加上有些单位经济效益不好，不仅医疗费用得不到保证，甚至退休金也不能按月发放，因此往往为经济拮据而担心忧愁。为了防止日后生病无钱医治及“久病无孝子”的不幸遭遇，在日常生活中尽量省吃俭用，不肯乱花一分钱，甚至因过分珍惜破旧物件而显得吝啬。尤其是那些经济特别困难的老年人，所遭受的影响就会特别严重，如果再因钱物被盗被骗，财产意外损失就会更加重精神创伤，有的甚至痛不欲生而影响身心健康。

（5）天灾人祸：老年人最害怕天灾人祸和社会动荡不安，为生活得不到保障而提心吊胆，以致吃不好、睡不安、抵抗力下降、易患传染病。20 多年前的“文化大革命”，老人们对十年动乱都记忆犹新。当今社会虽然比较稳定，但由于人口增长过快而产生一系列社会问题。大量农村人口涌向城市，导致住房拥挤、上学不易、就业困难、车辆增多、交通阻塞、刑事犯罪、车祸事故等频频发生。在农村，由于森林被砍伐和围湖造田造成生态失衡，灾害连年不断。广大人民深受其害，老年人更是难以承受这种打击。

Green Apple Data Center

（6）名誉问题：一个人生活在世上不单单是为了衣食住行，还有一个需要受人尊重的问题。尤其在老年人中的知识分子，或其他一些特殊层次的老年人，认为自己在过去几十年的生活中或多或少为社会、子女做了些好事，应该受到社会和子女的尊重。如果在离退休后这一要求得不到满足，甚至受到社会和子女们的污辱和唾弃，他们就会产生被社会遗弃感和失落感而有害心身健康。

20. 什么是离退休综合征？

老年人经过数十年的生活磨炼，已经形成了比较固定的心理状态。离退休之后，由于众所周知的原因，容易引起情绪低沉、精神苦闷，很难适应。但是大多数老年人经过一段时间的自我调适，能安然渡过这个短暂的不适期，在新的生活环境中重新建立起和谐健康的生活方式和人际关系。但也有少数老年人对这种生活环境的新变化感到突然和苦闷，出现偏离常态的行为，甚至由此而引起其它一些疾病的发生或发作，严重影响老年人的身心健康。这种变化称之为老年人离退休综合征。

离退休综合征是一组复杂的心理变态反应，主要表现为坐卧不宁、行为重复、做事犹豫不决，不知干什么好，有的还出现强迫性定向行走。由于注意力不集中，有时发生做错事的现象。性情变化明显，容易急躁和发脾气，对任何事情都不满意。脑子里好像放电影一样回忆着以往的经历。每当听到议论工作时则感到烦躁不安，并且猜疑他人是在有意刺

Green Apple Data Center

激自己。有些平素有修养的人也会一反常态而不能客观地评价外界事物，甚至产生偏见。有些人情绪忧郁，常常深夜不眠而望天长叹、多梦、心悸、阵发性全身躁热较为普遍。离退休综合征的发生与性格有一定关系，如平素忙忙碌碌、事业心强、好胜而善于争辩、严谨而偏于固执的人发生率高，其中无心理准备而突然离退休者症状偏重，平时活动范围大而有多种爱好的人很少患病。女性适应快，很少发生这类病征。根据调查，离退休综合征通过自我调适，大多在 1 年内恢复常态，个别性格急躁而又固执的老年人持续 3 年以上才能逐渐适应，有的人可并发其它身心疾病。

社会应积极开展老年心理教育，普及心理卫生知识，加强自我心理训练，使人们能认识到离退休是目前国家的制度。要顺应自然，作好应有的心理准备，合理地安排离退休后的生活，做一些力所能及的社会工作。培养学习兴趣，加强学习，开拓“第二人生”，使退休后的生活充实而有意义，以预防离退休综合征的发生。

21. 什么是经理型疑心病？

经理型疑心病属于离退休综合征中的特殊类型。有些老年人原先在担任经理、厂长等领导职务时，由于成就欲高、责任心强、工作专注，所以把全部精力都集中在工作和事业上，很少考虑个人健康，有点小伤小病也无暇去求医问药。这种多年的敬业精神和职业习惯形成了一种“经理型”性格。离退休后无官一身轻，由动到静，由忙到闲，由百事缠身到无

Green Apple Data Center

事可做，注意力就逐渐转移到自己身体上来，这在心理学上叫注意力的随意转移。稍有不适就会引起注意，越是注意就越神经过敏、多疑，这在医学心理学上叫注意增强。这时如果再看一些有关老年疾病和老年保健知识的书籍，碰巧有个别症状和自己身体不适情况相近就会“对号入座”，产生疾病意识，怀疑自己是真的病了。

经理型疑心病属于心理性疾病。临床表现为整天整夜心烦意乱、无所适从、头昏眼花、心慌气短、四肢无力、浑身不适，不是这里痛，就是那里不舒服，吃饭不香，睡觉不安。有烟酒嗜好的人，常常以增大饮酒和抽烟量来消愁解闷。对一些本来就很平常的事也会大惊小怪。如茶喝多了尿量增多等也认为是异常现象；烟抽多了引起咳嗽也怀疑是否有肺癌等等。有时对医生的解释也听不进去，甚至希望医生说他有病或责怪医生对自己不关心，责怪医疗设备落后，没能查出自己的病等。随着疑心病症的发展，各种症状还会加重、增多，甚至怀疑自己患了不治之症。

为了消除这种经理型疑心病，应培养和发展自己一些新的兴趣和爱好，积极参加文体活动，增加生活情趣，多做一些力所能及的工作，逐渐适应周围环境和生活节奏的改变，以转移对疾病的注意力。如能这样，这种疑心病的症状便可很快消失。

22. 老年人离退休后有哪些社会心理适应障碍？

老年人离退休后，就大多数人来说，其心理变化主要有

Green Apple Data Center

以下几个方面的不适应：

（1）思想上不适应：离退休后各方面的情况发生了变化，不少老年人不能正确认识和对待这种变化。一旦从紧张繁忙而有秩序的工作岗位上退下来后，就会感到不知所措。一种明显的空虚感、失落感和孤独感油然而生，吃不香，睡不着，无精打采，像掉了魂似的，抑郁忧伤，沉默寡言，多愁善感，焦虑不安，闷闷不乐，思想难以适应。

（2）情绪上不适应：老年人离退休后，生活节奏、工作节奏都突然变得松弛缓慢起来。本来天天见面的好朋友、同事，突然疏远不见了；本来天天经过的街道、马路也不常经过了。一种极度悠闲沉寂和无所适从的心理情绪滋长，特别是原先居于领导地位的老年人，更容易产生失望、冷漠、沮丧、多疑、过敏、焦虑、怨恨等一系列不良情绪，严重影响其身心健康。所以，有的人在职时精神抖擞，从不生病，而离退休后不久就精神萎靡、生病卧床了。如高血压、冠心病、糖尿病、甚至癌、中风也就相继发生。这主要是因老年人对离退休后生活环境的变化缺乏足够的思想准备，一时想不通，情绪激动或发怒，使中枢神经系统的血管舒缩中枢处于兴奋状态，引起全身小动脉的持续收缩、痉挛而使血压升高，也可引起自主神经和内分泌功能失调、防卫能力下降。骤然的血压升高，甚至可导致硬化的血管发生破裂而引起脑出血。我们在临床上常见到不少老年人因和儿媳争吵或打麻将时过喜过悲等情绪波动而发生中风的病例，这说明不良情绪不仅可以致病，还可导致猝死。

（3）生活上不适应：老年人离退休后生活规律被打乱了，

Green Apple Data Center

由原来生活内容充实、丰富多彩、忙而不乱的紧张状态突然变为清闲自在、无拘无束的松弛状态，这对于一个几十年忙惯了的责任心强的老年人感到茫然若失，没有寄托，闲得慌，认为失掉了生命的意义和存在的价值，从而产生一种无用感和被遗弃感。

（4）习惯上不适应：老年人几十年来在心理上、生理上均已习惯了有节奏的按步就班的生活规律，并已在大脑皮质中建立了一个稳定的生活模式，形成了一个比较牢固的条件反射，逐步适应了这有节奏的内外环境。离退休后突然转向闲散松懈而无规律的家庭生活，一般人都会有习惯上不适应的过程。当然，这种不适应的过程有长有短。一般来说，老年妇女能比较快地适应这种转变，而部分老年男性则对这种转变不适应的过程较长，特别是原先身居要职的老年人离退休后由一个权威性的社会角色变为一个“无足轻重”的小人物，一时适应不了，感到成天和柴、米、油、盐打交道没意思。老年人机体处在一个好静不好动时期，容易促使各器官生理功能向衰老方向发展。如果不尽快建立新的生活秩序，加强适当的活动，充实生活内容，“以进抗退，以动防衰”，就会加快这种衰老进程，甚至病魔缠身，卧床不起。

（5）人际关系上的不适应：老年人离退休后，由集体的大范围转向家庭生活的小圈子；由接触的人多、事多，变成接触的人少、事少，特别是原先居于领导地位的老年人，昔日门前车水马龙，室内高朋满座，谈笑风生；如今门可罗雀，无人登门，冷冷清清；有的熟人路上碰见装没看见，头一低，脸一扭，连个招呼也不打就过去了，真有人走茶凉之感。有

Green Apple Data Center

的家庭中由于种种原因，处理不好老、中、小三代人的关系，彼此之间常发生一些矛盾，这不仅影响了家庭的和睦幸福，也会因而给老年人生活增加一些忧伤和苦闷，给本来已经逐渐衰老的身体又加上了一剂“催化剂”，从而加快了衰老的进程，严重影响了老年人的精神愉快和身心健康。据上海市的有关调查显示，在消化道疾病中，由情绪不好而成为致病因素的占1/3；在心肌梗死的病人中，忧郁生闷气的发病率要比正常人高30%以上；在丧失妻子的男性中冠心病的发病率高达40%以上，要比未丧偶者高70%左右。

大家知道，大脑是人体高级神经中枢，对各组织器官生理功能起着支配和调节的作用。内外环境的影响，特别是不良情绪的刺激，超过一定强度就会引起下丘脑高级神经的紊乱，从而使机体各系统功能发生障碍，导致各种疾病的发生。因此，老年人要心胸宽广，学会处理好人际之间和家庭成员之间的关系。遇事不怒、乐观豁达，是打开健康长寿、晚年幸福大门的钥匙。

23. 怎样正确认识和对待“人走茶凉”？

老年人离退休后多有一种“人走茶凉”的感觉。为什么会有这种感觉呢？原因是：①在感情上总觉得不如在位时热情。②待遇上不如从前优厚。③办事、说话不如当年灵验，甚至看病或办事要求派车也不像过去那样顺便了。

为什么在位与离职差别这样悬殊？怎样正确认识和对待这种差别呢！如果能认真仔细分析一下，我们就不难发现，在

Green Apple Data Center

位时这些人蜂拥而至，登门拜访，送钱送物，并不是尊重你个人的才能，而是看中了你手中的权，另有所图，想托你安排个工作或托你办点事而大开方便之门，所以这种热情，绝不是什么真感情，而是一种歪风邪气。上述这种“凉”的感触如能去虚求实，应该是求之不得，乐得清静，安逸自在。应该清醒头脑，正确对待这种“人走茶凉”，以务实的态度去开拓“第二人生”。

关于待遇问题，国家规定的一切待遇，应该说是不会“凉”的，而所以有“凉”的感觉，多是指国家规定之外的“额外照顾”和“份外享受”。离退休的领导干部，过去以私人用车、公费旅游、下级送礼和公费吃喝较多见。关于这些问题，中央早有明文规定，不能公私不分或假公济私或多吃多占。作为一个清政廉明的人民公仆，如今那些特殊照顾没有了，正好作一个踏踏实实、堂堂正正、清清白白、安分守己的公民。不图非分之利，不贪不义之财，作到心中无愧，对得起先烈，无愧于人民。饭吃得香，觉睡得着，也有利于健康长寿。

至于说办事说话不灵了，年轻人不大理解了，那就要看说的是什么话，办的是什么事。公事当然要公办，个人的私事如果不合乎原则，本来早就应该制止，现在别人拒绝办理，这完全是顺理成章的，无可非议。如果因此而感到“人走茶凉”，那只能说明自己过去那种“当官做老爷”的思想还未除去，留恋手中有权所搞的不正之风和特殊享受，不愿成为一个普通老百姓，与人民同甘共苦。离退休后应把自己置于人民群众中的一员，同人民患难与共，那就不会有什么“人去

Green Apple Data Center

茶凉”之感了。

因此，正确认识和对待“人走茶凉”，关键在于如何正确认识和对待自己，是想把自己摆在人民群众之上，还是居于人民群众之中。如果把自己的位置摆恰当了，那么“人走茶凉”的感觉就容易理解和接受了。

24. 怎样才能摆脱孤独感和失落感？

老年人离退休后都不同程度地会产生一种寂寞感、孤独感与失落感，且多相伴而生。如能树立正确的老年观和价值观，积极乐观地对待人生，发挥主观能动作用，掌握生活的主动权，则孤独感和失落感是不难摆脱的。其有效的方法大致有以下几点：

（1）要有一个精神支柱，充实自己的生活：所谓精神支柱，就是要有抱负、有追求。如果什么追求也没有，人生还有什么意义呢。当然，每个人的追求不尽相同，有人只追求物质生活的满足，追求灯红酒绿、纸醉金迷的生活，不重视精神的价值。这样的人，不过是金钱、物欲和肉欲的奴隶，而正确的追求目标应该是更高层次的精神需求，以精神统帅人生，来约束无节制的物质欲望膨胀。人对宇宙的探索是没有止境的，永远不会最后完结。人是一个不易满足的动物，总要永远地探索下去，这是心灵的需要。有探索和追求，人生才有勃勃生机，社会也才有前进的动力。在过去几十年的工作历程中，每个人都有自己的经验和特长，也都有自己的爱好和兴趣。在职时由于工作忙、时间紧，无暇顾及自己的爱

Green Apple Data Center

好、兴趣和特长。离退休后可以有充分的时间去研究自己感兴趣的事来充实自己的生活，著书立说或写回忆录，挖掘自己的潜力，发挥自己的优势，将自己宝贵的经验留给后人，为社会再作贡献。

（2）克服消极情绪，坚定生活信心：老年人离退休后要消除“人老珠黄”、“树老根枯”的悲观心理和消极情绪，应清醒地认识到，随着人民生活水平的提高，医疗卫生条件的改善，人的寿命普遍提高。离退休之后，应是第二个春天的开始，一种具有成熟美的新生活的开端。在我们每一个离退休者面前还有几十年的生活路程，我们一定要坚定生活信心，向长寿老人董必武，齐白石等前辈学习，重新安排好自己的生活、工作和学习，活到老、学到老、干到老，发挥余热，再作贡献。可根据自己的实际情况，做些力所能及的工作和社会活动，参加老年大学，在那里或娱乐或学习，开阔胸襟，陶冶情操，提高文化素质，作到老有所学、老有所为、老有所乐，积极开创人生的第二个春天。

（3）不要自我封闭，要扩大社会交往：我国有句古话“有朋自远方来，不亦乐乎”，的确，交友是一件乐事。人是社会动物，老年人生活在温暖和谐的群体中，能有效地防止孤独感。据调查，长寿老人的一个重要心理特征是积极参加各种社会活动，喜欢与人交往，愿意同集体保持密切联系。因此，不要自我封闭。不忘老朋友，结识新朋友，以开放性的姿态面对社会、面对人生，积极扩大社会交往。老年人除了和老朋友通信来往，彼此谈今忆昔，交流信息，增进友谊，使精神有所寄托外，还可通过参加老年体协、校外辅导、治安

Green Apple Data Center

保卫等社会活动，结识新朋友，建立忘年之交，藉以取长补短，互助互学，充实晚年生活，有益身心健康。

（4）培养多方面的生活情趣：写字作画，可以陶冶情操，集中注意力，利于忘却孤独寂寞；种花养鸟需投入时间和精力，经过一番忙碌之后，鸟语花香，别有一番情趣，可以帮助您解脱烦恼，驱除孤寂。此外，还可参加集体文娱活动，如跳舞、练气功、打太极拳、舞剑、打球、下棋、垂钓等，都能使自己在群体中交流技艺和感情，消除孤独感。

（5）生活起居要有规律：有规律的生活对人的身心保健十分重要，老年人也不例外。离退休后也需要给自己安排一个切实可行的作息时间表，按时活动，按时学习（读书看报），按时休息，养成习惯，形成规律，把自己的生活安排得丰富多彩，井井有条，孤独感、失落感自会远离您而去。

（6）情绪低落时，应主动寻求帮助：老年人离退休后，随着社会地位的改变，经济收入的降低，朋友交往的减少，生活上的单调，常会产生孤独感和失落感，从而情绪低沉，精神空虚，心情烦躁，抑郁寡欢，萎靡不振，焦虑不安。随之出现头昏头痛，四肢无力，消化不良，周身不适，心悸失眠等，甚至有活着受罪、生不如死的厌世念头出现。这是一种不祥之兆，应主动找自己的知心朋友谈心或找心理医生咨询，他们定会为你排忧解难，调节情绪，帮您过渡这一心理危机，恢复健康。

Green Apple Data Center

25. 人际关系的好坏对老年人的心理保健有何影响？

人际关系是指人与人之间直接的角色关系和心理关系，是人们互相交往中形成的人与人之间相互认识、相互亲疏的心理上的距离，是人与人之间交往的重要心理需要，是心理卫生不可缺少的重要因素，使人们结合起来，形成不同个体的整体，又是形成各种关系的粘合剂。

人既有自然属性，又有社会属性。人是群居的动物，必须生活在群体之中，不可能脱离社会，离开群体而独居，否则就将难以长期生存下去。老年人如果自我封闭，缺乏交往，很容易产生寂寞、孤独感和失落感，会加速衰老的进程，是高血压、糖尿病、消化道溃疡、精神病、癌症、心脑血管病的诱发因素。美国加利福尼亚大学的伦纳德赛姆和他的同事对 7000 名居民进行了长达 9 年的研究，发现与社会“隔离”的人的死亡率比那些有着频繁社会交往的人高出 1 倍。日本有人报道，孤独的生活方式可使癌的发病率增加 2～3 倍，说明人际关系不仅影响到人们事业的发展，而且与人们的身心健康密切相关。

我国有句俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，“荷花虽好，还要绿叶扶持”，“本事再强，也须众人相帮”。我们祖先不仅早就十分重视人与人之间的交往，而且主张处理人与人之间的关系应持友好、互爱和尊重对方的原则。宋代程颐说：“以诚待人，人亦以诚而应，以术驭人者人亦以术而

Green Apple Data Center

待。”人际关系越好，人与人之间心理上的距离就越近，则双方感情融洽。人们在一个安定团结、和谐的环境中生活、工作和学习，人与人之间就会相互理解、相互体贴，彼此相容。若人与人之间的心理距离缩小，就自然形成和谐、融洽、同情、谅解和令人愉悦的社会心理环境。这样必然会减少人际关系间的摩擦和消耗，提高工作和学习效率，也有利于家庭、集体的和睦相处，有利于身心健康。

良好的人际关系可助人排忧解难，当你遇上不顺心的事，或受了极大委屈的时候，可以找到最要好的朋友，尽情地倾诉你的苦衷和冤屈，经过朋友的耐心劝解，你会茅塞顿开，怒气全消。排除内心矛盾与冲突，减少和化解心理异常的因素，消除身心的紧张与压力，有利于人体免疫系统发挥功能，从而提高机体的抗病能力。人际关系交往还可以开阔生活领域，增添生活情趣，给你带来轻松和愉快。

由于年龄的差异和生活条件的限制，不少老年人常与儿女处不来、谈不拢，或儿女忙于工作和学习，没有时间，因而愿意找老友坐茶馆，谈天说地，议古论今，敞开思想。在那里，他们不仅找到了知音，得到了同情，消除了烦恼、寂寞和孤独，而且还交流了信息，开拓了眼界，增长了知识，增进了友谊。有时彼此相约在一起玩扑克、下象棋、打门球、练气功，尽情享受生活的乐趣。有时还彼此交流技艺，共同研究课题，著书立说，在文化科学的知识海洋里合力劈波击浪，共同前进，这是一般人所难以体会的高级精神享受，别有一番说不出的甜美滋味。

在彼此交往中，由于精神愉快，激素分泌的增加，会使

Green Apple Data Center

身体的各个系统特别是中枢神经系统和心血管系统的功能得以有效地发挥，使心理处于稳定平衡的最佳状态，从而提高了机体的抗病能力和适应能力，达到增进健康、防止疾病的目的。

良好的人际关系还是一股巨大的精神力量，尤其在遇到困难的时候，更显示其珍贵的价值。当你受到天灾人祸、意外打击或伤病，朋友们会立即向你伸出援助之手，前来看望你、安慰你、照料你，并慷慨解囊助你一臂之力。朋友们的鼓励与支援，会给你战胜困难和疾病的信心、力量和勇气，使之赶走了死神，走出了困境。张海迪之所以能一次又一次地战胜疾病并自学成才，虽然有其内在因素，但也与其外界朋友们的帮助分不开。美国心理学家摩根曾经对退休老年人的身心健康进行调查发现，那些身心健康的老人最突出的特点是与人交往，并保持良好的和谐的人际关系。

人际关系不好，人与人之间心理距离增大，双方感情不融洽，甚至发生矛盾、冲突和仇视，彼此勾心斗角，相互倾轧，会产生不愉快的消极情绪，增加不安全感。在相同情况下，这些人的心理压力相对较大。他们压抑、冷漠、猜疑，存在着森严壁垒的心理防备，时时提防对方的攻击，又时时思考如何攻击对方。这种紧张、焦虑、烦恼等消极情绪，长此下去自然影响身心健康。

26. 怎样才能建立良好的人际关系？

（1）要以开放性的姿态面对社会，面对人生，积极而又

Green Apple Data Center

主动热情地与人交往，不忘老朋友，结识新朋友。对与自己有共同理想的人，互敬互爱，互让互助，互教互学，互信互勉。对与自己意见不同的人，也要团结争取；既要有原则性又要有灵活性，求大同，存小异；既不要卑躬屈膝，又不要夜郎自大；既不要委曲求全，也不要苛求于人；有理有节，注意分寸，与人为善。区别对待，互惠互利，友谊第一。总之，朋友越多越好。

（2）与人交往，要互敬互爱，不要总想占便宜，要有点自我牺牲精神。遇事要先人后己，乐于助人，严于律己，宽以待人，但也要爱憎分明。对同志亲如兄弟，一视同仁；对坏人则刚正不阿，绝不手软。

（3）待人要真心诚意，不要虚情假意，要表里如一。说真话，办实事，绝不要口是心非，阳奉阴违，相互体谅，相互同情，相互理解，相互尊重。不要给别人出难题，要设身处地为别人着想，更不要做对不起别人的事情。要虚心学习别人的长处，不要嫉妒别人的成就和荣誉，更不要挖苦打击。当别人犯错误时，应耐心教育帮助，使其改邪归正，不要落井下石，看别人笑话。

（4）注意礼貌，文明用语，不要出言不善，恶语伤人；谈吐可风趣幽默，但要避免庸俗讽刺；说话要注意场合，不要当众谩骂、侮辱人、说下流话或使用有损别人人格的语言；要注意维护别人的威信，要给人留面子。不要把别人的缺点当笑料话柄。对人的评价要实事求是，恰如其分，不要有意贬低或故意奉承，因为这样都会引起别人的反感。背地里不要闲谈别人的是非，闲谈是非不利朋友间的团结。不要经常发

Green Apple Data Center

脾气、发牢骚、说怪话。常发脾气易导致矛盾激化，发生意外事件，有害身心健康。

27. 什么是快乐和幸福的“第二人生”？

老年人在离退休后便步入人们常说的晚年生活，按照老年学的理论，这是人生的最后阶段，但又是“第二人生”的开始。

为什么把晚年说成是“第二人生”呢？这是因为离退休是人生道路上的一个重大转折点，是人生的一个崭新阶段。人生道路上的青年阶段和中年阶段是相互衔接的，生活环境、社会条件、事业上的延续都是互相联系的，因此这两个阶段被看作为“第一人生”。而进入晚年离退休后，生活环境、生活内容、社会地位以及自己所从事的工作都有较大的改变，都要从零开始，重新谱写人生旅程中的新篇章。从这个意义上讲，这就不是什么“晚年”而应称之为“第二人生”。

人总是要衰老的，这是不可抗拒的自然规律。但人的心理衰老和生理衰老并不完全一致，有的甚至相差悬殊。例如，有的人虽然时序年龄已很老了，而心理年龄却很年轻；有的人时序年龄很年轻，而心理年龄却已很衰老了。

一个心理衰老的人，往往是很痛苦的，头脑糊里糊涂或空空如也，没有丰富的精神生活，不知人生的目的、社会的发展，对人对己缺乏深厚的感情。这样的人即使物质生活很优裕，成天花天酒地，吃喝玩乐，游手好闲，无所事事，又有什么意义呢？反之，一个精神生活丰富的人，即使物质生

Green Apple Data Center

活清贫一些，但只要热爱生活，富有理想和追求，以“老骥伏枥志在千里”的胸怀，为人类创造美好的幸福生活，乐于发挥余热，老有所为，生命不息，奉献不止，“莫羞老圃秋容淡，要看寒花晚节香”。这样的“第二人生”才是充满青春活力的，才是快乐和幸福的人生。

28. 怎样才能安度“第二人生”？

（1）增进健康：人老了，身体各组织器官出现不同程度的老化现象，对疾病的抵抗力和对外界环境的适应能力都不如从前了。如果不了解这种变化，不注意身心保健，万一出点什么差错，发生疾病，不仅自己痛苦，还要连累子女和亲友。如何注意呢？最主要的是注意冷暖，生活规律，保持心情愉快和加强体育锻炼；平衡膳食，戒掉烟酒等不良习惯。如果以为离退休了，无拘无束了，就可以不按时作息，不讲究卫生，想吃就吃，想睡就睡，生活懒散，马虎松懈，毫不克制。那么，身体就很容易出毛病。

（2）保持晚节：一个人即使大半生时间都在做好事，还要看他晚年怎样，才能作出最后评价。由于晚节失误，而玷污了自己一生清白的人，古今中外都不乏其例。一个工作了几十年、历经坎坷的老年人要保持晚节，防微杜渐，在生活小事上同样不能掉以轻心。正确的做法就是一切要按照国家有关规定办事，诸事要想得开一些。总之，年纪大了，精力差了，衣食住行等许多方面都需要年轻人帮助，这是可以理解的，但唯独在思想修养方面绝不能让人替代。德高望重的

Green Apple Data Center

老年人更要珍重自己的晚年，不给自己抹黑。

（3）发挥余热：离退休后，可根据个人兴趣爱好及身体状况，选择一门适合自己的专业技能进行学习、钻研或重操旧业，继续为社会为人民做出新贡献，这样既可使生活充实，又有利身心健康。但应注意以下几点：①量力而行，不可勉强。②不和青年人争饭碗，可干别人不愿干的事。③讲究实效，不图虚名。④注意影响，要无愧于祖国对自己多年的教育和培养。

（4）寻找刺激：忙碌了大半生的老年人，晚年都想寻求安闲和宁静，但生活过于安闲和宁静，缺少必要的活动和各种良性刺激，也会使老年人感到寂寞和孤独，对健康不利，甚至引起疾病。科学家曾做过这样一个实验，将一条狗单独饲养在极为安静的环境中，每天喂给营养丰富的食物，结果发现，安静并不能使动物寿命延长，相反就显得萎靡不振、食欲减退和出现脱毛现象，寿命相应缩短。根据“用进废退”的理论，现代的老年人也是如此，如果长期生活在自我封闭、极度安静的环境中，缺乏必要的刺激，各器官功能的衰退将会加速，人变得没有生气，感情淡漠，反应迟钝，性情孤僻，智能下降，甚至还会发生糖尿病、高血压、冠心病，危害老人的身心健康。生物学家认为，人是群居的生物体，不仅需要物质上的满足，更需要精神上的满足。如音乐、舞蹈、戏曲、相声、登山旅游、聚会欢闹、天伦之乐等使人在心理和生理上保持有效的良性刺激，从而延缓衰老，有利于健康长寿。

Green Apple Data Center

29. 积极进取、老有所为与老年人的身心健康有何关系?

众所周知，很多疾病的发生都与心理因素、不良情绪有密切关系。不良心理因素可能转化为病理过程，例如忧郁可引起消化腺分泌失调而患溃疡病，不稳定的情绪和易怒可使肾上腺素分泌增加，交感神经兴奋而导致小动脉痉挛，容易导致高血压、冠心病，甚至可引起免疫功能降低而诱发癌症。贪图清闲、懒惰成性、不思进取、无所事事的老年人，往往由于自身行为容易引起周围人的不满，导致自身负性情绪的产生，如忧郁、沮丧、怨恨、烦恼、愤懑等，常常焦虑不安、沉默寡言、垂头丧气、抑郁寡欢。这些负性情绪又为罹患疾病大开方便之门。加之缺乏锻炼，能量消耗减少，转化为脂肪，使身体逐渐臃肿，于是高脂血症、糖尿病、胆石症、动脉粥样硬化症、心脑血管病等便会不招自来。资料表明：平时心境较差，不爱活动的中老年人，其心脏早衰10～15年，患心脑血管疾病的危险要比一般人高出1～3.5倍。相反，心情舒畅、热爱劳动、积极进取、富于创造性工作的科学家、发明家、作家、画家、哲学家比不爱劳动和非创造性工作者的寿命长，而且能保持持久的创造力和青春活力。

据报道，在希腊半数60岁以上的人仍在工作。希腊社会学家米哈伊利季经过长期调查研究，结果表明，有工作的老年人比呆在家中无所事事的老年人心理稳定，寿命长，从而认为老年人要想长寿就得继续工作。这也就是希腊之所以能

Green Apple Data Center

成为世界少数几个长寿国的奥秘所在。我国著名爱国诗人陆游一生“读书三万卷，写诗万余首”，活到85岁。他不仅读书坚持不懈，而且练剑40年，武艺高强，只身可斗虎。在他闲居山阴时，经常“身杂老农间”，从事一些田间劳动，因而“八十身犹健。”他的重要长寿经验就是坚持劳动锻炼。

俗话说“懒惰催人老，勤奋寿命高”。这是因为进取心理是人的精神支柱，是抵制一切不良情绪的基础。积极进取，老有所为，能使人对知识学而不厌，对事业勤而不倦，使全身各系统功能得以充分调动和发挥。积极进取，事业心强的人，为了提高身体素质，十分注意有计划地进行锻炼，这对强身健脑会起到良好的作用。而懒惰妨害着人的身心健康。美国著名科学家富兰克林曾形象地说：“惰性像生锈一样，比操劳更能消耗身体，经常用的钥匙是亮闪闪的。”古今中外凡是长寿者虽然性别、职业不同，文化程度有高低，生活条件有好坏，但都有一个共同的特点——积极进取，乐于奉献。心理专家认为，进取心理是制定与实现目标所进行的心理活动的总称，也是实事求是、努力向前、力争有所作为、乐于无私奉献的精神。这种奋发向上，乐于奉献的进取心理，有利于防病，有利于“人老心不老”，永葆青春活力，健康长寿。正如我国古代名医华佗所说：“人体欲得劳动，病不得生，譬如良枢不朽是也。”现代著名耳鼻咽喉科专家姜泗长说：“心宽人勤身自健。”很多老年人“年且百岁，犹有壮容”，其中一条很重要的长寿经验就是所谓“劳其筋骨、空乏其身”，因而可以说，积极进取，老有所为。经常参加适度的体力和脑力劳动，是生命之树长青的源泉、预防心理衰老的关键。

Green Apple Data Center

30. 怎样才能老有所为呢？

（1）扫除心理障碍，树立正确的老年价值观：老年人离退休后，常有一种“人老珠黄”、“老不中用”的末日感或老朽感。这种心理压抑，熄灭了奋发向上、积极进取、为社会再作贡献的欲望，丧失了老有所为的自信心。老年人首先要树立正确的老年观、人生观和价值观。明确生活的目的和意义，有一个奋斗目标。应该认识到，老年人有丰富的工作经验，有较强的观察和分析问题的能力，不少老年人在人们的心目中，有很高的威信。生活水平的提高，医疗条件的改善，人的寿命较过去大大延长。离退休后，一般还有几十年的时间，这是发挥自己潜能和特长的良好时机，应该抓住时机，奋发向上，积极进取，开创人生的第二个春天，发挥余热，为社会再作贡献。其次，要有坚强的毅力和信念，无论干什么，也不论工作条件的好坏，都要有一个很强的事业心和实现自我价值的决心和信念。不管遇到什么困难，什么逆境，都要想得开，顶得住，坚持下去，相信自己所做的事业无愧于人民，无愧于自己的良心。只要有这种精神寄托，什么时候都会觉得过得充实、有意义。

（2）提高自信心，树立大器晚成的雄心壮志：老年期就像一年四季的金秋季节，正是丰收的时候。在中外历史上，有很多有名的诗人、画家、音乐家、科学家、军事家正是在这一时期才闻名于世的。美国著名画家伯利曼原来是个工人，74岁退休，81岁开始学画，由于他事业心和成就欲强，刻苦钻

Green Apple Data Center

研，精心作画，曾多次举办个人画展，终于1971年当他90多岁时在洛杉矶美术馆举办第二次个人画展而名声大噪，且不少作品为博物馆收藏，一举成为世界著名画家。黑人作家杜波依斯87岁开始创作小说《黑色的火焰》三部曲，93岁全部完成。我国唐代医学家孙思邈70岁时完成《千金要方》著述，百岁高龄后还完成《千金翼方》。当代文坛泰斗巴金在74～85岁时还写了150篇42万字的《随想录》。因此，老年人不要自卑，只要有大器晚成的雄心壮志，脚踏实地地付诸行动，并坚持下去，就一定能在晚年有所作为，有所成就。

（3）要善于挖掘自己的潜能，发挥自己的特长：老年人通过几十年的工作实践，积累了不少经验和教训，不少人还有独具一格的特长，也有个人的爱好和兴趣。但由于过去的战争环境和工作紧张繁忙，没有时间去认真总结，更无暇顾及自己的兴趣和爱好。现在离退休了，可以有充分的时间去总结自己的经验和教训，研究自己感兴趣的事情来满足自己的爱好和欲望，充分发挥自己的潜能和特长。根据各人所长，可以著书立说和传授技艺，或养鱼种花、书法绘画或打拳练功和弹拉吹唱，或教育后代、缝纫烹调、工艺制作、校外辅导等。无论干什么都是一种精神寄托，都有用武之地。无论在哪方面，只要有所成功，有所进步，就会使你在心理上得到满足，产生成就感和年轻感，觉得自己并未衰老，而是一个充满生机的人，一个有益于人民的人。从而提高生活的信心，热爱生活，热爱事业。这样不仅有利于社会，也有利于个人的身心健康。

（4）更新观念，开拓视野：有的老年人离退休后，由于

Green Apple Data Center

身体尚好，不愿总闲在家里无所事事，也想有所作为，出去想找点事做。但苦于找不到合适的工作，有特长的找不到专业对口的工作。偶遇喜欢的工作，由于路太远、交通不便或报酬低，也不愿干，因而只好闲居在家。其实是一些固有的传统观念锁住了自己的手脚，放不下架子，或者只重视物质需要，而忽略了精神需求。要知道老有所为，不仅仅是为了挣钱糊口，更重要的是为了摆脱自我封闭和单调的生活方式，走向社会，奉献余热，丰富生活内容，加强人际交往，使精神有所寄托，有利于身心健康，延年益寿。例如有一位战斗英雄，离休后待遇并不太低，但他并不安于坐享清福，却主动去一所大学打扫卫生，被学生们誉为“扫帚大叔”。有人不理解，凭他的身分，完全可以找到一个既体面又轻松的工作，为什么偏偏要去扫地呢？而这位英雄自我感觉良好。我既参与了社会生活，又有一笔小收入，何乐而不为呢？又如马路上佩带红袖章的纠察队员，自由市场上的物价监督员，中小学的校外辅导员，居委会的义务调解员，传达室的门卫，出版社的校对，乡镇企业的顾问……到处都有离退休老人活动的身影。看来，除了有资历的写回忆录、著书立说，有技术的应聘到企业、公司当顾问，有教学经验的到学校任教外，对于“大事”做不来的，可在“小事”上做文章，也同样可以“有所为”，关键在于人的观念是否更新，视野是否开阔，切勿“以善小而不为”。世上有可“为”的事很多，做事不在大小，而在于各尽所能，人尽其才，在于自我实现存在价值，在于社会是否需要。只要位不计高低，事不问巨细，只要肯“为”，只要与社会的需要合拍，就一定能谱写出新的篇章。

Green Apple Data Center

（5）坚持学习，不断充实自己：俗话说："活到老，学到老。"老年人虽然有丰富的生活和工作经验，但是社会在进步，科技在发展，如果不学习，光凭老经验办事，就会感到知识老化，跟不上形势。因此，老年人要想有所作为，就必须结合自己的实际和社会的需要，加强学习，更新观念，取人之长，补己之短，不断充实自己。

（6）坚持锻炼，保证身心健康：健康状态往往是影响老年人积极进取、老有所为的重要制约因素。老年人对疾病的抵抗力降低，对外界环境的适应能力也有改变。因此，老年人要早睡早起，生活规律和有适当的体育锻炼。除下雨、下雪、寒冷天气外，每日最少保证1～2小时的户外活动时间，坚持以步代车，持之以恒，并注意劳逸结合，以提高机体抵抗力，预防疾病的发生，保持健康的体魄。

31. 居住环境对老年人的身心健康有何影响？

衣、食、住、行，住是仅次于衣食的第三位大事。人的一生中，有一半以上的时间是在居室中度过的。人到老年在居室中生活的时间则更多，所以居住环境的好坏对人尤其是老年人的身心健康有更大的影响。居住环境除了人们所熟悉的阳光、空气、绿化、温度、湿度、噪音、水源等自然环境对人们身心健康的影响较大外，还有一个居住的社会环境问题，它对老年人的心理健康更为重要。所谓居住的社会环境即指所居住地的社会制度、文化背景、宗教信仰、经济条件、人际关系、风俗习惯、情趣爱好等因素。例如湖北省荆州市

Green Apple Data Center

有一位老人，由于子女在美国工作，于是退休后便投奔子女而移居美国。但由于中美两国的社会制度、文化背景、风俗习惯、生活方式的不同，加上他语言不通，人生地不熟，知音难逢，人际交往困难，使他与世隔绝，孤陋寡闻，从而产生孤独感、抑郁感，后来被迫离开了子女而独自返回故土。还有一位老人原来在河南农村过着田园式生活，后来因为其子女大学毕业后到城市工作，于是卖掉了房屋投奔到子女处居住。但由于社会环境和人际关系的突然变化，加上人地生疏，文化程度、社会地位、经济条件、情趣爱好的不同，人与人之间心理上的距离较大，老人在这种环境中生活，除了和自己的子女说说话之外，再也找不到知音，从而产生精神空虚、寂寞孤独、自卑、多疑等消极心理，念念不忘故乡的亲朋好友和原来居住时的情景。本想返回故土，无奈房屋已卖，回家居住已不现实，于是每天吃不香、睡不熟、抑郁寡欢、焦虑不安，身心健康受到了巨大的伤害。由此说明，居住的社会环境的改变对老年人的身心健康也有重大影响。

32. 老年人的居住环境应具备哪些条件？

众所周知，噪音、缺水、潮湿、光照不足或过分强烈及环境污染都不利于老年人的身心健康。老年人理想的居住环境应具备以下条件：

(1) 优美的自然环境：住宅周围要有优美的自然环境，并有为老年人服务的设施，如能拥有一套绿色环境、鸟语花香、庭院式的住宅更好。这样的居住环境能使人心旷神怡、精神

Green Apple Data Center

振奋，有利于老年人的身心健康。这是因为：

①绿色植物中的叶绿素通过光合作用，吸收空气中的二氧化碳而放出氧气，脑组织对氧的需要量约占全身需氧量的20%。环境绿化、花草丛生，增加了空气中的氧含量。空气中有充足的氧气，使人头脑清醒、心情舒畅、工作效率提高，对心理器官——大脑有保健作用。

②绿色植物能防尘和消除噪音，可以净化空气，保持环境安静，还可以调节空气的温度和湿度，改善生活区微环境。

③绿化较好的环境中，除氧含量较高外，还可产生大量的负氧离子，有助于降低血压，改善肺功能，调节大脑皮质的兴奋和抑制作用，从而可消除神经紧张和视力疲劳，并可促进体内新陈代谢，加速组织氧化过程，提高机体免疫力等。

（2）要有充足的阳光：阳光是机体生存不可缺少的条件，是重要的环境因素。光线刺激视网膜产生神经冲动，经视神经通路到达大脑皮质，通过它的功能活动影响机体的生理过程和物质代谢及睡眠节律等。日光可以改善人的一般感觉，提高情绪和工作效率，因此合理采光、照明，既能保证视觉功能的需要，又有助于工作效率的提高，对整个机体的生理功能及精神状态有良好的影响。如果室外有阳台，可以给手脚不灵、行动困难的老年人以一个室外活动场所，使他们能眺望四周，开阔眼界。

（3）良好的通风设备：氧气是维持人类生命的重要物质，缺少了氧人就不能生存。住宅如果通风不良，空气污浊，当二氧化碳浓度增高到一定程度时，就会影响大脑功能，使人感到疲倦，工作效率下降。老年人由于脑动脉硬化，携氧的

Green Apple Data Center

功能降低，较易导致缺氧。严重者会导致昏迷和抽搐发作，同时在污浊的空气中阳离子增多，可使人血压升高、呼吸加快、注意力减退、精神萎靡、失眠疲倦；有时出现头痛、头昏、呕吐等。良好的通风，空气中二氧化碳浓度降低，氧含量增加，可使人神清气爽，延年益寿。

（4）有卫生的水源：水是生命之源，是人类生命的“甘露”。人活着就要喝水，一个健康的成人每日需水2升～2.5升。水的重量约占体重的65%～70%。人的新陈代谢就是通过水为介质来进行的。所以，水就如同空气、阳光一样，是生命存在的最基本的要素。过去认为生命的衰老与遗传基因有关，近来巴基斯坦一位生物学家通过多年的研究指出，体内的水失衡是衰老的主要原因。因此，要想身心健康长寿，平时必须多饮水、多吃蔬菜和水果。老年人由于大脑中的饥渴感觉中枢反应敏感度下降，即使不感到口渴也要每天饮水1.0升～1.5升。如遇气温高、发热、腹泻或活动量增加时，还需适量增加饮水量，以保持水平衡的最佳状态。当前，随着工业化的发展，“三废”污染越来越严重。据统计，全球每年约有4200亿立方的污水排入江河湖海，使发展中国家3/5的人很难获得安全饮用水，约18亿人由于饮用受污染的水而危及健康。

（5）排除噪音：噪音是危害人体健康的四大因素之一，不仅直接损伤听觉器官，而且对神经系统、心血管系统等其它系统也有影响。根据研究发现，较强的噪音长时间作用于人体，除导致耳聋外，还可引起头昏、头晕、头痛、耳鸣、失眠、乏力、神经过敏、精神紧张、焦虑不安、注意力不集中、

Green Apple Data Center

记忆力减退、血压波动及心律失常等症状。在脑力劳动时，嘈杂扰人的噪音会分散注意力，使理解错误率上升、工作效率下降。强烈的噪音还可引起鼓膜出血、神经错乱、休克，甚至死亡。老年人由于各组织器官的功能退化，对外来干扰的调节、适应能力较差，故喜欢安静，最怕吵闹和噪音。因此，防止噪音污染，对心理的保健、疾病的预防有很重要的意义。

（6）适宜的温度、湿度：温度在18℃～20℃时才能充分发挥大脑功能，提高工作效率。如果温度过低或过高，都会影响大脑的功能活动。空气湿度太大或过于干燥都不利于健康，使人感到不适，精神不振。因此，环境温度、湿度适宜，有益身心健康。

（7）合理的住宅设计：除了一般的要求，如防风、防寒、防暑、防潮、防尘、防污染、座北朝南、冬暖夏凉和一定的活动空间外，还要考虑老年人的特殊生理需要。目前，老年人患心脑血管疾病的较多，而这种疾病死亡率最高的发生场所是厕所、浴室。老年人大多手脚不灵便、身体较胖，在蹲厕时，由于起、蹲的幅度较大，容易发生中风。因此，浴室要注意地面的设计，以免使老人滑倒，造成骨折或意外死亡。冷热水最好先混合好，以免老人记错造成冷水淋身而致病。老年人最好有自己单独的卧室，地面要平坦防滑，室内要干燥保暖、阳光充足、通风良好、温湿度适宜。厕所不宜距卧室太远，室内设备应简单、整洁、安全、舒适、方便、实用。最好住在平房或楼房底层，室外种些花草，使环境美化、心情舒畅。

（8）和谐的邻里关系：邻里之间要语言相通，风俗习惯

Green Apple Data Center

相同，价值观念、社会地位、经济条件相近，感情融洽，情趣相投，并能互助互爱、团结和睦、友好相处。

33. 社会的经济发展与老年人的身心健康有何关系？

据报道，在本世纪20年代日本人平均寿命只有45岁，而1995年日本男子平均寿命为76．25岁，妇女82．51岁，居世界之最。日本何以能从一个低寿国一跃而为世界长寿国？有关专家作了大量的调查研究后发现，其中重要原因之一就是经济的快速发展，国民的生活质量提高，医疗保健条件的逐步完善，对老人们身心健康、延年益寿起到极为重要的保障作用。1992年日本人均国民生产总值17660美元。由于生产的发展，科技的进步，人类对自然的驾驭能力不断提高，为人类的生存和生活条件的改善提供了越来越可靠的保障。而同期世界上最穷的国家莫桑比克人均国民生产总值仅为60美元，人均寿命只有39岁。生产能力的低下、科学文化技术的落后、医疗保健的缺乏、生活环境的恶劣，加之贫寒饥饿、食物中毒、寄生虫病和各种传染病的流行，使自然寿命缩短，很多人还不到成年就夭折了。

34. 社会经济的发展影响老年人的身心健康和人均寿命有哪些主要因素？

（1）人民的生活水平：只有经济得到长足的发展，人民

Green Apple Data Center

的温饱问题才能真正得到解决，人民的生活水平才能真正得到提高，人们的生存条件才能得到改善。而生活水平的高低直接影响到衣食住行、医疗保健、文化教育等一系列与身心健康、人均寿命直接相关的因素。目前一些发展中国家的生活水平低下，温饱问题得不到解决，人的生存条件得不到改善，这不能不说是制约人均寿命以及心理健康水平的一个重要因素。

（2）人民的文化、身心素质：在发达国家教育普及率可达100%，得到医疗保健的机会、失业救济的机会也很高。而不发达国家在基础教育、就业培训、医疗保健等方面均难以保证，这不能不对人民的文化、身心素质及人均寿命产生重大影响。

（3）就业问题：在经济不发达国家，人均寿命偏低，人口年龄结构也偏低。15岁以下少儿人口占总人口的40%左右，劳动力供给人口基数大，增长快，与有限的就业需求之间形成尖锐的矛盾。不仅存在大量的公开失业人口，还存在着难以计数的隐蔽的失业大军。

（4）环境压力：在经济不发达国家，由于受教育的机会少、文化程度低、生产力低下，于是就通过开发自然资源来解决温饱问题。所以，环境破坏，包括森林不断减少、水土流失范围越来越大、水资源严重缺失和生物多样性受到破坏，而这一切必将造成持久的环境压力，从而对人的身心健康造成严重影响。

社会经济的发展必然对提高生活质量提供坚实的物质基础，也使老人们的生活福利有了可靠的保障。随着社会文明

Green Apple Data Center

程度的提高，人们尊老、爱老、敬老的意识也逐渐形成风尚。当今，有些人已在探索改善老人物质生活的途径，这是社会经济、文化发展的必然结果。

社会经济的发展，更重要的是增强了综合国力，巩固了国防，消除了战争，抑制了犯罪，减轻了各种自然灾害对人类生存环境的破坏，提高了人民的生活水平。这一切对于改善人民生活质量有重要的意义，对提高人均期望寿命也有不可估量的价值。

35. 老年人怎样才能适应现代社会生活？

上一世纪，地球上的人们都过着一种宁静的田园式的生活，充分享受着大自然给予的温馨。如今在城市，随着社会的进步、科技的发展、市场的开放，继之是烟囱高耸、机器轰鸣、高楼的林立、车辆猛增、交通拥挤、“三废”污染、生活节奏加快、竞争激烈、股票炒作，择业困难和人际关系复杂，加上色情的泛滥、毒品走私、假冒伪劣产品层出不穷，大量农村人口涌向城市，随之而来的刑事犯罪增多，车祸事故频繁发生，造成许多人失眠、焦虑、烦恼、抑郁、愁闷、紧张、恐惧，在不良情绪中度日。据调查，目前高血压、冠心病、心肌梗死、消化性溃疡、甲状腺功能亢进、糖尿病、月经不调、癌症、中风等身心疾病日益增多，神经症、性病、艾滋病、吸毒等也是有增无减，都严重威胁着人们的身心健康。

市场经济的发展，迫使人们调整和改变过去在计划经济方式下形成的一整套心理模式和思维定势。同时，市场经济

Green Apple Data Center

又使得人们的经济地位和社会地位发生新的变化。优胜劣汰，人们需要承受严峻的社会压力和心理考验。如果再遇上天灾人祸和意外生活事件的发生，人们将难以承受这种外来打击，由此导致精神崩溃甚至猝死。老年人应变能力更差，因而更容易受到社会变革对心理的种种冲击。那么，老年人怎样才能适应这种现代社会生活的变革呢？

（1）加强学习，更新观念，调整视角：当今的老年人都是从过去大锅饭的生活模式中走过来的，长期形成的心理模式和思维方式，根深蒂固，一时难以消除。对目前社会的改革开放，市场经济存在着不同程度的疑虑和抵触情绪。如果不加强学习，更新观念，思想僵化，这种新旧更替观念的心理矛盾就会越来越大。因此，必须通过学习来改变传统的思维模式，缩小这种差距，化解矛盾。必须认识到，改革开放、市场经济是历史发展的必然结果，是社会前进的必经之路。

（2）正确认识自己，坚定生活信念：我国有句名言："人贵有自知之明。"既不要把自己估计过高，不要有怀才不遇的悲叹，也不要把自己估计过低而失去信心。既要看到自己的优势，也要看到自己的弱点。老年人几十年的经历，积累了比较丰富的经验。一般来说，具有知识和技术上的优势和在艰苦环境下所形成的优良传统，为新中国的成立和建设有过贡献，故对现实生活倍加热爱和珍惜。现在虽然离退休了，如果身体还好，还有几十年的路要走，就必须满怀信心地迈进第二人生的旅程。但是，也应该看到自己的不足。李商隐有句名诗："夕阳无限好，只是近黄昏。"老年人虽然有很多优势，但毕竟其体力和精力有所减退，不能不服老。随着社会

Green Apple Data Center

的进步、科技的发展，原有的经验和知识，已显得老化陈旧，落后于形势，因此只有正确认识自己，对自己有个“两分法”，才能客观地评价自己的能力，坚定生活信念，选择切实可行的奋斗目标。

（3）拓宽心胸，知足常乐：老年人要想有作为，就不得不和别人打交道，会碰到各种各样的人，也可能遇到这样或那样的麻烦和挫折，这就要求我们心胸开阔，学会适应。遇事要从最坏处着想，从最好处争取。俗话说：“金无足赤，人无完人”。十全十美的事和人是没有的，我们不要把任何事情都想得太好，对客观事物应现实一点，要顺应自然，安于现状，知足常乐。对别人以及对自己的行为，不要过于苛求，区区小事不足挂齿。对于钱财，乃身外之物，生不带来，死不带走，不要斤斤计较。要淡泊名利，对人善于容忍、体谅，不苛求别人，也不苛求自己。要善于接纳别人的优点、长处，与人和睦相处，会得到友谊，心境自然平静。

（4）正确对待挫折，保持心理平衡：常言道“人生逆境十之八九”。我国地广人多，天灾人祸年年不断。在现实生活中，任何人都难以事事如意，挫折和不幸总是难免的，如果不能正确对待，就会心理失衡，导致神经衰弱、抑郁症等心理疾病和高血压、消化性溃疡等疾病。特别是已有高血压、冠心病的老人就会使病情加重，甚至出现新的病证，如中风、心肌梗死等而致命。因此，面对现实、面对挫折，我们要有勇气和信心去战胜它，要像鲁迅说的那样，“用百倍的勇气来应付一切的不幸。”在逆境中，应进行冷静的分析、审慎的考虑，用理智来控制因挫折带来的恶劣的情绪，从挫折中吸取教训，

Green Apple Data Center

总结经验，变不幸为有幸。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”说明有苦才有乐，保持心理平衡，树立起前进的信心。

（5）提高心理素质，增强对环境的适应能力：在恶劣环境中，由于各人的心理素质和对环境适应能力不同，各人的态度和处理方法也不一样，有的怨天怨地，垂头丧气，甚至悲观失望，痛不欲生，走上绝路；而有的却不畏艰险，大胆开拓，有勇有谋，敢闯敢拼，跌倒了，爬起来，振作精神，继续前进。我们应学习后者，提高自我心理素质，增强对环境的适应能力，善于发掘周围环境中的有利因素，善于把不利条件转变为有利条件，变压力为动力，坚定自己崇高的信念，矢志不移。

（6）培养良好的情趣，丰富精神生活：枯燥单调的生活会给人带来消极恶劣的情绪，使人抑郁、孤独和焦虑。爱好和情趣是友谊的媒介、益寿的良药、生活的调味剂，有助于人际间交往和情感的交流，使人心情愉快，精神焕发。老年人往往有“夕阳无限好，只是近黄昏”的慨叹，所以更需要增添生活的情趣，如琴棋书画、吹拉弹唱、播种养殖、旅游观光等。老人们相互在一起娱乐活动，回忆往事，或交流感情可增强生活信念。

36. 保持晚节与老年人心理健康有何关系？

当今社会的贪污腐化、不正之风盛行。有人经过调查研究后认为，有腐败行为的人，不仅损害了国家和人民的利益，同时也容易患癌症、心肌梗死、脑溢血、心脏病、过敏症、精

Green Apple Data Center

神病等，因而得出结论："腐败行为是致人早逝的催化剂。"

清正廉洁者不为名利枷锁、非分之欲所困扰，对金钱名利看得淡、想得开，胸怀坦荡，旷达自然，正所谓"淡于名利，知足常乐"，"心底无私天地宽"。没有恐惧、紧张、担忧和烦恼，始终是心舒意爽，乐观开朗。现代医学证明，这种愉快、乐观、开朗、舒畅等积极的良好情绪，能提高人的大脑及神经系统的活力，使体内各系统的活动协调一致，有助于发挥整个有机体的潜能，有益于人的身心健康。据美国维特兰资料统计，乐观开朗者与精神抑郁者患病死亡的比例是2∶18。损人利己、有腐败行为者，往往既怕他人揭发而声败名裂，又怕他人报复或受法律制裁，惶惶不可终日。这种长期处于强烈的精神紧张和应激状态，必然给身心健康带来不良后果。加拿大生理学家谢尔耶根据长期的研究把这种症状称为"适应综合征"，并把它分为惊觉、阻抗、衰竭3个阶段。这就是说，长期的应激状态必然造成不同程度的病理、生理反应，例如功能性的有心跳加快、血压升高、血糖水平升高、出汗等，器质性的有免疫力降低、高血压、冠心病、胃溃疡、糖尿病等，甚至还是癌症的促发因素。这正如巴西医生阿尼塞托·马丁斯在长期的调查研究后指出的那样："腐败导致死亡，贪官大多短命。"这决不是危言耸听，也不是小百姓的诅咒，而是科学的结论。马丁斯曾对583名犯有各种贪污受贿罪的官员与同样数目的廉洁官员进行比较后发现，前者低于当地人均寿命因病而死亡的占60%，而后者只占16%。从以上的分析中我们不难得出这样的结论："有腐败行为者得手之时就是他们免疫系统全面崩溃开始之日"。这或许可以算是

Green Apple Data Center

“恶有恶报”吧！此时解脱的唯一办法只能是“苦海无边，回头是岸”。当他们把自己的阴谋诡计和腐败行为向人民交待清楚的时候，精神也就随之松弛下来而得到解脱。

我国古代有句名言：“智者乐，仁者寿，贪者悲。”老年人不论过去职位高低，环境如何，要想保持健康的身体和良好的心理，就必须保持晚节，加强道德修养，廉洁自律，不要以为人老了对一些原则标准可以放松或马虎。其实不然，社会发生着急剧的变化，市场经济的发展冲击着每个人的思想。在过去艰苦的岁月里一贯廉洁奉公，到了老年却经不住金钱的诱惑，也卷入了“一切向钱看”的逆流中，进行投机倒把、诈骗、贪污腐化，以致身败名裂的事例还少吗！报刊上揭露出来的许多案例，无不令人毛骨悚然。因此，当人们步入晚年阶段切不可麻痹松懈，掉以轻心。应继续保持过去的优良作风和道德品质，加强学习，关心周围事物，不要迷恋和追求那些纸醉金迷、花天酒地的生活，也不要和他人攀比，去追逐名利。每天粗茶淡饭，安贫若素，廉洁自律，安分守己，并多为他人着想，奉献一颗爱心，这也是心理保健的一个非常重要环节。

37. 为什么说保持社会安定和加强物质与精神文明建设是老年人身心健康的根本保证？

所有长寿老人在总结他们的长寿经验时，一致认为，社会的安定、经济的发展，对长寿起着非常重要的作用。在原始时期人类的生活环境非常艰苦，我们的祖先需要向毒蛇猛

Green Apple Data Center

兽、自然灾害和严寒气候作斗争。在出土文物中，从原始人的头颅、骨骼和牙齿等鉴别中发现，当时人的寿命很短，只有个别人活到30岁左右。在火、石器及金属的发现和应用之后，人类生产力发展，人的自卫能力加强了，人的健康才有了改善。到了氏族公社时期，人类群居，有了组织与领导，劳动开始了分工。在技术方面除善于用水、火、石和金属以外，还学会驯养野兽为家畜，择地而耕，社会经济有了很大发展，有了剩余物资之后，人类各类活动逐渐丰富起来。所以，这个时期50岁以上的人开始增加，人的平均寿命略有增加。随着氏族公社部落阶段的产生和分化以及公社或部落之间的征战和掠夺，奴隶社会和封建社会的先后出现，社会生产力进一步发展，50岁以上的老人已较前增多，但被压迫被剥削的奴隶和农民，由于饥饿、贫寒、愚昧和疾病而夭折，平均寿命仍在20～30岁左右。解放前，我国人民经历了抗日战争和人民解放战争的艰苦岁月，长期处于帝国主义、封建主义和官僚资本主义三重剥削和压迫之下，过着牛马不如的生活。婴儿死亡率很高，疾病流行，再加上心理上的压抑，所以平均寿命仍很低。解放后，人民当家作主，心情舒畅，加上物质文化生活水平的提高，医疗卫生条件的改善，人均寿命在不少地区已达70岁左右，甚至还出现了不少百岁老人。但是在社会发生大动乱，人们受到灾祸的一段时间里，其心理压力增大，患病人数骤增，因病死亡人数亦相应增多，如十年动乱给不少人的心理和生理健康造成极大危害，身心疾病的发病率大幅度增加。动荡不安的社会环境更使那个年代的老年人早衰或出现精神失常，或发生癌症及心脑血管疾病而过早

Green Apple Data Center

地离开人世。以上说明早衰和身心疾病的发生与社会经济、环境因素密切相关。因此，老年人的健康长寿不仅是医学科学范围的事，也是一个涉及面很广的社会问题。

在建设社会主义物质文明的同时，必须搞好精神文明建设，树立讲文明讲礼貌的社会道德风尚。只有安定的社会环境与和睦相处的人际关系才能减少来自外界的各种精神压力，不断提高老年人的心理健康水平。

Green Apple Data Center

三、家庭婚姻与心理保健

38. 家庭和睦对老年人心理保健有何影响？

家庭是社会的细胞，是人们生活活动的重要舞台，尤其是离退休老年人活动的主要场所。良好的家庭气氛，直接关系到每个家庭成员的身心健康。家庭成员亲密无间、和睦相处，不仅可以共享天伦之乐，而且可以消除在社会活动、学习和工作中引起的心理紧张及疲劳感，可以缓冲由于社会生活中造成的不良情绪。

根据大量长寿老人的调查，其中一个很突出的规律就是大多数长寿老人都是长期生活在一个非常和睦、温暖、儿女孝顺、子孙体贴、生活舒适、衣食不愁、居住方便、关心照顾、尊老敬老的家庭环境中，例如海南省某地有一韦姓农家四兄弟，老大韦崇庆 93 岁，老二韦崇炳 90 岁，老三韦崇三 86 岁，老四韦崇庭 81 岁，虽都已高龄，仍耳聪目明，都还能从事田园的体力劳动。他们健康长寿的原因虽有多种因素，但其家庭和睦、相亲相爱、精神愉快，不能不说是其重要原因。他们居住在兄弟们齐心合力建起的连在一起的房屋内，且都

Green Apple Data Center

已四代同堂，共计有130人，有农民、工人、干部、教师，儿孙绕膝承欢，对四位老人甚是孝敬。逢年过节四兄弟同桌共饮，谈古论今，共享天伦。四兄弟爱好下棋，茶余饭后常常在房前树下双双对奕。此外，还爱听歌看戏，夜间四位老人还常到二里外的乡政府观看电影和琼剧，高兴时还哼上一段琼剧。又如中国著名心理学家高觉敷教授虽年已90高龄，每天仍工作10小时以上，他上楼、散步从不用拐杖，先后被评为省、全国健康老人。他说长寿秘诀除了自我修养外，主要还有个美满幸福的家庭，他的儿孙轮流来陪伴他。1984年，两个儿子还陪他回温州老家，参加“经济振兴恳谈会”。儿女们常来看望他，不仅给他带来了一颗颗温暖的心，也常捎带一些小礼品，如大媳妇带苹果，不带“国光”而带“红香蕉”，让爸爸能咬动，小儿子带来木炭，让爸爸烧火锅吃，花钱不多，但老人的心得到安慰。逢年过节家里有两桌人，话声、笑声、小孩子的嬉闹声此起彼伏，高老选一个角落坐下，欣赏着这独特的交响乐，身心感到莫大的愉快。

反之，如果家庭成员经常吵架、生闷气，势必影响精神状态，降低机体抵抗力，容易引起疾患，妨碍健康，催人早衰，甚至导致老人中风和自杀的意外事件发生。据报道，有位老妇，因不堪儿子、儿媳的虐待，当全家人外出上班后，走进厨房打开煤气中毒自杀了。1992年安徽某县一位60多岁的老汉，眼近视，平时好看书，因视力体力下降，不能干农活，常受到儿子责骂。某日因在邻居家看小人书回家太迟，家人已吃过晚饭，儿子对其辱骂不已，并不给晚饭吃。是夜，这位老人在床上哭了一夜，第二天他趁家人下地干活，便将四

Green Apple Data Center

岁的孙儿哄到村外一水塘边，然后抱着孙儿跳进水里同归于尽。像这类家庭悲剧在我国社会中虽属个别，但是老人遭到子女辱骂、虐待的事例时有发生。有的子女对老年父母冷淡歧视，老人重病在身也不闻不问；有的子女对老人出言不逊，恶语伤人，甚至破口大骂，使人不能容忍；有的冷言冷语，冷饭冷菜相待，欲将老人撵出家门为快；有的把老年父母视为佣人、保姆，对老人指手划脚，稍不如意就污言秽语、辱骂；有的不仅拒绝赡养父母，而且还以各种方式，甚至不择手段地“啃老刮老”，众子女争着吃“唐僧肉”。

按照中国的传统习俗，辛劳一生、儿孙绕膝的老年人理应坐享清福，安度晚年。然而时下许多老人退休之后，退而不休，反倒事情更多，负担更重了。例如广西有一离休干部，有两儿两女，均已成家生子，每逢星期日4个小家12口人便回大家聚餐消遣。老两口前一天就开始忙着准备，星期天更是一早起来就准备饭菜。快到午时，儿女们陆续姗姗来齐，除大女儿较勤快外，其他人都是说淡道咸，又不动手，吃、喝、拿还嫌不卫生，吃完饭碗一推，儿女们摆起两桌麻将来。老父亲分管4个孙儿，老母洗盘刷碗，还不时为麻将桌上供奉茶水。不等洗刷利落又得准备晚餐，待子女婿媳酒足饭饱，伸着懒腰，提着“馈赠”离开“大家庭”时，老俩口着实累得腰酸背痛，难以撑熬。宋老太伤感地说：“我也很可怜老伴，呕心沥血大半辈子，身体又多病，还要挣扎着将最后一滴汗奉献给子孙。”

如此两代关系，怎能使老人身心健康，延年益寿！

Green Apple Data Center

39. 夫妻恩爱对老年人的身心健康有何裨益?

老年人离退休后家庭就是活动的主要场所，家庭成员之间的感情是否融洽，价值观念是否一致，严重影响着老年人的生活质量和身心健康。当代社会主干家庭（三代同住家庭）逐渐向核心家庭模式转化。在核心家庭日益增多的情况下，父母与子女接触的时间相对减少，而夫妻之间接触的时间逐渐增多。因此，老夫妻是否恩爱，感情是否融洽就成了影响老年人身心健康最突出的问题。有资料表明，夫妻恩爱不仅有利于社会精神文明建设，家庭和睦幸福，而且有利于老年人的身心健康，延年益寿。

古今中外，夫妻恩爱双双获得健康长寿的先例不胜枚举。日本有一位农民名叫万都，夫妻和睦相处，1795 年万都应日本宰相召见时已经 194 岁，而他的妻子也已 173 岁。匈牙利也有一对夫妻，丈夫约翰罗文活到 173 岁，妻子约翰·萨拉活到 164 岁。我国湖北应山县也有一对年逾百岁的长寿夫妻，老汉叫曾照和，生于 1878 年农历元月 21 日，老伴余尚英，生于 1878 年农历 6 月 18 日。在当时人口普查时已经 105 岁的曾照和，耳不聋，眼不花，说话声音宏亮，吐字十分清楚，而同龄的老伴虽然耳聋，但头脑仍很清醒，提起几十年前的事，讲起来有声有色。据他们家里人介绍，这对长寿夫妻所以能长寿的主要原因是他们夫妻恩爱，长期和睦相处，不生闷气，精神愉快。

反之，如果夫妻相处不和睦，经常吵闹，整日郁闷忧伤，

Green Apple Data Center

或者孤独生活，就会影响老人的精神状态，削弱机体的抵抗力，引起病患，妨碍健康，催人早衰。日本曾对离婚的人作过统计，这些人比有美满夫妻生活的人平均寿命要短。一般男人平均缩短12岁，女人平均缩短5岁。美国俄亥俄州立大学的科学家通过对7000名加利福尼亚居民作了长达9年的研究，发现孤独的人因心脏病引起的死亡，要比有配偶的人因心脏病引起的死亡多2～3倍。他们还发现，如果夫妻不和经常争吵，男的易患高血压、溃疡病和冠心病；女的特别易患食管癌或乳腺癌等疾病。俄国大文豪托尔斯泰，在他半个世纪的文学生涯中，给人类留下了宝贵的遗产。但是在他刚进入老年时期，因夫人索妮娅性格暴躁，经常与他吵闹，在万不得已的情况下与索妮娅解除了婚约，离家出走。由于他心情郁闷，健康状况日益恶化，10天之后就与世长辞了。尽管他的死因是多方面的，但他们的夫妻感情恶化与破裂，心情烦闷忧伤，不能不说是使他致死的主要原因之一。有关统计表明，丧偶第一年内死亡率比无丧偶老人的死亡率高10倍，独身老人脑血管病发病率比非独身老人高10～20倍。

夫妻恩爱有利于老年人身心健康、延年益寿的主要原因有：

（1）生理上相互需要：夫妻共同生活是老年人正常生理的需要。老年人安度晚年，不仅需要良好的社会环境，子女孝顺，老有所为，老有所养，老有所医，更需要夫妻恩爱，和睦相处，老有所乐。情欲是人类正常的生理现象，老年人也不例外。目前有些子女，由于住房紧张或经济负担问题要老人替他们带小孩睡觉等，人为地使老年夫妻过着分居生活。这

Green Apple Data Center

种做法对老年人的身心健康是极为不利的。尽管老年人随着性激素分泌的衰减，其性功能、生殖能力也会随着年龄的增长而逐渐减退，但由于既往生活经验、心理活动的影响、神经反射的建立等原因，在大脑皮质中留下的痕迹，仍然保持着对性爱的需求。美国杜库大学对年龄66～71岁的261名老年男子进行调查发现，对性生活有兴趣的占70%，其中有强烈兴趣的占10%。在我国部分城市的局部调查也证明，60～70岁有性欲需求的男子占87%，女性占48%。另外，据报道，匈牙利一妇人在103岁生一子，丹麦有位老人111岁时第二次结婚，当大儿子105岁时，小儿子才9岁。挪威顾灵顿老人活了160岁，死时大儿子103岁，小儿子才9岁。这些例子充分说明进入老年期后的男女，不仅还有性活动，而且还可生儿育女。有关专家经过长期调查研究后指出，根据体质和健康状况保持适度的性爱和性活动，可起到重要的保健作用，既可使人陶冶情操，又令人精神爽朗，更有利于解除人们的性困惑和性烦恼，以达到生理和心理上的满足，使老年人精神愉快，心情舒畅，提高生活质量，促进身心健康。

当然老年人的性活动不仅仅表现在性交上，更多的是非性交式的性活动，如相互的拥抱、甜蜜的接吻、亲切的耳语、内心的倾诉、温馨的爱抚、肉体的裸露、情感的交流等。据心理学家论证，80%以上的老年女性都希望自己的老伴能像年轻的时候一样，给她一个轻轻的吻。同样老年男性也乐于爱抚自己的老伴。因而接吻和爱抚是老年夫妻生理上的补充和心理上的需要和安慰。有关医学研究表明，老年夫妻之间的性活动能加强人体血液循环，促进激素的分泌，增强新陈

Green Apple Data Center

代谢，提高神经的兴奋性和机体的免疫力，并能帮助老年人化解矛盾，排忧解难，稳定情绪，增强积极向上的勇气和信心。这种性活动和性外效应，是老年夫妻之间所特有的，是其它方式无法代替的一种重要生活内容，这对于老年人的保健作用是不容忽视的。

（2）心理上相互抚慰：老年夫妻夜间生活在一起有利于彼此心理抚慰。实践证明，在生活中最能体察对方生理、心理上微小变化的，是几十年朝夕相处、心心相印的夫妻，尤其是同床共枕的老年夫妻，互相倾诉心里话，有针对性地相互开导，这样白天受到的恶性刺激和不幸遭遇引起的心理矛盾就会在爱的抚慰下烟消云散。这种思想上的相互开导、相互勉励，感情上的互爱互敬、和谐共鸣、心理上的互助互补、互相安慰就会给夫妻双方一种克服困难、战胜恶劣情绪的精神力量和勇气，从而达到心理的平衡。这不仅对老年人的身心健康十分有益，而且也为夫妻间的生活增添了新的乐趣。

（3）身体上相互监护：临床实践证明，许多致命性疾病，如心脑血管病不仅多发于剧烈活动和情绪激动之时，而且在夜间睡眠中发生者亦并非少见。在我国睡眠中猝死的也时有发生，尤其是患有心血管疾病的老年人更有这种可能。1987年香港总督爱德华·尤德到北京访问时，在睡觉过程中猝然去世就是一个典型的例子。即使平时没有发现心脑血管疾病的老年人，也有在夜间发病的可能，因而老年夫妻的夜间保健监护是任何其他人所无法替代的。不少事实说明，第一个发现自己疾病的往往不是自己，而是自己细心的妻子或丈夫。因为恩爱夫妻对自己老伴任何轻微的不适和异常表现极为敏

Green Apple Data Center

感，并且能“软硬兼施”地敦促爱人尽快求医，能尽力帮助老伴戒除生活和饮食中的不良嗜好。同时，老伴的细心照顾和护理也是旁人所无法替代的，这对于疾病的康复大为有利，甚至有助于战胜顽疾。所以，有人说“夫妻恩爱是最佳的健康保险”。

（4）精神上相互支持：恩爱夫妻长期生活在一起能相互理解、相互支持，如果一方遇到挫折或意外伤害而精神不爽时，很易被细心的妻子或丈夫发现，及时给予同情和安慰，或敦促其求救于心理医生，使之迅速解除烦恼，走出困境，保持精神愉快，达到心理平衡。而愉快的心境能使人体分泌一种有益于健康的激素、酶和乙酰胆碱，把血液流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，这无疑对老年人的身心健康是十分有益的。因此，我们说夫妻恩爱是治疗精神创伤的良药，是心理健康的促进剂，能使人永远保持青春活力。

40. 怎样适应家庭角色的转变？

这里指的“角色”，是心理学中常提到的名词，是指和一定社会位置相联系的人的行为模式。每个人在社会工作环境或家庭中，由于所起的作用不同，所承担的角色也就不同。一个人在家中可能是父母，在厂里可能是工人、职员、厂长或经理，在商店购物时就是顾客。随着时间和环境的改变，每个人的角色也会随之发生改变。老年期是一个角色变换较多的时期，可因离退休改变社会角色，由于儿女长大成人、结婚，改变了老年人的家庭角色。原来主宰的一切家务由于健

Green Apple Data Center

康状况而移交给儿媳。对于这一转变过程，如果没有足够的心理准备，就会出现心理障碍，不仅影响家庭中的和谐关系，而且对老年人的身心健康也会带来不利影响。那么，怎样才能适应这一家庭角色的转变呢？

作为老人，应该正视现实，转变观念，改变作风。俗话说："长江后浪推前浪，世上新人换旧人，"年纪轻的必然要逐渐替代老年人而成为各个领域里的主力军，在社会上是这样，在家庭中也不例外，这是不以人们意志为转移的客观发展规律。要知道，随着时间的推移，子女们的社会、家庭角色也要发生改变，他们已由纯粹的子女角色，转变成既是子女角色，又是父母角色，如果再老一套要求今天的子女，就会引起他们的反感和抵触情绪。在家庭中，一定要摒弃家长制作风，家庭大事应和子女们共同商量，多听取子女们的意见，实行民主管理。这样不仅能增强家庭中的和睦气氛，也有利于增进家庭的凝聚力。

作为子女，应该理解父母在几十年里逐渐形成的生活习惯和工作模式，要改变也不是一朝一夕的事，需要有一个较长的适应过程。晚辈应该体谅老人，耐心热情地帮助老人逐步适应新的角色转变和新的生活方式，不要嫌老人啬嗦，爱管闲事。在处理家庭大事时，多征求老人的意见，非原则分歧，尽量尊重老人的意见。这是建立和睦家庭的重要条件。

41. 怎样才能搞好"代际"关系？

目前社会的家庭模式虽然逐渐由主干家庭向核心家庭转

Green Apple Data Center

化，但由于住房和传统观念等原因，主干家庭在我国仍占很大比例。因此，妥善处理好代际关系，建立一个和睦的家庭环境，对保障老年人的身心健康，仍是非常重要的。

（1）老年人要为子女作出表率：一个健康和睦的家庭，很大程度上取决于当家人的形象和行为。老年人曾经是家庭的缔造者，曾经在家庭中发挥过重要的组织、管理作用，如果在年富力强时，在管理家庭过程中，处处严格要求自己，品德高尚，言行堪为子女们的典范。家庭富有凝聚力，家庭成员便心情舒畅，互敬互爱，团结和睦，奋发向上，人体免疫功能也会相应增强，促进身心健康。如果家长品德低下，丧失尊严和权威，导致家庭功能失调，甚至濒于崩溃，子女们就会产生一种危机感，家庭成员身心健康得不到保障，就会患各样的疾病。家庭主要成员有良好的生活习惯，可影响其他成员。而良好的卫生习惯，不仅有益于机体，还能陶冶情操，故对健康长寿有利。相反，若家庭主要成员有吃、喝、嫖、赌等不良嗜好，不光自己受苦，全家也跟着遭殃。因此，每个人要想到老年时有一个温馨和睦的家庭环境，必须趁早抓起，先从严格要求自己开始，以自己高尚的实际行动来教育感化下一代，培养文明礼貌、谦虚宽容的性格，这样才能为自己进入老年之后，有一个子女孝敬、温馨可靠的和睦家庭。

（2）树立新型的现代家庭观念：当家人要克服过去家长式作风，贯彻民主集中制的原则，有事要和大家商量，多听取子女们的意见，实行父子平等、男女平等和经济民主，要注入文明敬老和科学教子的时代内涵。另外，子女结婚后，常有要求独立、成立自主小家庭的愿望，而有些老年人因而就

Green Apple Data Center

认为，好不容易把子女拉扯大，如今子女一成家就想独立，认为子女变了心。殊不知，随着社会的发展，人们的家庭观念也在发生变化，作为当代老年人必须清楚地认识到老年父母与成年子女关系中相对独立性的重要意义。这种相对独立性表现在：

①结构上的独立性。家庭“细胞”到了一定时候就要发生裂变。子女成年后就要成家立业，自立门户，就是说从“母家庭”中裂变出“子家庭”来。

②思想上的独立性。未成年的子女世界观还未形成，思想上对父母有相当的依赖性，而成年子女却是成熟的，他们对家庭、社会都有自己的看法，这是不以父母的意志为转移的。

③经济上的独立性。成年子女即使仍然与父母同住，他们也有自己独立的家庭经济来源和消费观念，因而在经济上不宜由父母包办和干预。同时，老年父母还必须认识到，子女结婚前亲子关系是第一位的，其它关系均居次位。结婚后，夫妻关系则上升至第一位，亲子关系则退居到第二位，并希望成立独立的小家庭，这是繁衍后代的需要。这在现代家庭关系中，是属于普遍的和正常的现象。那种几代同堂的传统模式已不能适应现代年轻人的人际关系。老年人只有认识到现代人的正常“代沟”，正确处理好家庭关系，才能安度幸福的晚年。

（3）两代人要相互理解、尊重：老年人辛劳了一生，为全家的生活奉献了自己毕生的心血，有权利享受全家人的侍奉。因此小辈对老人的尊重孝敬是理所应当的，应尽量作到

Green Apple Data Center

使老人心情舒畅、温馨满意。比如下班回家后要主动多干一些家务，特别是重活、累活，并尽量抽时间陪老人说话，在工作、生活中遇到的问题向老人请教。请教，这不仅可增加互相理解，更能增进感情的交融。节假日不仅要想到陪孩子去玩，还要陪老人及孩子全家外出走走或欢聚一堂，说说笑笑，唱唱跳跳，让老人共享天伦之乐。如果子女和老人已分开居住，则应定期或不定期前去看望老人，或给老人写信汇报自己的情况。因为老人往往把欢乐建立在自己的子女身上。因此，应多介绍一些生活趣事，寄上几张照片。在节日前或老人寿诞前送上一些礼品，表示一点孝道，也是非常必要的。对于经济收入较少或无经济收入的父母，子女要主动定期把钱送给父母。如果兄弟姐妹多人，最好不要以平均分配的办法给赡养费，要根据自己的经济情况尽力负担，这样不仅可解决父母生活困难，更使父母得到心理安慰。作为老年父母也要对年轻子女理解和尊重，既不要过于溺爱和放纵，也不要过多干预和指责。一方面要把儿女们从爱的牢笼中解放出来，让他们亲自动手做家务，锻炼他们独立自强的生活能力。另方面也要积极支持他们的工作和学习，尽可能地干些力所能及的家务，以减轻子女们的家务负担。这不仅是对子女的支援，也有利于自身的心理保健，克服惰性，增强体质，保持体力，延缓衰老。对于年轻一代的上进，对现代生活的追求，只要取财正道，合理合法，不是搞歪门邪道，就不必去干预。经济富裕的父母，可以给予子女一定的资助，但不应作为每月工资补贴，仅给予补贴性“调剂”，可增添感情。同时，要防止子女过分依赖或任意挥霍，要培养子女艰苦奋斗

Green Apple Data Center

的生活作风。

(4) 对子女要一碗水端平：在多子女的大家庭中，如果父母对自己的儿女有厚此薄彼之举，就会起到离间的作用，使儿女之间闹矛盾、老少之间关系紧张。因此，老年人在处理儿女物质上的要求、婚姻对象的选择、第三代的教育、对周围事物的见解、学习和工作的态度等等方面要做到不偏不倚，在解决子女之间的矛盾时先要认真调查研究，分析产生矛盾的主要原因、涉及的范围，然后站在客观、公正的立场上通过个别谈心或召开家庭会，耐心细致地做好疏导工作，帮助消除隔阂，增强团结。

42. 老年人有了“空巢感”怎么办？

在现代家庭中，子女一旦长大成人就像小鸟一样“离巢”而去，或求学深造，或外出打工，或成家立业，一个个离开父母而远走高飞。做父母的在如释重负之时，变得寂静起来，产生难以排除的“空巢感”，尤其是做母亲的，心情更难以平静，出现种种不适心理反应，即常见的老年性抑郁症。如不及时进行自我心理调适和解脱，就会使神经内分泌系统调节发生紊乱，免疫功能减退，机体抵抗力降低，进而引发各种身心疾病或使原有疾病加重。但如何进行自我心理调适呢？

(1) 顺应规律：子女“离巢”，这是社会自然演变的规律，家庭发展的必然趋势，人们期望和预料之中的结局。说明这个家庭发展了、成熟了，开始进入了一个全新的阶段，老一

Green Apple Data Center

辈应该感到高兴和欣慰。如果认为子女外出打工或学习是对父母的不孝和背叛，进而给予百般阻挠，那就不对了。这种自我封闭的作法不仅会妨碍子女们的发展，给家庭本身也会带来不幸。父母应该为子女的“离巢”而感到自豪和欣慰。

(2) 情感转移：子女“离巢”后，确实会使老人一时感觉冷落，这时应把对子女的思念之情适时地转移到老伴身上，使夫妻生活升华到“第二青春期”。在人的一生中，这时的夫妻才称得上真正的终生伴侣，以此填补子女“离巢”所留下的情感“真空”。

(3) 增加交往：老年人走出家庭小天地，多与亲朋好友来往联系，不要自我封闭，应到公园去，到老年大学去，到老年俱乐部或老年活动中心去，扩大社会交往，使生活变得更丰富多彩。

当然，作为外出工作或学习的子女，应经常写信回家或定期返家探亲，向父母汇报自己在外面的工作学习情况。在条件许可的情况下，还可定期寄些钱物回家，以表示自己对父母的孝道，减少父母的牵挂。

43. 适度的性生活对老年人的身心健康有何影响？

(1)适度的性生活能满足正常老年人的生理和心理需求：黄帝内经曰：“食、色性也。”人对性满足的需求，如同需求饮食一样，乃是一种天性，是一种生理上和心理上的需要。老年人也不例外，性欲的含义包括两个方面，即排泄欲和接触

Green Apple Data Center

欲。男性的射精和女性的前庭腺分泌属于排泄欲，排泄欲受年龄的影响较大，在性成熟期最强，中年以后随年龄的增加而逐渐减退。接触欲虽达高龄不仅仍然存在，反会有所增强。据美国性知识教育委员会和美国老年问题研究所的报告，除有生理缺陷和自认为不应该或不能过性生活以及丧偶已久的人之外，大部分健康老年人在有生之年仍能继续享受性生活，而且愈是能得到性生活的快乐和满足，愈有能力进行性活动，适度的性生活能使人生理和心理上的需要得到满足，能促进人的感知、记忆、想象、思维等活动，有利于心理保健。

（2）有利于消除低落的情绪：前面已说过，老年人离退休后容易产生一种失落感、被遗弃感、孤独感和寂寞感，特别需要别人所给予的爱和关怀，适度的性生活则是获得这种满足的重要内容之一。现代医学研究表明，夫妻性爱，心情愉快，能产生思想感情上的和谐共鸣，有利于保持积极舒畅的心理状态，增强心理活动的互补调节，不仅可以避免孤独感和寂寞感的产生，而且还可以陶冶情操，提高生活质量，促进身心健康。

（3）减缓内分泌系统老化进程，增强机体免疫功能：适度的性生活可以使人体的性腺、脑下垂体、肾上腺、甲状腺、胰岛细胞等内分泌系统的老化进程减缓，有利于大脑皮质功能的生理调节，增强机体的免疫功能。实验研究表明，性交时 β 内啡肽的分泌量增加，此物质能使自然杀伤细胞和巨噬细胞活力增强，并可提高机体免疫力和抗病能力，防止疾病的发生。

（4）改善血液循环，促进新陈代谢：性活动时全身都参

Green Apple Data Center

加运动，呼吸加速，心率加快，血管扩张，肺活量增大，心脏工作量加大，可以促进新陈代谢，改善血液循环。这不仅有利于疏通经络、血脉畅通、氧和二氧化碳的交换，而且性交时，还可使骨盆、四肢、关节、肌肉、脊柱更多地活动，得到锻炼。有人曾计算，一次正常的性生活消耗的热量，相当于做1次减肥的健美操，这对维护各器官的生理功能大有好处。此外，还可使皮肤弹性增强，富有光泽，人会显得精神焕发。还有人指出：适度的性生活可使老年男性减少前列腺癌的发生，女性可减少乳腺癌和更年期疾病的发生。

（5）永葆青春活力，增强自信心：老年人最大的苦恼和自卑就是感到青春一去不复返，随着性生活能力、体力及全身器官功能的衰退，感到生命力的明显减弱，自叹老矣！愈悲观，愈加速衰老的进程。如果能保持适度的性生活，特别是和谐的性生活，那怕次数有限，也能使老年人从中得到与年轻时等量的心理感受，也从中体验到生命之潮的涌动，青春活力尚存，从而增强生活的信心。

总之，适度和谐的性生活，有利于延缓机体衰老的进程，促进老人的身心健康，延年益寿。据调查，有配偶的老年男女，比无配偶的人寿命为长，其中性生活适度和谐的又比无性生活或性生活不和谐的人寿命更长。因此，老年人应当明白，不光要有性生活，而且还要追求适度和谐的性生活，才会有益于身心健康，延年益寿。

Green Apple Data Center

44. 老年人的性器官和性功能有哪些变化？

我们已知老年人如能保持适度和谐的性生活，不仅能提高生活质量，使之幸福愉快地度过晚年，而且还有利于陶冶情操。如何保持适度和谐的性生活呢？应该对自己和老伴的性器官和性功能在老年期的变化有一个清楚的了解，以正确认识和对待性生活，过好性生活。

妇女进入老年，由于体内雌激素的分泌逐渐减少，内外生殖器和第二性征也发生相应的萎缩，如乳腺组织萎缩，乳房松弛，弹性降低而下垂，外表体态逐渐失去丰满的线条美，阴毛变得稀疏。在外生殖器，大阴唇脂肪组织减少而出现萎瘪，大小阴唇对性刺激反应明显减弱；阴道粘膜萎缩，皱褶和弹性消失，阴道变短变窄，敏感性降低；前庭大腺分泌功能日趋衰弱，阴道内分泌物减少，变得干燥，性交时阴道润滑作用减弱。这些变化常可引起性交不适。因而，不常出现性欲高潮或性高潮强度减弱。乳房的隆起也不明显，阴道外 1/3 虽能收缩，但强度明显下降。因而，老年妇女常希望丈夫能更多地做性交以外的性敏感区的刺激。虽然老年妇女在性征体态方面的变化比男性老年要大，但只要有良好的健康状况，在性功能方面，往往并不低于男性。有些绝经后的女性，由于无受孕之忧虑，消除了过去的紧张情绪，从性欲萌动到性高潮的出现率上反比绝经前来得旺盛，有的女性甚至在夫妻性生活中担任着重要角色。

对老年男性来说，外生殖器官和第二性征方面不会出现

Green Apple Data Center

像女性外阴部那样明显的变化，他们常常为体力的下降、性生活的减少而苦恼。各人体质的不同而性功能差别甚大。有些老年人由于受陈旧观念的影响，刚刚进入老年期就自动压抑而终止了性生活。而另一些老年人，虽然已70～80岁高龄，仍具有性能力。老人阴茎勃起的时间延长，硬度有所下降，精液量减少，射程较短，甚至无精液或精液只是从尿道口外泄而无射程。阴囊变得松弛，在性交时不再有明显的阴囊收缩和睾丸向上提升等一系列性冲动时体外反应。他们一旦阴茎勃起，可以在阴道里抽动持续较长时间而不射精。在性生活中除了能像青年人一样体会到射精前阴茎龟头周围有充血感外，还会有整个阴茎在阴道内增长增粗的感觉。这种性快感在青年男性中是不易体验得到的。射精后消退期更为迅速，不应期随年龄的增长而延长，可达数小时，甚至1天以上。性欲亦随着年龄的增加而减退，但性欲的减退常由于自我贬低所致或认为老年期不应再有性生活等陈旧观念的束缚而受到压抑。

45. 影响老年人性功能的因素有哪些？

性欲和食欲一样，是一种本能，是人类生理、心理和繁衍后代的需要，年龄不是限制因素。现实生活中，确有不少老年人的性功能不尽人意，甚至过早的衰退，其原因如下：

（1）陈旧观念的束缚：中国人受“性禁锢”的影响较深，许多人回避性问题，常采取不闻不问的态度，性知识十分贫乏。许多老年人，本来性功能尚好，但由于年事已高，对性

Green Apple Data Center

活动顾虑重重，一怕儿女责备，二怕旁人讥笑，“老不正经”，三怕“伤身损寿”。有些老年人对老年期性功能愚昧无知，甚至产生一种罪恶感，自我压抑性欲，甚者和老伴分居，导致过早地中止性活动。其实，从心理学的角度来讲是十分有害的，特别对于健康老人来说，他们和青壮年一样有性的欲望，应该过性生活。调查资料表明，达 80 岁高龄的老人，每月仍可有 1～2 次性活动，个别老人甚至还可生儿育女。

（2）精神因素的影响：夫妻关系不协调，对性伴怀有敌意，缺乏感情，由对方不忠实的行为导致的不信任，甚至厌恶或因对方缺乏吸引力，性爱和性观念异常，缺乏自信心、焦虑（尤其对性生活的害怕和对性器官的担心）、抑郁和恐惧心理；也可因意外生活事件导致的精神创伤：如社会动乱，天灾人祸所致的家破人亡，或被人诬告、陷害等意外伤害的打击，导致精神不振、郁郁寡欢而使性激素的分泌减少，进而加速老年男女性功能的衰退。

（3）不良嗜好的影响：不良嗜好中，饮酒和吸毒（海洛因）对性功能的影响最大。酒醉者多表现为性抑制，甚至不能完成性行为。长期饮酒，不论男女均可导致性功能障碍。临床观察表明，男性约 50%～70%，女性约 30%，可因慢性酒精中毒而影响性欲。有的酒精中毒者，可发生营养缺乏，继而产生内分泌紊乱，如果引起周围神经病变、肝功能异常或肝硬变，则可影响性反射系统。最近发现，酒精中毒者可导致睾丸萎缩、性欲减退、阳痿及不育。吸毒者不论男女均可导致性欲减退，还可出现勃起功能障碍、射精延迟等。

（4）药物不良反应：能导致性功能减退的药物有许多种，

Green Apple Data Center

常用的药物有安体舒通、氯噻嗪类利尿剂；α—甲基多巴、胍乙啶、利血平等降血压药；美加明、六烃季胺等神经节阻滞剂；普萘洛尔（心得安）等β—受体阻滞剂；氯丙嗪、甲硫达嗪、氟哌啶醇等抗精神病药；丙咪嗪、阿米替林等抗抑郁药；普鲁苯辛、阿托品等抗胆碱药；安定、利眠宁、鲁米那等镇静安眠药和激素等。性功能减退多发生在长期服用上述药物者。因此，如需长期服用以上药物来治疗某种疾病时应该密切观察药物对性功能的影响，必要时加以适当调整。

（5）长期禁欲的危害：禁欲有主观和客观两个方面的原因。主观上的原因是有些人错误地认为老年人过性生活会伤身折寿，禁欲可保精、延年益寿，到了花甲之年便与老伴长期分居，停止房事。客观上的原因是夫妻关系不睦或配偶性功能不良或长期重病住院，或配偶谢世，又无条件再婚而被迫长期禁欲者。据现代科学研究，老年人长期禁欲的结果是导致性器官废用性萎缩。

（6）慢性疾病的影响：患严重贫血、结核、肝炎、糖尿病等全身性慢性疾病时，身体虚弱，营养不良，使性激素分泌减少而导致性功能减退。此外，患泌尿、生殖系统疾病，如尿道口炎和尿道炎、肾炎和肾盂肾炎、外阴炎和阴道炎、子宫颈炎和宫颈糜烂、子宫内膜炎和附件炎、性病和生殖器官肿瘤等，亦可导致性欲低下和缺乏而影响性功能。

46. 老年人怎样才能获得和保持和谐的性生活？

（1）重视性问题，转变性观念：解放初期，我国人均寿

Green Apple Data Center

命还不到 60 岁，那时 60 岁的老人已是多种慢性疾病缠身，老态龙钟，风烛残年，更谈不上老年期的性问题。如今随着社会的发展、科学的进步、医疗保健水平的提高，我国许多地区人均寿命已超过 70 岁，甚至有不少 80～90 岁的老人，不仅身体健壮，精力充沛，而且人老心不老，在精神生活包括夫妻性生活方面都有较高的要求。但是直到目前为止，关于老年人的性问题未引起社会的足够重视，甚至不少人还存在着种种偏见和陈腐观念。有些老年人由于受封建道德观念的影响较深，认为过性生活是“老不正经”，会“伤身折寿”。例如一名 60 岁的男子因失眠和阳痿而就诊，经过多方检查并无器质性疾病，在治疗过程中，经多次询问才说出其妻有明显的性恐惧，认为老年人性交是一种下流行为，总是拒绝丈夫的性要求，夫妻二人虽感情很好，生活上互相体贴照顾，但一到床上就背向而卧，渐渐地丈夫出现失眠和阳痿。有人认为可以不必治疗，但又怕会有其它严重疾病，于是到医院来就诊。这种继发性阳痿是由于女方的性恐惧和错误的性道德观念造成男子的性心理创伤。因此，老年人要想获得和保持和谐的性生活就必须重视性问题，改变错误的认识，树立正确的性观念。

（2）知己知彼，协调好夫妻关系：有关专家指出：导致老年人性功能障碍的因素首推性无知和性愚昧。上述表明，即使老年男女，也应该加强性知识的学习。老年人随着年龄的增大，男女双方的性心理和性生理功能会产生相应的变化。但这些变化并不意味着男女双方性功能的完全丧失。如果了解这些变化，注意性交技巧，相互协调配合，或采取一些补救

Green Apple Data Center

措施，就可达到性满足。

（3）量力而行，建立新的性生活模式：老年人随着年岁的增大、性激素分泌的减少，性功能也有所减退。由于健康状况、精神状态和性生活环境以及性观念的不同，性生理功能衰退进程有很大差异，应根据自身的情况，量力而行。当一方出现性早衰现象，另一方应更加体贴关怀和谅解，往往可在相互体贴的良好心理状态下使已开始衰退的性功能重新被激活。对于有糖尿病和冠心病等慢性疾病的老年人，可根据各人不同的健康状况，建立新的性生活模式。为了防止意外情况的发生和减少性生活时精神上和体力上的消耗，解决心有余而力不足的矛盾，就不一定采取两性器官接触的性交方式，可代之以相互亲昵、爱抚为主的接触欲，同样亦能达到性的满足。

（4）预防疾病，加强体育锻炼：在老年病中以糖尿病对性功能的影响最大，因此从中年开始就应加强对糖尿病的预防。除注意饮食、心情舒畅外，主要应加强体育锻炼。坚持体育锻炼，不仅可以增强体质，预防疾病的发生，还可以延缓性功能的衰退。经常运动和体育锻炼的人，其泌尿生殖系统和骨骼系统的应激性紧张力增强，性激发功能健全，应激启动迅速，性活动持续时间延长。有人研究发现，早年重视体育锻炼的人到老年有比较好的性功能和满意的性生活。

（5）加强修养，保持良好的心理状态：调查资料表明，一生中经常受到精神折磨、抑郁、沮丧、沉闷的人性功能往往过早衰退。男子表现为无性欲、不能勃起，女子表现为过早绝经、性欲冷淡。因此，老年人应加强思想修养，注意情绪

Green Apple Data Center

的自我调节、消除忧虑、排除烦恼、保持乐观情绪，使自己经常处于一个良好的精神状态之中。

（6）注意营养，加强性功能锻炼：合理的饮食、充足的营养，是获得和保持和谐性生活必不可少的物质基础，缺少某种营养素，性激素的合成就因缺乏原料而难以进行，使应激功能和性活动的发动受阻。营养不良的老年人性功能就提早衰退。因此，饮食营养对老年人健康和性功能的影响不可忽视。同时，性功能也和其它器官功能一样，符合“用进废退”的法则，从中年到老年都要保持有规律的性生活，这样可使机体正常地分泌性激素，防止性功能衰退。此外，还要进行适当的性功能锻炼，加强对性器官的按摩，做有关肌肉的收紧和放松的交替运动，如提肛肌、腹直肌、股四头肌及会阴部肌肉等，提高它们对性活动的应激和收缩能力，以便加速勃起，改善勃起效果和质量。

（7）注意修饰，作好性交前的充分准备：有人说，爱穿爱美是年轻人的事，老年人就用不着讲究了，这种认识是十分错误的。老年人由于肌肉萎缩、皮脂腺分泌减少、皮肤干燥、缺乏光泽和弹性，加之性激素分泌减少，对性刺激的敏感性降低，所以应注意外表修饰，提高对对方性的刺激，是老年人获得和谐性生活的前提之一。此外，性交前应相互爱抚，可通过语言、拥抱、亲吻、抚摸等亲昵的举动来激起彼此的性兴奋，待阴茎勃起，阴道润滑扩张后再行房事，常可双双获得性快感。切不可操之过急，鲁莽行事。

（8）细心探索，提高老年人性生活技巧：为了适应老年人性生理上的变化，有人提出老年人的性生活应注意：①频

Green Apple Data Center

率：60～69岁，7～15天1次，70～79岁每月1～2次，80岁以上每1～2月1次。②时间：以半夜或清晨较妥，因这时环境安静，精力充沛，容易达到性高潮。③体位：为了减少双方体力消耗，以侧卧位为好。④疼痛：女性由于阴道分泌物减少，阴道变窄变短，性交时常会感到疼痛，故性交前除给女方的性敏感区作长时间的抚摸刺激外，还可在阴茎龟头上抹点润滑油或避孕药膏，以消除或减轻疼痛。上述都应根据各人的健康状况和精神状态，细心探索，适时调整，以双方感觉良好为度。

（9）慎用药物，戒掉不良嗜好：不少药物和饮酒吸毒可致性欲减退或丧失，因此在服药时应考虑到这一因素，选择适宜的药物。不良嗜好必须戒除。

（10）解放思想，积极开展性心理咨询：有关研究结果表明：80%的性功能障碍者是因心理因素所致，因此性心理咨询，对老年人也很有必要。但由于我国受“性禁锢”的影响较深，故这一工作起步较晚，直到现在不少人还羞于启齿，不敢问津，即使有少数性咨询者也多是青壮年，很难见到老年人前去咨询。其实，专家们早就指出，导致老年人性功能障碍的因素当首推性无知。因为老年人的生理和心理状态有许多不同于青年人的地方，不仅要对青年人进行性知识教育和指导，而且更需要对老年人进行性知识的指导。因此，老年人在出现性功能障碍时就更应解放思想，消除顾虑，理直气壮地去性心理咨询所，求助于心理医生，相信他们定能使你满意而归。

Green Apple Data Center

47. 老年夫妻之间常发生哪些矛盾冲突？

老年夫妻在一起共同生活了几十年，应该说彼此都十分了解、十分融洽了，但遗憾的是在现实生活中，确有不少老年夫妻常常因为种种原因而发生矛盾和冲突，严重地损伤了夫妻间的感情，有的甚至闹到要离婚的程度。这是为什么呢？据有关专家研究认为，原因之一是由于长期两地分居，一年一度的“鹊桥会”掩盖了许多矛盾，各自养成了自己的生活习惯，离退休后生活在一起，各自保持已有习惯，不肯相让，矛盾显露，不可调和。二是双方对老年男女生理和心理上的变化特点缺乏必要的知识，或者对老伴刚离退休时的某些反常表现不理解。三是生理缺陷，夫妻性生活不和谐造成感情疏远。四是原来的婚姻基础不牢，年轻时的所谓“凑合夫妻”，因为上有老、下有小，出于对家庭的责任感，勉强凑合。如今离退休了，老人去世，子女长大，便不愿再凑合下去。五是老年人原来由于忙于工作无暇他顾，离退休后，闲暇时间多了，在旅游或跳舞时遇上第三者插足，就见异思迁，另寻新欢，给夫妻关系带来矛盾和冲突。由于冲突的原因不同，表现各异，主要有：

（1）生理需求不同：老年男性在 70 岁以前对性生活和性体验仍有较迫切的需求，而老年女性由于性器官萎缩，雌激素分泌减少，性欲减退，如果再遇上妇科手术后出现的心理障碍，产生反感情绪，加大双方反差，如不能相互体谅，就会发生矛盾冲突，甚至提出离婚或另寻新欢以获得性生活的

Green Apple Data Center

满足。

（2）家庭收入分配的意见分歧：如一方要把钱财拿去支援自己的亲属，而另一方则不赞同；又如一方认为人老了，在世的时间不长了，该享受享受，出去旅游观光潇洒一番，而另一方则认为人老了，该多存点钱，一旦生病住院，好请个人照顾照顾，闲时备，急时用。如果两种意见不能协调，常会发生矛盾。

（3）兴趣爱好差异：如女方爱歌舞，男方是球迷，女方喜看生活故事片，男方爱看战争武打片，因为看电视两人也会发生矛盾，如不相让，常争执不下。

（4）对子女的态度意见不统一：在子女的工作安排、穿着打扮、恋爱婚姻、言行举止等问题上，老年夫妻由于知识结构、文化水平和生活经历的不同，处理的观点和方法也就截然不同，一个说好，一个说坏，一个支持，一个反对，各持己见，完全对立，加剧矛盾冲突。

48. 老年夫妻怎样才能恩爱如初？

多数老年人社会活动减少，生活重心逐渐转向家庭，夫妻相处在一起的时间增多，依恋程度增加，更要不断增加调适心理状态，使之向更高阶段升华。心理调适方法如下：

（1）互相尊重、互相理解：在夫妻关系上，有过“大男子主义”、“夫权”思想或“妻管严”怕老婆的情况，然而这些都是不健全的伉俪生活。理想婚姻、恩爱夫妻的基础是爱情，而爱情需要人格的彻底平等，任何偏颇都会使恩爱夫妻

Green Apple Data Center

的关系变形。老年夫妻更要注意平等互助、互相扶持；在生活上互相体贴照顾；在思想上要互相理解和信任，互相排忧解愁；在经济上要互相商量，民主理财，共同管理，量入为出。

（2）重温甜蜜往事，莫记烦恼前嫌：一般来说，夫妻共同生活了几十年，都有值得回忆的过去，都有不同程度的美好幸福相处的情景，都有对方所给予的同情与支持、爱情与温馨，正是这种心灵上的交融，才激励夫妻携手共行，走过风风雨雨的几十年。对老夫老妻来说，这种甜蜜的往事，就像生命一样宝贵，一样值得珍惜。老夫老妻间如能经常重温甜蜜的往事，让这份温馨难忘的情景不断地在双方心灵中闪现，就可滋润双方爱的心田，加深夫妻感情，淡化日常琐事所引发的矛盾和隔阂。对于老伴以往的过失，不要纠缠不休，要既往不咎。俗话说："人非圣贤，孰能无过。"改了就好，只要老伴忠于自己，就是对爱情的忠诚。

（3）多看老伴优点，少看老伴不足：每个人都有自己的长处和短处、优点和缺点，注意多看多夸老伴的优点，和善指出老伴的缺点。另外，还要善于发挥各自的优势，扬长补短。如丈夫适合外交，善于决断，妻子善于内勤，精于细算，双方内外分工，共同持家。如丈夫善于文学写作，不愿在琐事上化费时间，而妻子又无特殊爱好，则可家政一揽，全权承包，让丈夫集中精力潜心于写作，待丈夫创作成功，做妻子的也值得高兴，因为这里面也包含有妻子的大力支持和心血。这样就可加深夫妻间感情。

（4）充实晚年生活，增强爱情活力：老年人应该冲破离

Green Apple Data Center

退休后生活的单调乏味，不妨共同学习一门知识，共同参加一项社会活动，共同培养一种兴趣爱好。因为共同的兴趣和爱好，是爱情的润滑剂，也能使夫妻生活增添许多共同的语言。如果由于种种原因，老夫妻的兴趣合不到一起，那就应该相互理解、支持、关心、满足相互的爱好，相互提供方便，使之心灵上获得慰藉。其实支持老伴的正当爱好，也就等于支持家庭的和睦；维护老伴的正当爱好，也就是维护夫妻间的爱情。

（5）注意感情交流，正确对待性爱：科学研究表明，老年夫妻进行有规律的适当的性生活，不仅有利于深化夫妻间的感情，增加老年生活的乐趣和幸福感，而且有助于防止大脑老化，刺激性激素持续分泌，使血液的流量，神经细胞及生理、心理功能调节至最佳状态，有益于身心健康，延年益寿。事实证明，老年夫妻同床共枕、交流感情、保持和谐稳定的性生活亦是夫妻感情不断深化、身心健康的重要因素之一。

49. 怎样才能搞好老年夫妻间的健康监护？

老年夫妻相互之间的健康监护对于老年人的身心保健有着特殊的重要意义。曾在战争中因严重脑外伤而生命垂危的战斗英雄麦贤得，在他妻子细心耐心的监护下，健康地活到现在。这是什么力量？在现实生活中，一些重要疾病症状或病情变化的首先发现者往往不是病人自己，而是他（她）最亲近、最关心他的妻子或丈夫。因此，老年夫妻间的相互监

Green Apple Data Center

护是老年人保健工作中的一个重要部分，它所发挥的巨大作用，是其它任何人和药物所无法替代的。怎样才能搞好这种健康监护呢？

（1）四心：对待老伴要热心、细心、耐心和关心，俗话说："少年夫妻老来伴"。老伴老伴，在生活上就应互相照顾，在物质上，应互相提供较好的营养条件和医疗条件；在精神上，应相互排忧解愁，保持乐观向上的精神状态。由于老年人生理上、心理上出现的衰老变化，如耳聋、眼花、理解力减退、记忆力差、反应慢、行动迟缓，因此要热心、耐心对待老伴，和老伴谈话老伴未听清，决不能因要重复而显得不耐烦，说话的速度要适当减慢，用词简单、清晰。如果老伴行动不便时，就应注意搀扶，谨防跌倒。

（2）要同居、不要分居：目前有的子女为了瞻养父母也为自己的孩子有人照顾，常将老人分开居住。这不仅不利于老年人的夫妻生活和心理保健，也不利于老年夫妻彼此间的健康监护。为了老年人的身心健康，老年夫妻仍应合居，以便及时发现配偶身体上的某些异常变化，抓住早期治疗的良好时机，例如检查乳房发现有肿块，就提示此部位有病变，早期诊断，早期治疗，就可使乳腺癌得到根治。

（3）要相伴外出，不要独自行动：老年人离退休后，为了丰富生活内容，外出旅游或锻炼或走亲访友时，最好能相伴而行，不要单独活动。这样不仅可以为老年夫妻之间的感情"充电"、"加油"，而且可以互相照顾、互相关心，如有意外情况，能取得及时救助。

（4）要密切观察，互相检测，作老伴身边的家庭护士：要

Green Apple Data Center

想身心健康、延年益寿，老夫老妻就要彼此密切观察、互相检测。主要从饮食、睡眠、大小便、体重、血压、体温、呼吸、脉搏等生理方面的情况；也应有情绪情感、面部表情、知觉、记忆、理解、思维、兴趣、意志、行为等心理方面的内容。例如：不测血压就不知血压的高低，不摸脉搏就不知心率的快慢等等。掌握这些生命特征的变化，才能及时发现疾病的早期征象，及时采取防治措施，防患于未然。

(5)要学习并掌握一些医药卫生基本知识和心理学知识：随着医学模式的转变，发现当前许多疾病的发生、发展都与社会心理因素有着密切的关系，如高血压病、心脑血管疾病、消化性溃疡、糖尿病、神经症等不是单纯靠医生和药物所能解决得了的，需要病人自己注意心理保健，改变不良的生活方式，坚持体育锻炼，更需要家属特别是老伴的密切观察配合和健康监护。但要搞好健康监护，其中最重要的一条就是要学习并掌握一些医药卫生基本知识。老年人读一些常见病的防治知识和心理学知识的科普书籍也是有益的，必要时可向专门机构进行门诊咨询、电话咨询或书信咨询。作为卫生工作者，应为普及健康教育和医药卫生知识，为老年人排忧解难尽到应尽的一份责任。

(6) 要相信科学，不要迷信：目前社会上封建迷信仍占有一席之地，特别是在文化落后的偏僻乡村，不少人生病，不上医院去看医生，而是去求神拜佛或找巫医治病。前不久我们接待了一个来自农村的老年病人，他病了半月，不去看医生而是去烧香拜佛，找巫医看病，花去上千元钱，病不仅没有好转，反而越来越重。来我院后，做CT扫描诊断为慢性硬

Green Apple Data Center

膜下血肿，经手术治疗而痊愈。因此，要相信科学和现代技术，才能解除您的病痛。

（7）观察中的注意事项：

①精神意识状态方面，有无意识障碍、吐词不清、精神不振、情绪低落、嗜睡、失眠、懒于活动、悲观易怒、焦虑不安、抑郁寡欢等症状。

②血压是否升高或降低。

③脉搏心跳是否太快或太慢或心律失常。

④呼吸有无气急喘鸣、慢而深长、时快时慢或变浅、暂停或喉有痰鸣。

⑤饮食有无食欲不振、饭量减少或饮食大增、饮水过多、吞咽困难、胃部饱胀不适。

⑥二便，是否有排尿困难、颜色变深、血尿、尿痛。是否便秘、腹泻交替发生，有无血便、黑便或形状改变：变扁、变细，或中间有凹陷，或带血丝。

⑦面部有无唇紫，颜面有无红斑，巩膜是否黄染，面色是否苍白、灰暗。

⑧体重是否下降明显或增长过快。

⑨老年妇女有无阴道出血、乳房肿块。

⑩其它，有无头痛、眩晕、视物不清、眼睛胀痛、耳鸣耳聋、鼻孔流血、牙龈出血、口腔白斑、胸闷胸痛、呕血咯血、皮肤紫癜、肝区疼痛、淋巴结增大、身体各部位肿块、肢体瘫痪、手脚麻木等等。

Green Apple Data Center

50. 丧偶对老年人的身心健康有何影响？

“白头偕老”是人们对婚姻长久的一种美好期望和祝愿。而现实生活中，虽然“白头偕老”的夫妻为数不少，但同时辞世的夫妻确不多见，绝大多数总是一方先于另一方离开人世。这对于几十年患难与共的老夫妻来说，不能不说是一个巨大的精神创伤和悲痛。这个悲痛究竟会给老人们的身心健康带来什么样的影响呢？

（1）孤独寂寞：老年人离开了工作，减少了亲友的来往，儿女相继独立，只有夫妻长相厮守，形影不离，一旦一方突然去世，另一方孤独凄凉的感觉难以言表。尽管有儿有女，但他们各自有工作和家务，就是请假前来照顾陪伴，亦非长久之计。同时，由于代沟的原因，很难说到一起，即使很孝顺的儿女，也赶不上和自己年龄、经历相近的老伴那样容易理解、沟通、体贴。尽管能得到物质上的满足和生活上的照顾，但无法获得精神上、感情上的满足。

（2）抑郁绝望：老年人失去老伴后，看到别的老人双双对对，谈笑风生，心里真不是滋味，总觉得自己要比人矮一截、抬不起头、说不起话、抑郁沮丧，产生自卑心理。因而，常不愿参加社会活动与人交往。偶尔在路上碰见过去的同学、同事、熟人和好友，也总是远离和躲避，不愿去亲近交往。如此的自我封闭，更加使自己感到孤独寂寞、悲观抑郁而形成恶性循环，往往认为世界一片灰暗，人生没有意义，从而失去对生活的信心和勇气。如果在这时没有亲朋好友的劝解、安

Green Apple Data Center

慰和社会的同情与支持，就很容易走上绝路，结束自己的一生。

（3）性情古怪：人是群居的高级动物，通过语言文字、思想感情的交流而彼此相互影响。如果一个人脱离社会成员而独居，其心理发展与行为方式必然会退缩、落后，与时代的潮流格格不入，变得性情古怪，与众不同。以自我为中心，总是一个人说了算，听不进他人的意见。好回忆过去，讨厌新事物，热衷于陈旧的观念和习惯。胡乱猜测，妒嫉乖僻，害怕生病，疑心重重，牢骚满腹，情绪低落，过分好斗或稍一遇到困难就退避，喜欢闭门独处，不愿与人接触等。丧偶老人由于独处的时间多，与外面接触的时间少，因而就很容易出现这种古怪性格。

（4）病魔缠身：孤独寂寞，抑郁焦虑等不良情绪会使人的自主神经功能失调、食欲下降、睡眠障碍。由于吃不好，睡不香，新陈代谢发生紊乱，激素等维持生命活力的重要物质合成受阻，分泌减少，导致免疫功能减退，对疾病的抵抗力降低，进而引发各种疾病或使原有的疾病复发、加重。有关专家指出，鳏寡者容易发生抑郁性神经症、心脑血管疾病、消化性溃疡、甲状腺功能亢进症、糖尿病、青光眼、癌等。由于精神沮丧而发生交通事故和自杀者也不罕见。

（5）死亡威胁：人到老年，由于各组织器官功能衰退，健康状况不佳，视力听力下降，行走活动困难，人际交往减少，只有老夫老妻互爱互助，相依为命。如果失去了老伴，就会失去生活的信心和生存的目的，情感会变得异常脆弱，孤独寂寞、抑郁沮丧等像恶魔一样缠绕着他们，沉重的思想压力，

Green Apple Data Center

使他们更加衰老，无病生病，有病加重，死亡便以极快的速度向他们逼近。英国对4500名55岁的寡妇调查证明，丧偶后6个月内死亡213人，比同龄人死亡率高40%。有人对4455名鳏夫进行9年的跟踪调查，发现其中5%的人因丧妻过分悲哀而在半年内死亡。

51. 如何正确对待老年丧偶？

丧偶是人一生中最悲痛的重大事件。在现实生活中，我们经常可以看到一些丧偶的老年人精神恍惚、心情抑郁、饮食乏味、睡眠不安，甚至生活习惯都发生改变，严重时还会导致老年抑郁症或情感性精神病。为了防止这些不良后果的发生，我们必须学会自我心理调节，正确对待这一重大生活事件。可试用如下方法：

（1）认识自然规律，提高心理承受能力：生老病死是一切生物发展的自然规律，任何人也无法抗拒。老年丧偶，虽是非常痛苦的事情，但又是不可避免的。在老伴生病期间，就应作好思想准备，从最坏处着想，从最好处争取，以提高心理的应变能力。

（2）转移情感，转移注意力：老年丧偶会给人们带来悲痛、抑郁等不良情绪，导致机体抵抗力的下降和各种身心疾病的发生。我们必须学会心理的自我调节，学会转移自己的情感，改变思维方法，转移注意力。其方法是：①将每天的作息时间安排得充实有序，不让其有所空闲。该干什么时，就专心致志地去干，不去想其它。洗衣、扫地、买菜、做饭、听

Green Apple Data Center

音乐、看电视、散步等都能对你产生安慰作用。如果你有儿孙，可以常与小孙子或小外孙玩，用孩子的天真使你忘却内心的悲痛。②可以投入某种爱好活动，如练功舞剑、工艺制作、琴棋书画、养鸟种花等，用于陶冶情操，弥补生活单调。③在情绪极度悲伤时可大哭一场，或向亲朋好友诉诉苦、谈谈心，以便宣泄心中烦闷，达到治疗心理创伤的目的。④如有条件的话可以帮助需要帮助的老年人做点事，这样，你将发现不幸不只是属于你一人，许多老年人都有自己的不幸，你也可以从他们那儿得到友谊和温暖。

（3）填补感情“真空”，寻找新的伴侣：成双成对是人的本性，丧偶后如条件允许，可再找个老伴，以填补情感“真空”，消除孤独与寂寞感。但由于各种陈旧观念的阻挠和各种客观环境的限制，真正能获得再婚幸福的老人却为数较少。因此，丧偶老人要敢于向陈旧观念挑战，排除各种干扰，鼓足勇气，理直气壮地走向婚姻介绍所，申请登记，以寻找新的伴侣，开拓新的生活，欢度人生的第二个青春期。

（4）学习心理学知识，提高心理素质：医学心理学可以帮助我们了解心理知识，提高心理素质，促进身心健康，预防心理疾病。为了健康长寿，人人都应学习一些心理学知识，丧偶老人更需要加强有关心理学知识的学习和思想的修养，提高心理素质，学会自尊自爱、胸怀宽广、豁达开朗，处世待人宽厚大度，提高心理承受能力。遇事要想得开，提得起，放得下，不要耿耿于怀，斤斤计较，要能随遇而安。对于丧偶这类事件，要泰然处之。中医有“气血冲和，万病不生，一有抑郁，诸病生焉”，“百病生于气”等说法，应学会自我解

Green Apple Data Center

脱。

（5）寻求社会帮助，开展心理咨询：遇到丧偶这类重大精神创伤，不要一个人闷在心里，应该走出去，寻求社会帮助。首先要和亲朋好友谈心，倾听他们的意见和疏导。其次也可求助于健康咨询热线或心理咨询门诊，或请教心理医生，他们会帮助你拨开心理迷雾，疏通心理淤积，切除心理“肿瘤”，保持心理平衡。俗话说：“心病还须心药医”，只要启开心扉，让不良情绪得到宣泄，迎接你的必定是充满希望的明天。

由于丧偶老年人的心理调适很大程度上取决于社会环境，因此丧偶老年人的单位和街道的同事、邻居和亲友应伸出援助友谊之手，多给予关怀、体谅、照顾和必要的支持，帮助丧偶老年人渡过心理危机，树立起独自生活的信心和勇气。

52. 丧偶老人再婚对身心健康有何益处？

不少调查资料表明，老年人安度晚年必须具备4个基本条件：①健康的身心。②如意的伴侣。③孝敬的子女。④经济的保障。而4个基本条件中前两条又是最为重要的。因为人到老年由于离退休后社会交往减少，心理上失落感和孤独感，便对老伴产生较强的依恋心理。如果不幸丧偶，这时的孤独感、失落感和悲痛心情交织一起，严重地影响到生活的质量。这种心灵上的巨大创伤，除了黄昏恋以外，其它任何办法都是难以弥补的。锦州市有人对30名丧偶老人进行再婚意向调查，结果表明54%的男性老人和24%的女性老人有再

Green Apple Data Center

婚的要求。这是因为老年人有其特定的社会、生理和心理问题，老年人再婚是解决这些问题的较好途径。

从心理角度看，爱是人的本性，是人的5种基本需求之一。年轻人需要爱，老年人同样需要爱，需要得到别人的理解，感受更多的家庭温暖以及夫妻之间的恩爱。社会经济的发展、住房条件的改善，目前子女另立门户的核心家庭越来越多，而且随着孙辈的出世，子女们的感情便转移到第三代身上，更使老人处于孤独境地。老人丧偶后的苦恼和悲痛常使他们产生抑郁自卑心理，感到生活没有依靠，对生活失去信心和兴趣。即使子女对老人关心照顾，有些生活上的事情总不便叫孩子去做，而且血亲之爱总代替不了夫妻之情。因此，再婚使丧偶老人获得新的配偶，得到夫妻感情的支持是唯一能使他们从忧郁苦闷的内心世界中解脱出来的最佳方案。由于人有诸多欲望，其中“倾诉欲”和“接触欲”在老年人身上体现得更为强烈，双方都需要异性的爱抚和亲昵，需要有一个倾听诉说的对象，能使自己把郁积在内心深处的话倾吐出来。如果心中的郁积得不到释放，就会像定时炸弹一样，一触即发而酿成大祸。作为一对再婚老年人，新老伴就是一个忠实的“听众”和爱抚亲昵的对象。相互倾诉衷肠、抚今追昔、甜言蜜语，或拥抱接吻，使积贮在内心中的烦闷忧郁得到释放，使彼此精神得到慰藉，继续享受人生的温暖、家庭的乐趣。

从生理学的角度看，健康老人也需要正常的性生活。性学家指出：长期无性生活的老年人，卵巢或睾丸等性器官会出现退行性变化，雄激素、雌激素分泌减少，加速衰老过程。

Green Apple Data Center

因此，适度的性生活不仅可延缓性功能的衰退，而且也有助于老年人的身心健康，延年益寿。

从社会角度着，丧偶老人再婚，可以减少老年人的患病率，减轻社会和家庭负担。老年人由于机体的逐渐老化，各种生理功能降低，患病率上升，生活自理能力下降。加之老年病多是慢性病，易反复发作，需要有人长期照顾和护理，有的甚至需要长期住院，这些都会加重社会及家庭的负担。特别是双职工的家庭，既要护理老人又要上班，长期下去，影响家庭生活，甚至闹出矛盾而导致老人病情恶化。据统计，心脑血管病的死亡率和人群自杀率，独身者均明显高于非独身者。据日本有关资料，在重新恋爱结婚之前，曾希望早日了结残生的孤寡老人，男女均为30%，而再婚之后这一比率几乎下降到零。这说明老人再婚不仅能满足老人“倾诉欲”和“接触欲”的需要，消除失落感和孤独感，而且能满足老人的生活护理需要，提高生存率和对生活的信心与乐趣。再婚后生活上有人陪伴度日，白天做些老夫妻感兴趣的事，晚上一起看电视，互相体贴、抚慰。平时关照冷暖温饱，生病时帮助请医喂药、扶持、护理，使老夫妻生活再次充满幸福和惬意。

随着社会的发展，物质生活和精神生活水平的提高，人们不仅希望活得长久，而且要活得更充实，更富有情趣，所以理想的再婚对老年人来说是非常有益的。

Green Apple Data Center

53. 丧偶老人再婚前应注意哪些问题？

丧偶老人为了再婚后的生活幸福美满，再婚前选择对象时应注意以下几个问题：

（1）双方性格的选择：晚年结成夫妻，主要的目的是相互照料，相互体贴，共同安度幸福的晚年。如果性格相差过大，爱好各异，加上人到老年调适能力降低，会影响再婚后的幸福生活。

（2）双方健康状况选择：如果双方都很健康当然很好，如果有一方身体很差，另一方就要考虑能否给予更多照应的问题。如果双方身体都很差，则应考虑婚后生活能否基本自理的问题。

（3）双方的年龄差距选择：一般应选择年龄相当的配偶。如果双方年龄差距甚大，婚后性生活难以达到融洽和谐及双方满意，如年龄过轻，和前妻或前夫留下的子女关系上也不好处理。

（4）端正再婚动机：老人再婚之前双方不是因纯真的感情，而是各有图谋。比如有的为了贪图钱财，有的为了找个“高级女保姆”，有的为了进城市享受。如果是这样，则婚后很难形成共同语言，也难和睦相处。

（5）经济与住房问题选择：再婚后居住在何方，基本生活能否维持，医疗费用有无保障，这是关系到今后夫妻生活能否幸福的物质基础。如不慎重考虑好，往往成为再婚夫妻矛盾的起因。因此，必须在婚前把这些问题讲清楚，如一方

Green Apple Data Center

认为不合适，就不要勉强凑合。如果认为可以，就要共同商量善后处理，以防婚后发生变故、出现裂痕。

（6）双方亲属对再婚的态度：再婚前双方最好能征求子女和亲属的意见，如能取得双方子女及亲属的理解与支持，当然更好。如果子女亲属不能理解，甚至表示反对，则应讲清道理，耐心说服，千万不要不予理睬而我行我素，因为这样往往会引起子女和亲属的不满而影响婚后的家庭团结、和睦、幸福。当然也不必迁就子女蛮横的态度。

此外，老人亲属、街坊邻居要理解和同情老年人的再婚。子女要尊重老年人，关心体贴老人，支持父母的再婚。应坚持用宪法、婚姻法和继承法等维护老年人的合法权益，包括再婚的权利。有再婚愿望的老年人，应树立信心，振作精神，敢于向陈旧的封建世俗观念挑战，敢于追求自己晚年美满的幸福生活。

54. 再婚老人婚后容易产生哪些心理障碍？

老年再婚夫妻之间在婚后的一段时间，通常容易出现以下心理障碍：

（1）怀旧心理：过去夫妻感情笃深，家庭和谐幸福，现在重新择偶组建新家，开始新的生活，但仍难忘旧情，每当和新老伴互相亲昵或发生某种心理冲突时，会很自然地联想起和过去老伴在一起生活时相似的情景。这种联想和回忆，有时会使人感到惆怅和痛苦，从而使再婚夫妻之间产生某些心理隔阂和矛盾。

Green Apple Data Center

（2）比较心理：无论是男方还是女方都可能很自然地把新老伴与原先的老伴相比较。如果对方比原来的老伴强，就会获得愉快的心理。反之，发现对方某些方面不如原来的老伴时就会感到不愉快，甚至会出现后悔的心理。如果在对方面前不时流露出对过去老伴的怀念之情，就会引起新老伴的不悦。若对方有较重的嫉妒心理，则彼此心理无法沟通相融，发生同床异梦，感情隔阂或无法和谐相处。

（3）嫉妒心理：由于受传统观念的影响，再婚老人都易产生嫉妒心理，特别是当一方在比较心理的驱驶下，经常在对方面前诉说过去的老伴如何如何时，就会挫伤对方的自尊心，从而产生嫉妒心理，引起不满，认为你念念不忘前夫（妻），势必影响再婚夫妻感情，导致婚姻关系破裂。

（4）自私心理：首先表现在子女问题上，如果在婚前对双方原有的子女问题没有取得一致意见，而婚后又缺乏理智，各自偏袒自己的子女，冷落疏远或排斥对方的子女，就容易发生冲突，导致再婚家庭的解体。其次表现在性生活方面，如果男方只顾自己生理上的满足，而不管女方有无要求或有无病痛，就很容易引起女方的不满，甚至会导致女方的性冷淡或性厌恶。表现在经济问题上，如果一方对再婚的动机不纯，婚前并不是看中了人，而是看中了钱，婚后表现就特别自私，并暗中将钱财转移到亲属手中，一旦被对方发现，就会引起对方不满而导致婚姻危机。

（5）习惯心理：再婚老年夫妻在过去几十年的人生旅途中都已形成各自的兴趣爱好和生活习惯，再婚后一时不能相互适应，很容易发生矛盾，特别是过去形成的性生活习惯和

Green Apple Data Center

经验，不能适应，更易引起双方的不满。对这一问题如果重视不够，不能协调一致，也会导致婚姻关系破裂。

（6）戒备心理：再婚老年夫妻一般都有各自的财产，如果一方的私心太重或再婚动机不纯，常会使另一方产生戒备心理，实行经济封锁，耍心眼、留后手、闹独立。这样，一个家庭两本帐，貌合神离，必然会使夫妻间互不信任，互相猜疑，使新家庭名存实亡。

（7）自卑心理：有的丧偶老人由于身体欠佳，但在亲友的劝助下，出于无奈不得已才仓促选择，草率成婚，故而婚后只把老伴当作“高级保姆”看待，低估了这分爱情的价值和性爱的重要性。如果再遇上对方不能理解和同情，势必发生矛盾和感情纠纷，造成心理压力。

（8）享受心理：湖北荆州市有位中年妇女为贪图享受、荣华富贵，便和一位有钱的李姓丧偶老人结了婚。由于老人体弱多病，不能满足其生理需求，于是暗中又与第三者勾搭来往，丈夫发现后与之发生口角，一气之下中风倒地命归黄泉。

55. 丧偶老人怎样才能保持再婚夫妻生活的融洽和谐？

虽然再婚能解决老年人丧偶后的孤独，对老年人身心健康有好处，但是如果处理不好，也会给婚后的家庭带来新的矛盾和感情纠纷，进一步加重老年人的不良心理。为了提高再婚的成功率，使晚年的夫妻生活融洽和谐，除前面所说的婚前注意事项外，婚后还必须注意和解决以下几个问题。

Green Apple Data Center

（1）面对现实，淡薄旧情：再婚夫妻遇到一些不如意的事不宜与已故配偶在世时的同类事件相比较。这种恋旧之心往往根深蒂固，不易排除。这样会使双方都感到委屈、悔恨，严重挫伤再婚后夫妻间的感情和对方的自尊心，对今后家庭关系融洽大为不利。因此，再婚后必须面对现实，淡薄旧情。林则徐的女儿英年早逝，临终前劝丈夫再婚，并写道："若他年重结丝，莫对生妻谈死妇。"即告戒丈夫要克服怀旧心理，面对现实婚姻。

（2）相互调适，取得共识：对再婚配偶的性格、志趣、爱好、作风要有一个熟悉和适应的过程。如果各方面与原配大体相同或比较好，就没有什么问题；如果差距较大，那就有一个如何协调适应的问题。双方如何相互靠拢，缩小差距，还得下一番苦功夫。例如在嗜好方面，男的喜欢烟酒和打麻将，花钱如流水，消费很大。女方则要记住，"金无足赤，人无完人"，要做耐心细致的思想工作，使他逐步戒掉烟酒，计划开支。女方也不必过于节约，十分吝啬。随便花钱的男方也应认识其不足，虚心接受女方的正确意见，以便协调一致，取得共识。其它方面也都应该这样，不要因小小龃龉而夫妻反目。

（3）正确对待双方子女：处理好继父母和继子女的关系，是一个十分棘手的问题。如果处理不当，会造成子女反感，影响家庭的团结和睦。对新的子女，既不可迁就，也不可过于挑剔，要慢慢调适。要多看对方子女的长处，及时予以表扬和鼓励；对自己的子女，也应一分为二，严要求，不护短，促进相互之间的团结。另外，在经济上、生活上少想少说"你

Green Apple Data Center

的”、“我的”、“你的孩子”、“我的孩子”之类的话，不要斤斤计较。应从大局出发，互相关心体贴，维护家庭的团结和睦。

（4）相互尊重，民主理财：钱财是双方生活的物质基础，最好公开放在一起，由一方管理或共同管理。凡是较大一点开支，必须共同商量，取得一致，切勿各自为政，互不通气，为钱财发生纠纷，让人取笑。

（5）相互照顾，患难与共：老年人再婚的目的，除了满足双方心理和生理上的需要外，也是为了满足生活上的需要。由于年老多病，体质日渐衰退，体力不济，生活多有不便之处，需要有人帮助和照顾。这就自然产生了一种生活上的依存需求，而这种需求不是子女或保姆所能满足的。因为这种生活照顾需要平等和互爱，没有辈分、身份、地位和年龄的避忌，也没有身体上的隐讳和任何不方便的顾虑，而老伴则是最理想的人选，是观察病情最仔细的“护士”，也是处理疾病最早的“医生”。身体较好的一方耐心照顾有病的老伴，这是义不容辞的责任和义务。再婚夫妻只有相互爱护、体贴照顾、患难与共，才能和睦相处、白头到老。

（6）保持性爱，焕发青春：再婚不仅可以消除老年人的孤独寂寞和悲观厌世的心理，而且能使他们得到性的满足。要知道，老年夫妻的性和谐可以焕发青春，使“人老心不老”，对促进双方的身心健康和家庭和睦大有裨益。因此，再婚老人应根据各自的健康状况，保持适度和谐的性生活，密切相互情感。

（7）不发脾气，坦诚相待：当与配偶发生意见分歧时，应

Green Apple Data Center

以理服人，坦诚相待，就事论事，切忌翻旧帐，更勿触动对方的“敏感点”，要学会让步，头脑冷静，要严于律己，宽以待人，求大同，存小异，以团结为重，携手前进。

（8）学会幽默，化解矛盾：再婚夫妻由于彼此了解不够，感情不深，总不免会发生一些矛盾，如果学会幽默，常可化解矛盾，自我解脱，巧妙地控制局面，避免矛盾激化而陷入难堪的境地。据说有一位教授，在家中为一群前来咨询的学生解答问题，到了吃饭的时间，妻子已将饭菜做好，催促教授用餐，可是教授未予理睬，仍和学生交谈，妻子便大声吼叫，教授若无其事地继续为学生讲解，突然妻子用盆冷水，从教授的头上泼下，同学们顿时大惊，张口伸舌不知所措，老教授微微一笑，不慌不忙地说道：先打雷后下雨，这不是很自然的现象吗，这有什么大惊小怪的呢？教授的镇静自若使周围的学生立即平静下来，随之在旁的妻子也不好意思地咯咯笑起来。看来幽默不仅替教授解脱了难堪的困境，也化解了夫妻之间的矛盾。

（9）促膝谈心，交流感情：再婚后夫妻要保证每天有在一起相处的时间，共同处理家务，一起聊天、散步。促膝谈心，要真诚地同对方倾诉自己的想法，这些都有利于彼此交流感情，强化相互间的依恋之情。

（10）总结过去经验，共创美好未来：再婚老人过去都有过很长时间的婚姻生活史，为了过好新的夫妻生活，应该总结过去成功的经验和失败的教训，自觉地发扬优点，克服缺点，共同珍惜来之不易的新的夫妻生活，维护新家庭的团结和睦，创造美好幸福的未来。

Green Apple Data Center

总之，再婚夫妻在共同生活中，珍惜新组建的家庭，共同维护和促进家庭的和睦环境，双方的心理就能得到协调，感情就能逐步得到深化、和谐。

Green Apple Data Center

四、日常生活中的心理保健

56. 离退休后怎样安排好每一天的生活？

离退休后，繁忙的社会活动和紧张而有规律的工作停止了，有人对这种生活方式和生活环境的突然改变很不适应。如果不迅速设法适应这种情况和进行自我心理调适，老年人的身心健康就会发生变化，甚至发生或加重心脑血管疾病。例如有一位在农村终年干活的老人，65 岁时来到北京和儿子一起生活，儿子和儿媳为了让老人享福，尽量不让老人干活，然而几十年劳动惯了的老人对这种突然的休息和清闲生活却反而坐卧不宁，饮食不香，全身不适，经常愁眉苦脸，沉默寡言。3 个月后的一天，终因发生脑血栓而住进医院。为什么这种生活方式的改变会导致这位老人中风住院呢？这是因为他在数十年的工作生活中，已习惯了这种生活。就是说，人体各系统的器官功能状态都适应了，形成了固定的习惯。离退休后突然由忙到闲，情况和原来大不一样，而人体各器官的功能，尤其是神经系统功能和精神状态也要有一个调节适应的过程。在这个过程中必然会产生许多不适的表现，如果这

Green Apple Data Center

种不适应的状态得不到迅速地纠正，持续下去就会由于机体的适应不良，免疫功能下降导致各种疾病的发生。因此，无事可做，过于清闲对老年人的身心健康也是不利的。为了离退休老人的身心健康，从离退休的第一天起，就应着手研究离退休后的生活日程，充分利用本地区、本单位的老年社会福利条件和老年人的自身健康状况、爱好特长，合理安排好每一天的生活和工作。由于老年人的体质毕竟和青壮年时期有差异，从每个人的实际情况出发量力而行。既不能像过去那样过于紧张劳累，也不能无所事事，过于清闲和松散，要使精神上有所寄托，让每一天生活得充实而有意义，既有益于社会，又有益于老年人的身心健康。

在这方面，已有不少老年人给我们作出了榜样。例如浙江省龙泉市年过80的离休干部王定之，他离休后坚持每天早上按时起床，按时晨练，到野外呼吸新鲜空气，打太极拳。每天7点左右吃早饭，然后步行到菜市场买菜，适当做些家务，午饭后休息1小时左右，下午2点多步行到老年活动室看书报、打扑克。晚饭后散散步，然后看会儿新闻节目，7点半以后看看书报、动动笔，晚上9点按时睡觉，如此形成制度。至今身体健康硬朗，自我感觉良好。耳不聋，眼不花，头脑灵活，思维敏捷。广西南宁市现年80岁的退休干部欧之新，67岁退休后每天5点30分钟起床，晨练半小时，然后早餐，练书画。11点30分午餐，饭后读报1小时，午睡1小时。下午安排外出访友或到图书馆阅览，有时到公园散步。下午5点30分晚餐，晚7点看电视至晚9时半睡觉。天天如此，生活很有规律，至今牙齿洁白齐全，听觉正常，眼睛虽有近视，但

Green Apple Data Center

读报写字不需眼镜，自我感觉良好。常常欢声笑语，心情愉快，身体一直很健康。

合理地安排好每一天的生活，对保证老年人的身心健康很有好处，有人通过对广州市区上千退休人员进行调查，发现他们的安排如下：

5点半	起床
6点～7点	早晨锻炼（太极拳、气功、慢跑）
7点～8点	买菜、早餐
8点～10点半	看书、读报、写字、绘画、养殖等个人兴趣活动
10点半～11点半	洗菜做饭
12点	午餐
1点～3点	午间休息
3点半前	吃点心
3点半～5点	社会公益活动或访友
5点半～6点半	做晚饭
6点半	晚餐
7点半～9点半	看电视或其它娱乐
10点	睡觉

这样的安排较为科学合理，因为生活节奏适当，既不松垮，又不过于紧张，有劳有逸，以逸为主。内容丰富多彩，可避免生活单调，枯燥乏味，保证有足够的时间接触社会。

Green Apple Data Center

57. 为什么离退休后仍要保持有规律的生活？

有的老年人认为过去忙碌了几十年，每天为了按时上下班，不论多倦、多累都要按时起床，为了工作许多想做的事没能做，放弃了自己的许多爱好。现在离退休了，可以好好地轻松一下，一切时间都由自己安排，想干什么就干什么，可以不必按时作息。早晨不起，晚上不睡，有时看小说忘了吃饭，有的一天到晚看电视，甚至打麻将到深夜……这种散漫无聊的生活方式，刚开始还觉得挺自在，久而久之则出现了许多不适，如失眠头痛、食欲不振、记忆力减退等，体质变得虚弱。是什么原因呢？因为人的生理活动是有规律的，老年人的身心健康要靠有规律地生活来维持，大脑也是如此。而大脑活动的规律性与一个人生活规律有关。人们把人体生理反应的节律称为“生物钟”。如果我们顺应了生物钟的节奏，按照人体内的节律高低而赋予定时定量的含义，有规律地生活，就能够促进人体生理活动有张有弛，功能稳定，从而保证体内生物钟正常地、长期地运转，还能使人更好地与客观环境相适应，体内的各功能活动在条件反射下也更能协调和统一。这对保证身心健康和提高工作、学习效率有很大作用。反之，如前面所说的生活无规律，工作与休息的时间不分，饮食与睡眠的时间不定，势必引起自主神经功能紊乱，机体的抵抗力下降，导致各种疾病的发生。老年人由于机体各组织器官功能的衰退，免疫功能低下，可导致神经、内分泌功能紊乱，促使心脑血管疾病的发生而危及生命。

Green Apple Data Center

为此，老年人离退休后应保持良好的生活习惯，作到按时作息，早睡早起，按时进餐，定时定量，安排合理学习和劳动，继续保持良好的生活习惯，是身心健康的基本保证。

58. 老年人怎样进行休养才有利于身心健康？

老年人机体器官功能衰退，所以离退休后的生活内容主要是休养，其它的活动都是为了健康长寿、幸福地安度晚年而安排的。所谓休养一般是指休息和营养而言。古人说："眠食二者为养生之要务。"合理的休息和营养方法如下：

（1）老年人的休息：休息有两种方法：一种是安静的休息，即睡眠和闭目养神。这种休息可以防止神经细胞因过度兴奋而造成的衰竭，并且可补充所消耗的物质和能量。另一种是积极的休息，即文体活动，如听音乐、唱歌、跳舞、散步、做保健操、打太极拳等。这些活动不仅使紧张状态的大脑得到放松，使原来兴奋的部位转入抑制，而且由于活动使血液循环加速，改善了大脑的供血、供氧，促进了脑的代谢，有助于大脑功能的恢复和延缓大脑衰老，常被叫做主动休息。一般说，在某些不安定的紧张工作之后，或者是持续了相当时间体力劳动之后，要适当地安静休息。但在安静地休息了一定时间以后，还须进入积极性的活动休息，才能收到休息的最大效果。在从事单调的工作之后或是在紧张的脑力劳动之后，进行多样性的主动休息就显得更重要了。因而，大部分脑力劳动者更需要主动的休息与安静的休息两者互相交替进行。

Green Apple Data Center

（2）老年人的营养：正常饮食基本上可以满足老年人所需要的营养。但是由于老年人的活动较成年人少，所需要的热能减少，加之新陈代谢减慢，如果仍按成年时期的习惯和食量进餐，就会营养过剩而出现肥胖。另方面，由于老年人体内蛋白质的分解比合成多，加上老年人多患有慢性疾病，特别是消化道疾病，如果老年人因害怕肥胖而节食，就会发生营养不足而出现消瘦。因此，老年人的饮食要根据各人的健康状况和活动量的大小调节。一般应注意以下几点：

①饮食要合理搭配。老年人的消化吸收功能较差，肝脏中糖原贮存较少，食量又小，很容易产生饥饿感。因此，老年人的饮食以少量多餐为宜。可是有些老年人由于寡居，常以零食、干粮度日，或图省事日用两餐，这对老年人的身心健康很不利。从老年人消化系统生理功能的角度出发，不仅1日3餐不能少，而且在3次正餐之间还应适当增加1～2次点心。如条件允许的话，可改为1日4～6餐，主食应粗细搭配，副食应荤素搭配，以量少样多为宜。至于每餐的食量要结合老年人的具体情况来合理调配，通常是早餐吃得好一些，中午吃得饱一些，晚上吃得少一些。

②要选用高蛋白饮食。老年人的胰岛功能减退，糖耐量降低，加上老年人的活动较少，血液中的葡萄糖得不到充分利用和消耗，因此老年人对糖类饮食要加以限制，不然就易患糖尿病。一般来说，大于65岁的老年人要限制甜食，70岁以上要禁食纯糖。对一些特别习惯于甜食又难以改变的老人，可以选用类似甜食的木糖醇代用，也可选用含有果糖较多的糖类，如蜂蜜、蔗糖等。

Green Apple Data Center

③要低脂肪、低胆固醇，力求清淡。所谓饮食清淡，就是人们常说的“粗茶淡饭”。主食应以五谷为主，副食则以豆类、蔬菜、植物油等为主。高脂肪饮食会使较多的胆固醇在动脉壁沉着，加速老年人的动脉粥样硬化。因而，老年人应以含有较多的不饱和脂肪酸的植物油为主，限制动物脂肪及高胆固醇食物，如肥肉，动物内脏、蛋黄等。

④要低盐饮食。由于老年人肾脏排钠功能下降，即使食物中盐的含量和青壮年人一样，常会出现血钠增高的情况，而使全身的血液量增加，血压升高，从而加重心脏负担。因此，老年人要低盐饮食，特别是患有高血压和心脏病的老年人饮食更应注意低盐。

⑤要易于消化。由于老年人的消化系统功能下降，加上牙齿的松动缺损，影响了食物的消化。因而，老年人的食物要松软、润滑，蔬菜要求鲜嫩，还要切碎、煮烂，对于牙齿不健全的老年人除了及时安装假牙外，在每餐食物中辅以菜泥、菜汁或汤羹以利于消化吸收。

⑥不要过于精细。老年人由于消化功能较差，固然需要一些精面、细粮，但如果缺少了富含纤维素的食物，则会导致便秘和结肠癌的发生。因而老年人的饮食不要过于精细，要粗细搭配。

⑦不要暴饮暴食。由于暴饮暴食常是导致老年人消化道疾病和猝死的主要原因之一，因此，老年人的饮食应以少量多餐为宜。

⑧不喝冷饮。由于老年人体质多阳虚，若饮食过冷，易伤脾胃，引起胃肠功能失调，甚至导致腹痛、腹胀、腹泻、胃

Green Apple Data Center

肠痉挛等症，有碍老年人的身心健康。因而，老年人在饮食上忌冷宜温，以暖胃养身。

⑨力戒烟酒。众所周知，吸烟既消耗钱财，又有害健康，因此老年人应尽早戒除。酒的主要成分是酒精，属于一种有毒物质，会毒害人体的各种组织。有关专家报道，目前中老年人慢性酒精中毒的发病率呈迅速上升趋势，故建议中老年人以不饮酒为好，更不宜过量饮酒。

59. 睡眠对老年人的身心健康有何重要意义？

老年人由于体力活动和精力消耗减少，新陈代谢减慢了，因而过去有人认为老年人的睡眠时间应较成人少，约4～5小时就够了。现代医学则认为：

（1）老年人体内各器官的生理功能都衰退了，异化作用大于同化作用，体内物质的分解代谢大于合成代谢，体力和免疫力大大降低，因此容易感到疲劳和遭受疾病的侵袭。对于老年人的这些弱点，只有保证充足的睡眠来加以补救，以使老年人的中枢神经系统得到良好的休息，减少脑细胞的耗损，延缓各器官的衰老进程，增强同化作用和合成代谢，使体内物质和能量得到最大限度的补充和积累，以消除疲劳、增强体力和抗病能力。

（2）老人大脑皮质的抑制过程不同程度的减弱，上床不能很快入睡，睡眠不深，夜间醒的次数增多或早醒。

（3）老年人由于肾脏功能的衰退或前列腺增生，夜尿增多，也给睡眠带来干扰。因此，生理学家认为老年人每天的

Green Apple Data Center

睡眠时间不仅不能减少，反而比中青年人要有所延长，才有助于疲劳的消除、神经系统兴奋和抑制的平衡和稳定，才有助于老年人的身心健康和延年益寿。

60. 老年人每天睡眠多少时间才合适？

老年人每天睡眠所需的时间因人因时因地而异，不同的习惯需要睡眠的时间也不同。如拿破仑和爱迪生，每天习惯于睡很短的时间，而爱因斯坦则习惯于较长时间的睡眠。有人只要午睡片刻，晚上就可少睡1～2小时，也有人昨天多睡，今天就可少睡。就是同一个人当患有不同疾病，或在疾病的不同时期，所需的睡眠时间也不尽相同。睡眠的好坏并不在“量”，而在于“质”，即睡眠的深度。深沉的、质量高的睡眠，疲劳消失得快，所需的睡眠时间也就少。因此，不能一概规定每个人每天必须睡多少小时，最好应根据睡眠醒后的自我感觉是否良好来判断。一般而言，每日不少于8小时为宜。

老年人就一般健康状况而言，每天的睡眠时间是：60～70岁者需8～9小时，70～90岁者需9～10小时，90岁以上10～12小时。这些时间可分别安排在夜间和中午。如果老人的睡眠很深，其睡眠时间也可适当缩短。总之，应以醒后感到头脑清醒、全身轻松、疲劳消除、体力旺盛、精神抖擞为准。还必须指出，过多的睡眠不但无益，反倒有害，使头脑昏昏沉沉，不能保持大脑正常工作所必需的兴奋水平。

Green Apple Data Center

61. 老年人午睡的习惯好不好？

有的老年人习惯于午睡，可有的老人没有这个习惯，中午饭后不是做家务，就是看电视或者去打牌下棋，究竟哪一种习惯好呢？

按照人的生物钟节律，人们在上午已经活动了 4～5 个小时，到中午已是饥饿疲劳交加，吃过午饭后理应好好睡上一觉，休息一下，特别是夏季昼长夜短，天气炎热，午睡可以弥补夜间睡眠的不足，这将对下午的活动十分有益，也有利身心保健。我们知道，饭后为帮助食物的消化，血液多集中于胃肠道，如果午饭后紧接着去做家务劳动，或去打牌下棋等，势必和胃肠道争夺血液。特别在炎热的夏季，由于气温高，人体皮肤血管扩张，使血液大量集中于皮肤，在胃肠道和大脑及其它器官的血液相对减少，食物在胃肠道内消化吸收受影响，长此下去就易患上胃病。以上所述不难看出，午睡是人生理的正常需要。从心身保健的角度出发，当然应该满足这种需要为好。德国两位睡眠专家朱莱和甘彼尔经过长期研究后亦指出，午睡是人体正常生理要求，按人体的自然节奏来说，每日中午小睡 30～60 分钟，能够消除疲劳，增强精神活力，保证下午工作的正常进行。

午睡对老年人来说尤为重要，可以有效地预防冠心病。有一项比较研究得出结论，每天坚持午睡，可使冠心病发病率降低 20％。老年人大脑皮质的抑制过程较兴奋过程相对突出，脑需氧量下降。在睡眠方面多数老年人夜间睡眠时间缩

Green Apple Data Center

短，往往清晨4～5时醒后就再也没有睡意了，因而起得早。经过一个上午的活动，到正午前已经感到精疲力竭。同时，由于造血功能衰退，脑血管的退行性改变，大脑皮质供血量下降，老年人比成人更易于疲劳，更有午睡的必要。

老年人为了养成良好的午睡习惯，午饭不宜吃得过饱，不要饮酒和饮含咖啡的饮料。饭后一般稍稍休息后再睡，夏天午睡不宜正对打开的电扇吹风，或在树荫下席地而卧，或街头巷尾迎风而躺，应避风而卧；冬天午睡宜在胸腹部盖上毛毯或棉被，以防着凉感冒。午睡时间不宜太长，以1小时左右为妥。

62. 老年人经常失眠怎么办？

失眠是老年人的一大痛苦，也较常见，有人调查发现，有70%的老年人患有失眠症。为什么会失眠呢？我们知道，大脑皮质细胞存在两种互相矛盾而又统一的生理功能。这两种生理功能（即兴奋与抑制）在一定的条件下是相互转化的，它们必须保持一定的平衡，人们才能进行日常活动。睡眠就是大脑皮质细胞最好的抑制方式。如果发生障碍，这种平衡状态就会遭受破坏，应该抑制时无法抑制，就会导致失眠。比如在临睡前发生了意外事件，使人特别高兴或着急，这时任何人也会难以入睡而影响睡眠，这是正常现象，用不着大惊小怪。如果精神受到意外刺激而一两个晚上睡不着觉，那也不必惊慌，更不要情绪紧张，情绪一紧张，越想睡越睡不着，越睡不着就越紧张，第二天就会头脑昏昏沉沉，提不起精神。

Green Apple Data Center

白天没有足够的兴奋，晚上抑制程度减弱，如此恶性循环，就会导致失眠症。老年人遇到这种情况的处理办法是：

（1）查找原因，排除干扰：据科学研究，能引起失眠的原因不下40种，但归纳起来最主要的原因约有以下几种。

①社会心理因素。如精神刺激、心理冲突、焦虑恐惧等，即所谓情绪性失眠，主要是由于情绪波动所致。老年人随着年龄的增长，容易产生悲观消极情绪。当看到或听到一些不好的事情，很容易和自己联系起来，勾起对往事的回忆。

②环境因素。外出旅游或乔迁新居，居住条件或环境发生改变时，或光线过强、噪音、高温、低温、时差反应等。由于老年人对外界环境的适应能力较差，故觉得很不习惯，感到不适应而难以入睡，即所谓境遇性失眠。

③躯体疾病。由于老年人患有多种慢性疾病，而致疼痛、瘙痒、肌肉痉挛、咳嗽、心慌胸闷、呼吸困难、夜间尿频、吐泻等。

④精神障碍。神经症、情感性精神病和精神分裂症等均伴有不同程度的睡眠障碍。

⑤兴奋饮料和药物。烟酒、咖啡、浓茶、兴奋剂，如利他林、苯丙胺等等。

失眠的原因多种多样，治疗的方法也就不尽相同。所以治疗失眠之前首先要冷静地分析，查找原因，然后有针对性地进行病因治疗，排除外来干扰。并提高自我改造和适应环境的能力。

（2）纠正错误认识，打破恶性循环：前面说过，有的失眠是由于对失眠的过分紧张和焦虑，越想睡越睡不着，越睡

Green Apple Data Center

不着越焦虑，越焦虑就越失眠，形成恶性循环。因此，必须对睡眠有一个正确的认识。睡眠不仅是一种生理的需要，也是一种生理的自然过程，是大脑的一种保护性抑制。就是说，当大脑疲劳到一定程度，没有任何力量能阻挡进入睡眠。国外有专家做过这种断眠试验，即不断地用推肩膀或其它的刺激来阻止被试验者入睡。当试验断眠最长达114小时时，受试者终于对任何刺激也不起反应地站着睡着了。许多人常听说有多少天未入睡，实际上也是不自觉地入睡过。

（3）注意调节情绪，培养良好的生活卫生习惯：晚餐应在睡前两小时进行，不要过饱，也不能空腹睡觉。睡前养成梳头、刷牙和用温热水洗脚的好习惯。有条件者可用温热水洗澡，这样不仅对保护头发、皮肤和牙齿有好处，还可促进血液循环，起到促进睡眠和消除疲劳的作用。睡前不喝浓茶、咖啡、可可等兴奋性饮料和药物，不吸烟不饮酒，养成良好的睡眠习惯；生活规律化，准时睡觉，形成条件反射，就寝时就能安然入睡。睡前半小时不看刺激性强、紧张悬念的影视、报刊小说；不谈烦恼琐事，不思考难题，更不要进行紧张的脑力和体力活动。可在室外散步15～30分钟。注意调节情绪使思想放松、不焦虑、不害怕、不担忧并可自我暗示："我的手感到沉重无力了，脚也无力了，要睡了"。这样就会逐渐感到肢体沉重而进入梦乡。如果一时缺乏睡意，起床饮一杯牛奶，或取一本自己认为枯燥无味的书阅读，将有助于睡眠。上床前千万不要这样暗示："今晚我一定睡不好"，也不要强迫自己"快点入睡"。因为事实上这也是强迫不了的，反而弄巧成拙，适得其反。

Green Apple Data Center

（4）减少卧床时间，提高睡眠效率：调查证实，老年失眠者总的卧床时间并不少，而给病人的烦恼和求医的原因是睡眠质量和效率低下，以及焦虑紧张和对失眠的恐怖。因此，治疗失眠的基本原则是应该减少卧床时间，增加有效睡眠时间，提高睡眠的质量和效率。必须注意作到：①有睡意时才上床。②若20分钟不能入睡应起床到室外散散步，待欲睡时再上床。③无论夜间睡眠如何，早晨一定按时起床到室外活动。④白天尽量不睡或少睡，午睡也不要超过半小时。⑤若仍失眠可重复上述4个步骤。

（5）对入睡后易醒的老人，白天应从事室外活动：研究证实在日光下适当干些体力活动有助于拨正“生物钟”。入睡后如果中途醒了，不要睁眼说话，可轻轻地翻个身再睡。早晨起床后可服小量兴奋剂，如五味子糖浆、咖啡、红茶、绿茶等（下午5时后禁饮），以便白天保持足够的兴奋，精力充沛地从事室外活动，从而诱导夜间的中枢神经抑制，提高睡眠效率。

（6）创造良好的睡眠环境：卧室要安静、整洁、幽暗、避光、通风、温度适宜，要有绝对的安全感。

（7）正确使用安眠药：失眠的老人对于安眠药常有两种截然不同的态度，一是害怕成瘾而完全拒绝，二是习以为常而完全依赖。这两种态度都是不对的。因为使用安眠药的目的应该是重建睡眠的正常节律，既不要害怕成瘾，也不要完全依赖。应该在非药物治疗无效的情况下，对顽固性失眠者间断使用药物以帮助睡眠。为了避免药物的副作用，剂量宜小不宜大，时间宜短不宜长，且应多种药物交替使用，连续

Green Apple Data Center

服用不宜超过1个月。

（8）参加文娱活动，加强体育锻炼：文体活动可增加大脑的供血，调节紧张的神经，解除烦恼，保持乐观情绪，增强体质和对外界的适应能力。锻炼身体可以替代许多药物，但任何药物却代替不了锻炼身体。对失眠者来说，这一点尤为重要。

63. 吸烟对老年人的心理健康有何影响？

我们已经知道，脑是心理的器官，心理是脑的功能。因此，凡对大脑有影响或有危害的，也就影响了人的心理健康。现在看看吸烟对中枢神经系统有何影响。众所周知，吸烟有害身体健康，但对中枢神经系统的影响，却往往为人们所忽视。有些人反认为，在学习和思考问题时吸烟可提神解乏，可帮助集中注意力，增强记忆。平时也确实看到一些人在看书、写文章时总是烟不离口。事实上，小量吸烟虽可提高脑的兴奋性过程，但抑制过程被减弱，打乱了两者动态平衡；大量吸烟使脑细胞转入抑制。烟草中的尼古丁等有害物质可以通过其血管收缩作用而影响脑部供血。烟草燃烧时产生的一氧化碳，通过与血红蛋白的结合而降低血液的携氧能力。这些不良作用无疑都降低脑的功能。所以，长久吸烟者会出现神经过敏、头昏、注意力涣散、记忆力减退、急躁易怒、精神恍惚、失眠多梦、反应迟钝等神经衰弱或神经中毒症状，使工作效率降低。有人虽然自己不吸烟，但长期被动吸烟，间接的毒害作用，亦可使脑功能受到影响。还有的人观察到，吸

Green Apple Data Center

烟的妇女生出的孩子发育迟缓、智力低下、视力较差。同时，吸烟还可使血液中游离脂肪酸和胆固醇含量增加，从而加速脑动脉硬化症的发生与发展，影响大脑的供血、供氧，从而导致老年人急性脑血管病和血管性痴呆的发生。

64. 嗜酒对老年人的心理健康有无危害？

酒中的主要成分是酒精，在医学上属于麻醉剂，有亲脂性，对神经作用最强，受损害也最为严重。酒能降低大脑皮质的抑制过程，失去对皮质下低级中枢的控制，丘脑、大脑、边缘系统的部分的功能就活跃起来，因而呈兴奋状态，实质上是一种低级中枢过度兴奋的表现。过量饮酒者往往丧失谦虚和自制，同时判断力、记忆力、注意力和理解力也减弱或丧失。若继续饮酒，整个大脑会受到抑制并扩散到皮质下中枢，兴奋状态消失，于是头重脚轻、步态不稳、反应迟钝。随着饮酒量的增加，引起大脑深度抑制，出现昏迷不醒、面色苍白、皮肤湿冷、瞳孔散大，最后可因酒精中毒导致呼吸中枢麻痹而死亡。这种醉酒现象称之为“急性酒精中毒”。

长期嗜酒除损害消化系统和循环系统外，还可严重损害神经系统的功能，以致出现酒精中毒性精神病、焦虑、抑郁、类狂躁状态、精神分裂症样状态、震颤性谵妄、人格改变、酒精中毒性幻觉症，甚至发生嫉妒妄想、攻击行为、偏执状态、柯萨柯夫综合征、智力减退，严重时可导致酒精中毒性痴呆，日常生活自理困难，还可引起小脑变性、共济失调、步态蹒跚、震颤性麻痹。酗酒者可因营养障碍和维生素缺乏而发生

Green Apple Data Center

周围神经病，出现手脚麻木和性功能障碍。长期嗜酒可使心肌变性，丧失正常弹性和收缩力，并能使血液中的脂类沉积到血管壁上，使血管硬化，管腔变小，血压升高，加重心脏的负担，间接影响大脑的供血。酒精在肝内分解代谢，会造成肝功能减退、脂肪肝、肝硬变，重者出现意识障碍，甚至肝昏迷。如有高血压和脑动脉硬化症的老年人，继续饮酒可诱发脑出血和脑梗塞而危及生命。有冠心病和失眠症的老年人在服硝酸甘油和安眠药的同时饮酒，可增强其毒性而导致猝死。

长期大量饮酒，突然戒断或减量常可出现癫痫发作和戒断综合征，如坐立不安、心神不定、焦虑易怒、失眠多梦、恶心呕吐、出汗心悸、虚弱无力、体温和血压升高，严重者可出现震颤谵妄、幻视幻听、紧张恐惧和抽搐发作，甚至出现自伤、伤人等冲动行为。

酒对人体神经系统的危害，除酒精外，还与酒中所含的甲醇、杂醇油、醛类、铅等杂质有关。它们的毒性比酒精更大。如慢性甲醛中毒，引起头痛、视力减退，甚至失明。杂醇油麻醉力较大，可使脑组织充血水肿，发生颅内高压等严重后果。

经常饮酒的老年人还会带来一系列的心理社会问题，如有的嗜酒老人喜欢在饮酒时发牢骚、说怪话，甚至生气、发火争吵、打架，闹得全家不安；有的老年人因心情不愉快，心理冲突得不到解决时，喜欢借酒浇愁，结果心理问题不但得不到解决，反而变本加历，出现所谓“借酒浇愁愁更愁”。随着长期饮酒带来的经济困难、引起的性功能障碍、继发的嫉

Green Apple Data Center

妒妄想，给家庭、夫妻生活带来感情危机。慢性酒精中毒引起的人格改变，固执自私，为了得到买酒的钱，可以不顾一切去借钱、骗钱、偷窃，甚至还会出现图财害命等犯罪行为。

从上述种种不难看出，老年人嗜酒者不但不能给个人、家庭和社会带来益处，相反，会造成种种不良后果。有人报道，嗜酒者预期寿命比正常人减少 20 年，平均寿命低于 55 岁。因此，酒对人类特别是老年人的危害应引起广泛的关注。嗜酒的老年人应尽早戒酒！

65. 老年人少量饮酒有益还是有害？

过去很多人认为老年人少量饮酒，可以刺激食欲、帮助消化、振奋精神、解除忧愁、抵御风寒、扩张血管、促进血液循环，有利于防治心血管疾病和改善睡眠。但是近年来的研究资料却提出了相反的观点，认为长期少量饮酒亦有害健康。

1994 年 11 月，世界卫生组织发表的一份研究报告中说："少量喝酒并不一定有益于健康。"现在比较流行的少量饮酒有利于防治心血管疾病的说法，并无充分的科学依据。世界卫生组织的专家们还说，目前关于少量饮酒有益于健康的一些宣传，在很大程度上是产酒商的促销广告。因为人们越来越意识到酗酒对健康以及对社会的危害，所以目前发达国家酒的消费量逐年下降。产酒商们为了寻找出路，纷纷向发展中国家推销产品，于是"少量饮酒对健康有益"的说法便和洋酒一起充斥到许多发展中国家的市场。专家们进一步指出，

Green Apple Data Center

即使少量饮酒对健康仍有以下影响：

（1）心理生理功能减弱：即使饮少量酒，也不会有清晰的思维和集中的注意力。如果仅饮0.1～1.0升的啤酒，血液中的酒精浓度达到0.03克～0.5克/升，就可使心理生理功能恶化，甚至产生视觉障碍，眼—手协调障碍。这是因为低浓度的酒精就可毒害大脑细胞，使传导延缓。难怪某些发达国家规定，汽车司机即使饮少量啤酒也不准上岗开车。

（2）工作能力下降：喝少量烈性酒就可使人的工作能力下降，只要血液中酒精浓度在0.2克～0.4克/升，就足以使工作能力明显下降，饮用半升啤酒即可达到这个水平。血液中酒精浓度达到0.4克～0.8克/升，就可出现思维迟钝、操作错误。而且这种工作效率的下降，可持续较长的时间。因为酒精吸收入血液后在全身均匀分布，酒精在血液中的解毒途径主要是氧化代谢，最终氧化成二氧化碳和水排出体外。啤酒的清除需要4小时，白酒则需要16小时。即使清除之后，还留有一定的后作用。

（3）睡眠呼吸节律紊乱：过去认为饮少量酒能帮助睡眠，可以使人入睡快而且睡得香甜。美国学者为此专门挑了20名健康男性进行试验，即让受试者喝纯橙汁或掺入酒精的橙汁，然后观察睡眠情况。试验中发现，喝了含酒精饮料半小时入睡的人，呼吸停止10秒钟以上的次数可以出现110次，而未喝含酒精饮料的人，这种情况不超过20次。试验中还发现睡前只要喝两口酒就会出现上述呼吸节律紊乱的情况，这对于有心肺疾病的人是一个不可忽视的警告。

（4）癌症发生率增高：酒精中含有较强的化学致癌物质

Green Apple Data Center

——亚硝胺，即使长期少量饮酒也会增加口腔、咽、喉、食管、胃、肝、胰腺癌的发病率。乳腺癌的发生与酒精有着直接的关系，即使少量饮酒也会增加患乳腺癌的危险性。哈佛大学的沃尔特·威利特博士跟踪调查9000名妇女，发现经常少量饮酒的妇女比不饮酒的妇女易患乳腺癌。

（5）酒后发生意外事故增多：老年人由于机体内各器官功能的衰退和脑动脉硬化，加上耳聋、眼花，所以对外界的反应速度和应变能力显著降低。如果再小量饮酒，就会使这种反应速度和应变能力进一步下降，导致意外事故发生。有位男姓老年人去亲友家吃喜酒，由于高兴喝了半升啤酒，回家途中必须穿过马路，正当行至马路中间一辆汽车急驰而来，汽车司机虽然鸣笛示意和急刹车，但由于汽车的惯性作用和老人的酒后失态，反应迟钝，躲闪不及，终于不幸被汽车撞倒，头部着地出血，经抢救治疗无效而谢世。

（6）酒后激情犯罪率上升：酒的主要成分是酒精，饮酒后很快被吸收，酒精进入人体后主要毒害大脑细胞，如果空腹喝半升啤酒，血液的酒精浓度达到0.05%时，其毒性作用便开始显露出来，使人精神兴奋，产生欣快感，理解力、自制力和思维会出现障碍。当浓度达到0.1%时，人即可进入激情状态，这时大脑几乎完全被激情所控制，行为自我控制能力急剧下降，大脑皮质产生“意识狭窄”现象，即主观意识仅指向与自己情绪体验相关的事情，行为的反馈机制受到破坏，理智不同程度丧失，理解力和自制力显著下降，不能控制自己的行为，也不能预见行为的后果，因而常出现一些反社会道德的行为。如可能出现酒后打架、杀人、放火、毁

Green Apple Data Center

物等犯罪行为。

（7）借酒消愁愁更愁：人生的路是坎坷崎岖的，老年人离退休后常会有失落感和孤独感，甚至末日感。为了摆脱内心的痛苦，逃避现实的冷遇，渴望得到暂时的心灵上的慰藉，常会借酒消愁，以转移痛苦和不愉快的情绪，妄图把这些烦恼和不悦的心事一扫而光，但往往事与愿违，适得其反。有位从不饮酒的老大娘和儿媳发生口角后，心中闷闷不乐，突然想起了老伴经常喝的药酒，于是倒了一小杯喝下，企图借酒消愁，谁知药酒一杯喝下去不久，便觉得头昏脑胀，头痛欲呕，随之扑通一声倒在坚硬的水泥地上，从此再也没有起来……后经医生诊断为高血压继发动脉硬化性脑出血。

（8）饮酒御寒寒更寒：过去人们总认为喝少量酒能御寒，其实不然。人在饮酒后身体确实有热乎乎的感觉，一方面是酒精在人体内氧化所产生的部分热能；另一方面是酒能使心跳加快，促进血管扩张和血液循环，使体内的热能散发到身体表面。所以，人在喝酒后有一种暖和的感觉，但这种感觉只是暂时的。当酒的作用过后，身体会因散热过多反觉更加寒冷。因此，老年人特别是在冬季不要用饮酒御寒。

此外，长期小量饮酒还可产生明显的酒精依赖而具有成瘾性。我们曾遇见过不少因风湿病和腰腿痛而长期饮少量药酒的病人，后来腰痛和风湿病虽然好了，但由于长期小量饮酒却又患上了酒精性胃炎、脂肪肝和肝硬变，且饮酒量是越来越大，饮酒次数越来越频，从而产生了对酒精的依赖和慢性中毒。因此，我们认为老年人还是以不饮酒为好，如果有了嗜酒的习惯，应尽早戒掉。逢年过节或喜庆之时，可以饮

Green Apple Data Center

料或矿泉水代酒助兴。

66. 老年人喝什么饮料最好？

我们知道，心理是脑的功能，脑是心理的器官，很显然心理保健就是脑的保健，而脑的保健又需要足够的氧和各种营养物质的供应，而氧和营养物质的供应必需以血液、水为载体来输送。因此，水是生命之源，水是人体重要的构成成分，占体重的60%～70%。一个健康人每天排便、出汗、呼吸等要消耗2升～3升水，这些都需要通过饮食来补充。由于老年人大脑中的饥渴感觉迟钝，饮食量随年龄的增长而逐渐减少，人体内固有的水分逐渐减少，出现了生理性失水。表现为皮肤干燥而多皱，消化道分泌粘液减少，便秘，食欲减退，抵抗力下降。因此，老年人更应注意每天补充足够的水分。专家们认为，除了吃主食、蔬菜、水果外，每天还应喝1升～1.5升的水，以满足人体的基本生理需要。但喝什么样的饮料最好呢？

当前市场上的保健饮料五花八门，琳琅满目，其中虽有不少好的清凉饮料，但也难免鱼目混珠，夹杂有假冒伪劣产品，而且除了纯水、矿泉水之外，大都是以小苏打、枸橼酸、糖精、香精和色素等配制而成。这些物质对人体无益，且有不同程度的损害作用。大量饮用清凉饮料，还可损伤胃肠功能，降低食欲，导致消化不良、胃炎和营养不良。有的虽含有一定量的糖类等营养物质，但经常饮用会使体内热能过剩，转化为脂肪导致肥胖。如果饮用含有糖精、色素过多的饮料，

Green Apple Data Center

除了会妨碍神经系统的传导外，还有致癌的危险。因此，专家们认为老年人还是饮白开水和淡茶为最好。两次诺贝尔奖获得者德斯波林医生在《如何活得好》一书，给读者提供的几点养生术，第八条就是“喝大量的白开水”。我国的不少专家认为，老年人最好的饮料还是首推饮茶，因为茶叶中含有十分丰富的营养成分，不仅能振奋精神、消愁解闷、沁人心肺、陶冶情操，还能清热解毒、强心利尿、祛脂降糖、抗衰老、防癌、防治糖尿病和心脑血管病、确保身心健康、延年益寿。

67. 饮茶对老年人的身心健康有哪些益处？

我国是茶的故乡，茶已流传到世界许多国家，深受各国人民的欢迎。茶之所以受到广泛欢迎，除了它含有已为人们所共知的咖啡因、鞣酸、芳香油类化合物、多种维生素、氨基酸及矿物质等以外，近来还发现茶叶中有一种能加强毛细血管壁韧性的具有维生素P（芦丁）活性的“茶丹宁”。正因为茶叶中有如此丰富的营养和对人体有益的物质，所以它是有益于健康的良好饮料。其主要作用如下：

（1）兴奋中枢神经，改善血液循环：茶中的咖啡因、茶碱不仅对大脑皮质具有选择性的兴奋作用，而且又有使血管扩张、改善血液循环、促进新陈代谢的功能。茶的兴奋作用不是由于大脑的抑制过程减弱，而是由于加强了兴奋过程，这同酒精减弱抑制过程所发生的兴奋有本质的区别。茶可作用于大脑皮质的一切部位，尤其是精神及感觉功能，能提神解

Green Apple Data Center

乏、消除睡意、提高对外界刺激的感知力、增强记忆力、改善思维活动、保持联想完善，有利于维持长时间的脑力活动，提高工作、学习效率。

（2）兴奋运动神经、增进肌肉收缩力：茶中的咖啡因和芳香油类化合物能兴奋运动神经，增进肌肉收缩力，减轻或消除疲劳，提高体力劳动的持久性。有人认为，这种作用是茶对肌肉的直接效应。

（3）降低血脂含量，增加血管韧性：茶叶中的茶丹宁和维生素C可降低血脂含量，增加血管韧性，具有防止红细胞和血小板的聚集、减低血液粘滞度的作用，故长期饮茶可防治高血压、延缓脑动脉粥样硬化的进程，并能起到一定的预防中风的作用。

（4）缓解慢性头痛：头痛是老年人常有的症状，除颅内占位性病变和炎症外，可能与自主神经功能失调、脑血管舒缩功能障碍有关。咖啡因具有缓解脑血管过度舒张的作用，故饮茶可减少和减轻这类血管性头痛的发作。

（5）改善神经系统功能：茶中含有丰富的维生素C、氨基酸、叶绿素和矿物质，这些物质对维持神经系统的生理功能亦有重要作用，可改善中枢和周围神经的功能状况，提高人对内外环境的适应能力。

此外，茶还有减肥、强心、解痉、利尿、抗菌抑菌、抗癌、抗辐射和除口臭、防治龋齿的作用，因此茶叶不愧是老年人天然的“健康饮料”。

Green Apple Data Center

68. 日光浴对老年人的身心健康有何影响？

万物生长靠太阳，人的生存和繁衍也离不开阳光。与空气、水、食物一样，阳光被看作是维护身心健康的重要因素。据科学研究证实，日光中主要含有紫外线、红外线和可见光。进行日光浴时，3种光线的照射对人体可产生很多有益的作用。紫外线不仅能杀灭皮肤上的细菌和多种病原微生物，从而减少多种疾病的发生。而且还能使皮肤增加弹性、光泽和柔软性，还可刺激血细胞的新生，改善体内的糖代谢，促进体内维生素D的合成，有助于钙磷的吸收和利用，调整人体钙磷代谢。如果长期不晒太阳，会影响维生素D的合成，从而干扰正常钙磷代谢，造成人体缺钙，导致老年人骨质脱钙而骨质疏松，还可降低免疫功能，影响人体多种生理功能，削弱抗病能力。红外线可增加皮肤温度，使皮肤毛细血管扩张、充血，改善皮肤的血液循环，促进局部的新陈代谢，对皮肤组织生长及关节肿痛的治疗很有好处。自然光线的各种可见光均衡，在自然光照射下人的心情舒畅、开朗，精神振奋。如果长期得不到自然光的照射，而在人工照明下工作和生活，可见光不均衡，可使人感到沉闷、压抑、工作效率降低，容易出现差错。有些老年人，冬天整日呆在家中不晒太阳，会患上“冬令忧郁症”，出现心境忧郁、情绪低落，终日无精打采、萎靡不振、思睡、面色苍白无华等症状。这种冬令忧郁症与缺乏光照而使松果体分泌褪黑激素增多有关。该激素与5—羟色胺衍生物可引起嗜睡、反应迟钝，而且抑制甲状腺功能，

Green Apple Data Center

使新陈代谢降低、抗病能力减弱，从而使多种疾病滋生。意大利有句谚语“医生常去得不到阳光照射的人家”，我国民间春联中也有“向阳门第春常在”的句子，从正反两方面说明了充足的阳光照射有益于人的身心健康。当然，过量的日照也是有害的。

69. 老年人到森林草地去进行森林浴有何好处？

近年来人们多次考察发现，凡是身心健康、老当益壮的长寿老人集中的地区，多为植物茂盛之乡，这是为什么呢？

原来森林和草地旷野的空气中含有大量的“空气维生素”——负氧离子，它随着呼吸进入人体后，可改善神经系统的功能，提高心血管和呼吸系统的工作能力。人体细胞一旦缺少了负氧离子，新陈代谢就会发生故障，生命的节律产生紊乱。由于城市环境嘈杂，空气尘埃较多，负氧离子的寿命很短。有些老年人居室条件差，通风不良，空气中负氧离子严重不足，就会感到头昏脑胀、胸闷气塞、肌肉乏力、失眠健忘，甚至诱发和加重高血压、冠心病等疾患。如能常到森林及草地旷野去吸入负氧离子，就会感到精神振奋、呼吸畅快、血压下降、心跳平稳、造血功能旺盛、新陈代谢加速，这对人的健康十分有益。据医学测定，森林不仅能给人以目悦神清的感觉，而且能减慢心率（生活在林区的人，平均每分钟减慢14～18次）。此外，森林还能发挥出一种对人健康有益的芳香性物质——萜烯类气态物质，这种物质弥漫在森林里，能杀灭空气中的细菌，吸入体内有消炎灭菌和促进内

Green Apple Data Center

分泌作用。经常到树林里散步、休憩、呼吸新鲜空气是一项极佳的健身运动，被称之为“森林浴”。森林浴在欧美和日本等国十分盛行，人们利用节假日到森林草地旷野去散步玩耍、野餐、露宿，视为生活中的一大乐趣。对长期生活在城市的人来说，森林浴更为迫切需要，它除了有强壮筋骨、促进血液循环等作用外，还能调剂精神、陶冶情操，消除疲劳、排除忧郁。

因此，老年人要想身心健康、延年益寿，就应常到森林草地去进行森林浴。

70. 老年人玩麻将对身心健康有何利弊？

麻将是我国独有的一种娱乐活动，常为离退休老人所喜欢，但它对老年人的身心健康究竟有何利弊，如何从中驱弊受益呢？

有关医学专家认为，玩麻将是一种极易普及并引人入胜的智力竞赛和轻松愉快的娱乐活动，它对于训练分析、判断、联想和统筹全局的智慧有一定的帮助。因为在玩麻将中，通过摸牌、看牌、理牌、记牌、算牌、吃牌、出牌和合牌等技法的综合运算，不但训练了人的视、听、动器官的敏感性，而且还锻炼了人的观察分析、记忆判断能力，从而起到松弛神经、消除疲劳、陶冶情操、调剂生活的良好作用。医学生理学专家认为，作为老年人调节精神生活的一种娱乐活动，玩麻将可以排遣忧闷、驱散寂寞和孤独，使生活丰富多彩，不时玩玩麻将还可以起到结识新朋友，密切与老朋友的关系。

Green Apple Data Center

虽然玩麻将是一种很文雅而有益的娱乐活动，能给人以很好的精神享受，但是玩麻将时间过长，过于迷恋或变作赌博的手段，那就完全失掉了玩麻将本身的娱乐意义，从而把好事变成了坏事。除了助长个人私欲，影响家庭和睦，造成人际关系紧张外，同时也给个人的身心健康带来一系列的不良影响和损害。

（1）对神经系统的影响：由于夜以继日、通宵达旦地玩麻将，打乱了原有的生物钟节律，兴奋和抑制过程失调，加上所处的空间狭小，门窗紧闭，烟雾弥漫，室内空气极为混浊，使玩麻将者长时间处于缺氧状态。而大脑皮质中枢神经系统对缺氧最为敏感，轻者出现头昏头痛、精神萎靡、关节酸痛、疲劳乏力、睡眠障碍、记忆力减退等神经衰弱的症状，重者导致脑细胞严重缺氧、脑血管痉挛，甚至发生中风昏迷而危及生命。

（2）对心血管系统的影响：玩麻将赌钱本身是一种刺激，它可以使人的中枢神经系统长期处于高度紧张状态，从而引起体内一系列的变化，如激素的分泌增加、血管收缩痉挛、血压持续升高、呼吸心跳加快。如果这种情况持续下去，就会导致心血管疾病的发生或加重。有人研究发现，长期高度紧张的人，其高血压病患病率比正常人要高出4倍，心血管疾病的死亡危险性要比正常人增加50%左右，甚至会导致急性心肌梗死和严重的心律失常而猝死。

（3）对消化系统的影响：长时间玩麻将由于注意力高度集中，虽然胃内空空，但无饥饿感，赌博结束后方感饥饿难忍，于是迫不及待地抓起点心就往嘴里送，又不加细嚼，囫

Green Apple Data Center

囫吞枣，因此很容易发生胃炎、胃及十二指肠溃疡或胃肠炎等消化道疾病。作者还遇到一位因通宵达旦地玩麻将，长时间未进食而导致上消化道大出血的病例。由于麻将牌和钱币经过众人之手，牌面和票面上染上了成千上万的致病微生物，而有的人又不注意卫生，边玩麻将边用手拿东西吃，结果肝炎病毒和痢疾杆菌便轻而易举地侵入人体，使之患上了肝炎、痢疾等消化道传染病。

（4）对呼吸系统的影响：很多人都爱边打麻将边吸烟，使室内空气严重污染，使不吸烟的人也被动吸烟，因而易诱发咽喉炎、鼻炎、支气管炎、肺炎和肺结核等呼吸系统疾病。

（5）对血液系统的影响：除上面所说的长时间玩麻将容易患胃炎、食欲减退、消化不良进而导致营养不良和贫血外，由于坐久了就会使血液淤滞，而血淤是引起衰老的重要原因之一。研究证实，人体淤血再加上贫血，则各脏器得不到足够的营养，久而久之，脏器功能衰退，从而血液更加缓慢，如此恶性循环下去，大大地加速了人体衰老。

（6）对关节肌肉运动系统的影响：玩麻将者一坐就是数小时不起身活动，致使臀大肌和坐骨神经持续受压，除易引起坐骨神经痛外，还可导致腰部以下血液循环受阻和营养障碍，故易引起腰背肌肉和梨状肌劳损、关节炎、颈椎和腰椎骨质增生以及下肢水肿等。

（7）对免疫系统的影响：长时间玩麻将造成持续的紧张心理，使胸腺功能退化，机体的免疫功能下降，突变形成的癌细胞不被识别和歼灭而迅速增殖，从而导致癌症的发病率上升。

Green Apple Data Center

（8）对心理健康的影响：如果玩麻将不是为了娱乐，而是为了赌博，有赢必有输，赢了欣喜若狂，赢了还想赢，输了则垂头丧气，焦虑恼怒，想翻本，结果一输再输，越陷越深，待债台高筑后又后悔、痛苦。如果债主频频逼债，无法可想时，就会铤而走险，不顾后果，干出违法犯罪的事情。有的人因输牌，精神上承受不起这沉重的打击，出现精神失常住进精神病院，甚至有的人因而倾家荡产、妻离子散。在悲痛万分，无计可施之时走上绝路，草率地结束自己的一生。

因此，为了家庭的幸福和个人的身心健康，老年人玩麻将时，必须以娱乐为目的，不计较输赢，适可而止，时间不宜过长，一般2小时左右为宜，千万不要通宵达旦，亦不要边打麻将边吸烟或边吃零食，更不要与金钱挂钩论输赢。

71. 老年人看电视应注意什么？

老年人离退休在家比较清闲，可以在看电视中了解国内外大事、欣赏文艺节目、学习社会科学知识。因此，不少老年人都有爱看电视的习惯，甚至把看电视作为每天不可缺少的一项活动。但是，看电视时间过长也有不利的影响，因为电视机显像管工作时，可释放出一种叫“聚溴二苯呋喃”的有毒气体。经测试一台电视机连续使用3天后，每立方米空间的这种气体浓度达2.7皮克，能引起代谢失调和神经系统功能失调，易产生激动、兴奋、头痛、失眠等神经衰弱的症状，甚至诱发癌症。此外，尚可诱发电视癫痫和电视腿综合征，轻者双腿麻木、下肢疼痛，重者下身水肿、站立困难，甚

Green Apple Data Center

至瘫痪。因此，老年人看电视时应注意以下几点。

（1）不看或少看拳击、打斗等惊险和竞争激烈的电视节目，因多数老年人患有程度不同的高血压、冠心病等心血管疾病，过度紧张、兴奋会刺激交感神经，使去甲肾上腺素和肾上腺素的分泌增加，促使心跳加快、血压升高，诱发中风和心肌梗死。

（2）饭后不宜立即看电视，更不要在就餐过程中看电视，因为这时消化器官需要血液供应，而老年人消化功能减退，易引起腹胀、腹泻等消化不良症状。

（3）老年人看电视应坐舒适的靠背椅，身体与电视机之间的距离保持2米左右，或根据自己的视力进行调整，以视觉最舒适、画面最清晰为准。电视机的高度跟视线的高度差不多，偏斜不宜超过45°，这样可减轻体力和视觉的疲劳。看电视时只开一盏3～8瓦的红色灯光，可以保护眼睛。此外，适当补充些维生素A或吃些含维生素A的食物，以防止眼睛出现干燥不适、视物不清症状。

（4）看电视时应注意经常变换坐姿，或用手搓两腿，每隔半小时或1小时到室外活动活动，增加血液循环，以避免“电视腿”病的发生。

（5）看电视的环境要力求安静，以免干扰老年人的注意力，引起大脑疲劳。由于老年人的听力减退，声音可适当大一些。

（6）每次看电视的时间不宜过长，因为老年人精力有限，长时间看电视可导致精神紧张和身体疲劳，出现头昏脑胀、心慌不适、血压增高，而有害于身心健康。因长时间久坐，下

Green Apple Data Center

肢血流不畅，易出现下肢麻木、疼痛、水肿，甚至引起静脉血栓形成而致下肢瘫痪。

72. 老年人种植花草对身心健康是否有益？

老年人在离退休后在庭院内或阳台上种植一些花草是一种十分有益于身心健康的活动，归纳起来至少有以下几个好处。

（1）美化环境：老年人离退休后在庭院内或阳台上种上一些花草或在居室内摆上几盆鲜花，使人赏心悦目、怡情养性，既丰富了生活内容，又美化了环境。如果居室内再放上一两盆自己制作的盆景，则更是锦上添花。如盆景与书画相配，便会产生景中有画，画中有景，景画相映，胜似仙境的感觉。

（2）净化空气：菊花、夹竹桃和美人蕉能吸收空气中的二氧化碳和氯气，石榴花、腊梅花不仅使人心旷神怡，还可降低空气中的硫、氟化物、汞、铅的含量。仙人掌、仙人球类植物在夜间可以吸收室内二氧化碳，增加负氧离子浓度，有利于净化空气、强身健体。

（3）防治疾病：丁香、茉莉、米兰、月季、桂花、玫瑰等鲜花中含有挥发油，飘逸在空气中，不仅能为人送来舒雅芳菲，还具有杀菌或抑菌的作用，能减少居室空气中的细菌含量。茉莉、夜来香的花香沁人心脾，不仅可驱逐蚊虫，还有减轻头晕目眩、感冒、鼻塞的作用。丁香、天竺的花香有镇痛、消疲、解乏、安眠的作用，头痛、牙痛病人嗅之可减

Green Apple Data Center

缓和消除疼痛。迷迭香和熏衣草的香味能治哮喘。水仙是一种镇痛消肿剂，其叶片里含有“拉可丁”，可做为外科镇痛剂，把它的鳞茎捣烂，敷在皮肤的肿痛处，可以起到消肿止痛的效果。在罂粟植物中提取的罂粟碱除了有镇痛作用外，还有扩张血管的作用。淡雅的菊花香味，对心火头痛、感冒流涕、视力模糊者大有裨益。

（4）陶冶情操：生活在鲜花绿草丛中，使人心旷神怡。科学家们调查发现，不同的花卉散发出的芬芳香味，对人的神经活动可产生良好的生理效应，能激发人们的情绪。例如茉莉花中含有的芳樟醇、芳樟酯和安息香酸等挥发性物质，能使人闻之神清气爽；水仙、荷花的香味使人感情温顺缠绵；紫罗兰、玫瑰的香味给人以爽快愉悦；菊花、薄荷的香味使人思维清晰。

（5）活动筋骨：种植花草有一系列劳动工序，如开垦种植、培土、施肥、育苗、除草、剪枝、造型和换盆等。老年人在种植花草时，不知不觉地锻炼了身体，消耗了热能，起到了活动筋骨、疏通经络的作用。

虽然花草对人的心身健康有上述种种益处，但是有的花草也会产生相反的作用而有害人体的健康。例如夹竹桃的叶片和茎皮含有剧毒，夜来香散发的浓烈香气，易引起人哮喘、咳嗽，还使人兴奋、心烦意乱、难以入眠，对患有支气管炎和哮喘的老年人不利，并在夜间排出废气，使高血压和心脏病病人感到郁闷。松柏类植物放出松油味会影响人们的食欲，使孕妇感到恶心。洋绣球会使有些人过敏。黄杜鹃的植株和花含有毒素，误食会引起中毒。郁金香的花朵含有毒碱，过

Green Apple Data Center

多接触会使人毛发脱落。百合花、兰花的香味能诱发人的偏激感，导致失眠眩晕。罂粟类植物中含阿片，产生依赖上瘾而难以自拔，不仅有害个人身心健康，也影响家庭和社会的安定。

因此，老年人在种植花草中对品种应有所选择，同时由于很多花草白天进行光合作用，吸收二氧化碳，放出氧气，使空气新鲜，而夜间则吸收氧气放出二氧化碳，因而夜间摆放室内会与人争夺氧气，不利健康，应将这类花草移至室外过夜，不宜置于卧室。但有些花卉如仙人掌、仙人球、令箭荷花、兰花和吊兰，晚间可放出氧气，吸收二氧化碳，对净化晚间室内空气有利，可放一些。此外，花卉种类要相互搭配，例如既有红花又有翠柏，既有玫瑰香气袭人，又有文竹的素雅幽静。若老年人桌上摆放一盆万年青和吉祥草，则象征着长寿百岁、吉祥如意。

73. 钓鱼对老年人的身心健康有何好处？

钓鱼自古以来就是一项很受人们欢迎的娱乐活动，有益于人的身心健康。其保健作用可归纳为以下几点。

（1）松弛神经，开阔胸怀：人们都爱看那青山绿水、桃红李白、玫瑰吐艳、翠竹丛生的自然景色，爱听那溪水叮咚、鸟叫鸡鸣的天然乐章，而讨厌那忽明忽暗、闪烁刺眼的宣传广告和喧闹嘈杂刺耳的噪音。尤其是久居闹市区整天生活在车水马龙、人声鼎沸的人们，如果能在双休日到郊外，到江河湖滨风景宜人的清净世界去散步、钓鱼、游泳，使过度紧

Green Apple Data Center

张的神经得到松弛。特别是退休后有失落感的老年人，如能结伴去郊外垂钓，可消除烦恼，调适身心，开阔胸怀。

（2）消除疲劳，怡情养性：人们在节假日或在紧张的工作之余静坐在海边或江河湖畔的树荫下，放竿垂钓，怡然自得地待鱼上钩，其乐无穷。不仅能呼吸到清新的空气，观赏到优美的自然风光，而且有利于消除疲劳、怡情养性、调节情绪、保持心理平衡。

（3）活动筋骨，健脑强身：钓鱼者常常远途跋涉，活动于江河湖海之滨，不仅能欣赏到天然的山水美景，使人耳目一新，而且能活动筋骨，使人心驰神往、精神振奋，有利于调节大脑皮质的功能、健脑强身。

（4）陶冶身心，防病治病：垂钓是寓气功于自然之中的健身方法。炼气功的先决条件就是“入静”，不论做动功与静功都要求身体各部分以及思想、精神方面处于“松”“静”“自然”之中。而“松”与“静”正是强身治病的关键所在。初练气功者往往有这样的体会，心里想着要静，可怎么也静不下来，杂念丛生。这是什么原因呢？用气功术语来说就是没有“入静”。垂钓时注意力高度集中，动中有静，静中有动，无形中会稳定人的情绪，调节人的精神。在精神专注的时候，呼吸绵绵、气沉丹田、精神内守，无形中达到“入静”的状态。加之环境优美，空气清新，有利于防治神经官能症、高血压、冠心病等慢性疾病，使各脏器的生理功能趋于平衡，促进身心健康。

但是老年人到郊外垂钓时最好是结伴而行，以防意外。如单独垂钓时要注意安全，不要到危险的地方去，尤其是患有

Green Apple Data Center

高血压、冠心病的老年人，更应小心谨慎。而且每次垂钓的时间不宜过长，应以娱乐为目的，可以与郊游、观赏、休息相结合，通过钓鱼达到陶冶情操、平衡心理、增进健康的目的。钓鱼的真正乐趣不是得鱼，主要在于怡情养性。一位离休干部深有体会地说："钓鱼时把眼、脑、神都专注于水上鱼漂的时候，一切思念和烦恼自然都排除了。"

74. 书法绘画为何有益于老年人的身心健康？

书法和绘画是人类创造的艺术，临池而书，挥笔作画，不仅能轻松神经、排除枯燥和寂寞，而且有益于身心健康。自古以来书画家多长寿，如明代书画家文征明90高龄始去，清代著名书法家梁同书也活到93岁。我国现代书画家齐白石、何香凝等也都是年过90才寿终。这是什么原因呢？

（1）陶冶情操，寄托情怀：老年人离退休后，为了摆脱失落感和孤独感，应该培养多种兴趣和爱好，寻找一个适合于寄托自己情怀的艺术世界，绘画书法便是其中最好的选择之一。书画不仅能使自己的精神有所寄托，而且还是一种陶冶情操、抒发感情的高尚艺术。将自己置身于艺术殿堂中，能达到情怀舒畅、自由奔放的精神境界。因此，书法绘画是老年人修身养性、延年益寿的妙法。

（2）体脑并用，动静结合：书法绘画须五力并用，即指力、臂力、腕力、腰力、腿力有机地配合，这五力还要视力统摄。因此，当挥笔书写作画时，必须聚精会神、体脑并用、动静结合、五脏协调、气血运行。这样的全身运动，可促进

Green Apple Data Center

腰腿的健壮，能延缓心理的衰老。

（3）修心养性，健脑强身：人在挥毫泼墨时，凝神静虑、端身正容、秉笔安坐、临池志逸。这是说书法、绘画要求摒弃杂念，精力集中，神到、眼到、心到、手到，做到形神兼备，才能“笔到意生”，“妙笔生花”，也只有运动全身，才能气体贯通。因此，书法绘画的过程既是手的活动得到充分的施展和锻炼，更是对心灵意志的陶冶和中枢神经的净化过程。请读论述执笔的诗句：“全身精力到毫端，定气先将两足安，悟入鹅群行水势，方知五指力齐难。”可见写字作画如同练气功。特别是书法，不仅要求头正身直、臂开、足安、悬肘、松肩、指实掌虚、起承转合等，更要求排除一切杂念、心平气和、意念专一，方能心领神会、笔随意到、挥洒自如、毫端蕴秀、笔下生辉，从而达到心旷神怡、修身养性的目的。同时，中枢神经系统的兴奋和抑制维持平衡，改善内脏器官的功能，起到健脑强身的作用。因此，有人认为，中国书法是世界上最高超的艺术，能显示出惊人的奇迹。它无色而有画的灿烂，无声而有音乐的和谐，令人赏心悦目。现代科学证明，书法绘画不仅是一种极高的精神享受，也是健脑强身的妙法。艺术大师刘海粟先生年高90岁时仍精神焕发，挥毫自如。有人问他长寿的诀窍，他说“我的长寿秘诀无他，不过是写写画画而已。”可见老年人学习书法绘画对健脑强身、延年益寿是大有裨益的。

Green Apple Data Center

75. 音乐对老年人的身心健康有什么作用？

现代生活离不开音乐，音乐有惊人的魅力，给人以美的艺术享受，能给老年人生命注入健康的补剂。优美动听的音乐能起到心旷神怡、和谐生活、涵养品性和增进健康的作用。乐曲的悦耳旋律不但极大地丰富了人们的精神生活，而且可以调节人体的生理节律，促进人的身心健康，延年益寿。有人对 19 世纪以前诞生的 214 位音乐家进行了寿命统计，他们的平均寿命达 73. 2 岁，和当时那个时代的其他人群相比，其寿命要高得多。著名的音乐家斯达柯夫斯基，直到 95 岁还在指挥着乐队；法国一位女钢琴家终年 104 岁，她在晚年时还经常上台演奏，被人们誉为音乐老寿星。音乐使人延年益寿的原因有：(1) 刺激大脑焕发青春：动听优雅的音乐是一种有规律的声波振动，通过感官系统传入大脑皮质后，对整个神经系统产生良性刺激，从而调节人体内各个器官的节奏，激发体内的能量，提高神经细胞的兴奋性，唤起积极健康的情绪，使人年轻化、充满青春活力。许多科学实验证实，人类习惯于在一定音响的环境中生活，过分沉寂的环境反而会影响正常情绪，使人精神萎靡、昏昏欲睡。适当的音响是人保持正常工作和学习的一个重要媒介和良性刺激。有人曾对陶醉在乐曲声中心情喜悦的人的内分泌素做过测定，发现他的血液中包括性激素在内的有益激素、酶、乙酰胆碱等物质的含量增多。这些物质能使人焕发青春、富于活力、保持旺盛的精力、延缓心理衰老。

Green Apple Data Center

（2）消除疲劳，振奋精神：人们都有这样的体会，当我们在紧张工作或学习而感到头昏脑胀或心情烦恼的时候，打开收录机，那动听的歌声、优美的乐曲会使你感到有说不出的轻松愉快和豁达开朗之感。因此，人们在忙碌了一天之后，听听音乐，欣赏几首乐曲，立即可将你一天的辛劳、郁闷、忧愁统统涤荡干净，帮你消除疲劳、振奋精神。

（3）开发智力，延缓衰老：现代医学研究证实，老年人经常听一些世界名曲或哼几段戏曲，可以焕发青春、延缓衰老。如果跟随子女、孙儿一道学习钢琴或电子琴，条件许可时请家庭教师教些音乐基础知识和弹奏技巧，则有利于活跃大脑思维和锻炼手指灵活性，对延缓衰老和预防老年性痴呆等老年性疾病大有裨益。有关资料介绍，国外科学家曾作过这样的调查，把20名中老年歌手与同龄人中不大唱歌的人进行对比，发现歌手胸壁肌肉发达、心脏功能强，且心率缓慢。因而，他们指出："唱歌是呼吸肌在特定条件下的一种运动，这种形式的运动对胸壁肌肉来说，锻炼效果不亚于游泳、划船和做瑜伽功，尽兴地唱歌还可缓和随年龄增加而逐渐衰退的心肺功能。同时，还证实许多职业歌手的寿命往往较常人长20年，甚至更多。"

（4）健脑强身，防治疾病：音乐不但可以健脑强身、焕发青春，而且能调节大脑神经细胞的功能，用以防治疾病。我国古代就有过"以戏代医"的记载：例如楚国的一个王子由于久居宫室而得了神经症，沉默寡言，昼夜不眠，最后由著名医生吴客用优美动听的音乐治好了他的病。北宋文学家欧阳修患了情志不遂、郁闷不乐的抑郁症，四处求医无效，最

Green Apple Data Center

后通过弹琴恢复了健康。现代医学研究表明：音乐能影响人的情绪，可防治许多疾病，如神经衰弱、失眠症、初期高血压、精神抑郁症、血管性头痛、支气管哮喘、甲状腺功能亢进症等。据专家介绍，音乐治疗的时间，每次以60分钟为好，而且不能总是重复一首乐曲，以免生厌。音量的大小要适当，以70分贝以下疗效最佳。下面介绍一些音乐处方，供求治者参考：

催眠的乐曲：《二泉映月》，《平湖秋月》，《烛影摇红》，《军港之夜》，《春思》，《宝贝》，门德尔松的《仲夏夜之梦》等。

舒心理气的乐曲：《春风得意》，《江南好》等。

消除疲劳的乐曲：《绵上花》，《假日的海滩》，《矫健的步伐》，海顿的组曲《水上音乐》等。

解除忧闷的乐曲：《春天来了》，《喜洋洋》，《啊，莫愁》，《悲痛圆舞曲》等。

促进食欲的乐曲：《花好月圆》，《欢乐舞曲》等。

振奋精神的乐曲：《步步高》，《狂欢》等。

镇静安神的乐曲：《春江花月夜》，《平沙落雁》，《塞上曲》，《苏武牧羊》等。

76. “老来俏”与心理保健有什么关系？

目前，在改革开放市场经济的影响下，人们的美容妆饰也随着发生了根本的变化，不仅青年人喜欢美容妆饰，就是不少老年人也解放了思想，喜打扮、爱漂亮，称之为“老来俏”。与心理保健有什么关系呢？“老来俏”有如下裨益：

Green Apple Data Center

（1）“老来俏”是社会进步的体现，是时代发展的必然趋势：世人皆知，经济建设的目的在于改善人民的生活，随着社会的进步和经济的发展，人民的物质、文化生活水平（包括衣食住行）自然也应有一个相应的改善和提高。人民的生活水平的提高，自然会反映到人们的仪表和妆饰上来，也会反映到精神面貌上来。因此，“老来俏”并没有什么不好，相反却是社会进步的体现，更是物质文明和精神文明建设的一种体现。

（2）“老来俏”是老人们向往和现代文明社会的需要：传统的习惯认为爱穿戴、爱美是年轻人的事。虽然老年人已是夕阳欲下，形体美同青春岁月一起逝去。但爱美之心老年人也有，老年人追求美不仅是心理健康的表现，反过来也可促进心理健康。奋斗了大半个世纪的老年人，事业上已有所成就，离退休后休闲时间较过去增多了，加上由于生理上和形体上的逐渐衰老而出现的老朽感和失落感，可以用改变形体美的方法弥补。老年人追求美而注重自己的修饰和打扮，是自尊、自强、自信和热爱生活的表现，是人老心未老的表现，应该大力提倡。本来已白发苍苍，面如枯木，肌肤萎缩的老年人，如再不注重修饰就更显苍老。

（3）“老来俏”可弥补生理的缺陷：50岁以上的妇女和60岁以上的男性，在生理上总会有一些变化，如皮肤弹性差，皮脂腺分泌减少，皮肤干燥，出现皱纹。经常使用营养性的护肤化妆品，就可改善这些状况。身材过度肥胖或消瘦，可根据自己的特殊体型制作合体的服装。

（4）“老来俏”有利于焕发青春，促进身心健康，延缓衰

Green Apple Data Center

老：国外学者曾对 1438 名 60～80 岁平时讲究仪表打扮的老年人进行调查，发现其中 90％以上的人比他们实际年龄要年轻得多，有的看上去甚至要比实际年龄小 20 岁以上。医学家们也曾调查过 3000 多名老年人，发现其中注重着装、喜欢“老来俏”的人患高血压病、溃疡病、癌症等与精神因素有关的疾病比不注重着装的老年人减少 30％以上。为什么会出现这种现象呢？经过心理专家分析，一致认为，恰当而适宜地修饰和美容，会给老年人带来青春的活力，潇洒大方的仪容常使自己感到年轻，这种“我还年轻”的心理会给老年人带来愉悦感和满足感，对增进健康、延缓衰老是很有益处的。因为这种心理状态能够促进体内分泌出更多的酶、乙酰胆碱、去甲肾上腺素等生化物质，而这些分泌物的增加能使体内血流量、神经细胞的兴奋状态及内脏器官的代谢活动调节到最佳状态，并能增强机体免疫系统的功能。这就是老年人讲究美容、注意修饰能促进身心健康并延缓衰老的奥秘所在。

世界老年学会曾指出，放弃对形体、服饰方面的讲究，意味着其它一切方面自暴自弃的开始，当然，对日常的起居、生活也随之不加严格控制，就不利于身心健康，也不利于延年益寿。

77. 为何说心理健康是美容最基本的要素？

美容最基本的要素是心理健康。老年人要想真正达到美容和年轻化的目的，首先必须作到“人老心不老”，确保心理健康，其次才是美容和修饰。为何说心理健康是美容最基本

Green Apple Data Center

的要素呢？

（1）美容与自信：人对年龄的增长比较敏感，尤其是女性，一进入更年期常会产生花容凋零感。往日的丰艳逐渐消失，皮肤开始松弛，皱纹悄悄进入眉梢，构成了新的年轮。这些老年妇女们往日的自信、勇气、激情也随之逐渐消散，甚至荡然无存。尽管许多人想依靠化妆整容来留住往日的花容月貌，终因没从根本上调整好自己的心态而事倍功半。一般讲，女性平均寿命高于男性，但何以女性常常是20岁山花烂漫，30岁花残色淡，50岁后趋向衰老呢？这虽有自身特有的生理因素，而自我心理状态有关键性影响。因为女性一旦结了婚，有了孩子，心理的衰老态势逐渐反映到外貌上来，如再不修边幅，容貌随见老化。男性则有所不同，从生理上看，同样20几岁，他们比较成熟、沉稳。他们会随着年龄的增长变得富有内涵，如事业有成，会越活越潇洒，越活越自信。由此可见，一个人容颜的衰老，心理因素起着潜在的作用。

（2）美容与情绪：俗话说："人逢喜事精神爽"。心情愉快时，可以使人精神焕发。科学研究发现，人在精神愉快时可促进机体分泌有益的激素，增加血液的流量、神经细胞的兴奋以及调节脏器的代谢活动，并可协调机体的免疫系统功能，从而使人焕发青春，面部肌肤营养充足，面色红润，看上去比实际年龄年轻得多。而消极悲观可使人失去心理平衡，导致内分泌代谢紊乱、血管痉挛、血液循环障碍、生理功能失调、皮脂腺分泌减少、皮肤干枯、肌肉松弛、面色苍白，头发失去光泽，看上去要比实际年龄苍老得多。美国学者在健康监测中发现，长期心情抑郁的人，脑内可产生一种化学物

Green Apple Data Center

质，使内分泌紊乱，影响内脏器官的正常生理功能，体内淋巴细胞的活性明显降低，免疫系统抵抗外来病菌和防御能力降低。所以，思虑过度者，面色难看，情绪不佳常导致失眠，而睡眠不足则使人精神萎靡、眼圈发黑、脸色苍白，这是不良情绪在面部的反映。

（3）美容与性格：俗话说："笑口常开，青春常在。"古人说："心宽体胖"。这些都说明，性格开朗、乐观豁达的人常具有青春的朝气。在实际生活中也可见性情温和、心地善良、办事通达者，对纷繁复杂的社会事务沉着稳重，应付自如，很少忧愁。相反，性格不良的人，易发怒、缺乏涵养，影响正常生理功能。表现皮肤干燥而无光泽，显得未老先衰，与实际年龄不相称。

综上所述，为了你的身心健康，仪容永驻，从现在起就应从心理保健这个最基本的工作做起。

Green Apple Data Center

五、精神障碍与心理保健

78. 老年人常见有哪些精神障碍？

精神障碍是精神上出了问题。即人们有精神活动（即心理活动），但能力下降，出现精神痛苦或精神活动明显失常，或有精神症状，工作、学习、社会交往及生活自理能力下降统称为精神障碍。老年人常见的精神障碍按其损害的性质不同可分为器质性精神障碍和功能性精神障碍两大类。器质性精神障碍包括脑血管性痴呆、老年性痴呆、老年人的药物依赖、戒断综合征和慢性酒精中毒等；功能性精神障碍包括性格障碍、神经症、情感性精神病和老年期妄想症等。情感性精神病有单相和双相的概念，而在老年期则以单相——抑郁症多见。抑郁症按其发生的程度和类别不同又可分为：①轻度抑郁情绪。②焦虑性抑郁症。③反应性抑郁症。④隐匿性抑郁症。⑤内因性抑郁症。老年期妄想症是因一些人具有牢固的妄想或具有精神分裂的症状，也分为单纯偏执型精神病和精神分裂样疾病。

Green Apple Data Center

79. 老年人精神障碍的常见原因有哪些？

人进入老年期后，随着各器官功能的逐渐衰退，在精神方面也开始了老化进程，这种变化称为“精神老化”。如果在这一时期遇上挫折、打击和不幸遭遇，就很容易出现精神失常。因此，老年人发生精神障碍的比例比青年人高得多。导致老年人精神障碍的原因很多，除了一般人所具有的个人素质、人格特征和遗传因素之外，特有的原因还有以下几种：

（1）脑的老化：大脑中枢是掌管人的精神活动和思维的司令部，老年人的精神障碍大多直接或间接地与脑的老化有关。医学科学家研究证实，神经细胞是非增生性的，脑细胞的数目不会增加，而且到30岁以后开始逐渐减少，人到80岁时其脑重比30岁时脑重减轻约100克，故脑的衰老会造成精神活动速度减慢，记忆力下降，判断力障碍，这是生理性的脑老化过程。如果这个过程中发生病理性变化或遇上意外生活事件，就易出现精神障碍。

（2）躯体各系统功能衰退和躯体疾病：老年人由于躯体各系统器官功能衰退，易患躯体疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、脑动脉硬化、慢性支气管炎、前列腺肥大、慢性胃肠疾病、肿瘤等。由于慢性病都会影响到正常的生理活动，所以老年人容易产生老朽感和无用感；由于对疾病的恐惧，产生焦虑、抑郁等精神上的改变，导致精神障碍。而精神障碍又可使疾病复发或加重，形成恶性循环。

（3）理化、药物、生物性因素：累及中枢神经系统的全

Green Apple Data Center

身性感染、中毒、外伤、缺氧等，均可直接或间接地损害大脑的正常结构与功能，出现精神障碍。这类精神障碍在精神病分类中，属于脑器质性或症状性精神病。常见有各种脑膜炎、脑炎、脑外伤、一氧化碳中毒、慢性酒精中毒、药物中毒、药物依赖和戒断综合征等。

（4）心理社会因素：人到老年，精神状态变得十分脆弱，难以应付和忍受外来的巨大刺激，从而导致精神障碍。例如生活拮据、丧子（女）丧偶、意外灾害、车祸事故、家庭搬迁、离职退休等都会给老年人带来失落感、威胁感、自卑感和不安全感，成为致病的社会心理因素。但外界的精神刺激和精神压力的致病作用，又取决于精神创伤的性质、强度、持续时间的长短和个体心理素质、对生活事件所抱的态度以及周围环境对他的支持程度。社会和家庭的支持能够缓冲精神紧张的程度，可避免或减轻情绪失调和精神崩溃的发生。反之，则加剧精神障碍的发生。

80. 老年人精神受到不良刺激后一定会出现精神症状吗？如何防治？

人在进入老年期后都会遇到一些不顺心的事，如离退休后的收入减少，“人走茶凉”，夫妻反目，亲人亡故，住房搬迁，儿女结婚离去或吸毒犯罪，疾病的折磨，婆媳关系不和等。多数老年人在遇到这些不良精神刺激后都能正确对待，泰然处之。也有部分老年人却为之烦恼，心情沉闷，精神不振，导致老年期神经症和反应性精神病，出现头昏头痛、失眠眩

Green Apple Data Center

晕、紧张焦虑、多疑恐惧、情绪抑郁、哭笑无常、胡言乱语、幻觉妄想等，甚至还可诱发和加重如高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病和癌症等。为什么同样的遭遇在不同的人会出现不同的结果呢？据日本学者报告，老年人易患老年期神经症和反应性精神病者，具有下列性格特点：

（1）对自身苦恼、内心纠葛和矛盾有强烈解脱的愿望。这种性格的外露表现是不满足。

（2）有抑郁情感和焦虑倾向。

（3）保守性强，思考和情感反应的弹力性偏低，处理问题时易从一极端走向另一极端。

（4）对变换的环境缺乏应有的耐力，适应社会能力的幅度小。

（5）好回忆往事。现实如果与自己以往经验产生差别时，则内生性心理冲突形成。

（6）过分关注自身情况。尤其在自己身患躯体疾病，经济和家庭地位、社会地位发生变化后，因内心深处的强烈关注，构成不安、焦虑、情绪不稳。

据我国神经精神病学家陈学诗、孟家眉等的报告，北京老人精神卫生中心门诊30例老年神经症病例分析，其发病与病人的性格、心理冲突等因素有着密切的联系。并指出容易发生老年神经症和适应障碍的老年人的性格特点一般比较固执、自私、多疑、敏感、保守、墨守成规、迟钝、好猜度、情绪不稳、易怒、抑郁、好忘事，当和人发生矛盾时，不能容忍对方。依赖性强，但又不甘心，且抑制力差，往往容易受各种环境变化的影响。而长寿老人的性格恰恰与之相反，大

Green Apple Data Center

都是乐观开朗的或平静温和的。因此，进入老年期，一方面老年人要努力锻炼自己的性格，放宽心胸，克服老年性格的弱点，正确对待自己；另一方面，周围的亲人更要注意老年人的心理状态，关心老年人的身心健康，体贴老人，设身处地为老人着想，很好地照顾老年人。如发现老年人有失眠焦虑、抑郁情绪等精神症状时，要认真对待，抓紧时间请医生诊治。同时，要善做心理安慰，了解产生症状的原因，有针对性地进行劝解，这是配合药物治疗的有效方法。有时单纯服药收效不明显，如果在用药的同时采取适当心理劝解或改变环境，对老年人精神疾病的治疗是大有好处的。只有对老年人的精神疾病有充分的认识，又抓紧时机积极进行综合治疗，才能确保老年人的心理平衡，使之延年益寿。

81. 老年人的精神症状有哪些特征？

精神症状是人脑功能发生障碍时在精神活动方面（如感觉、知觉、注意力、记忆、思维、情感、意志、行为、意识、智能、睡眠等）所表现的各种病理现象。它不同于一般人在情感冲动时的一些越轨行为，也不同于某些人情绪不佳时的怪癖行为。而是以脑组织功能障碍为基础表现出来的症状，常不是单一存在，往往有几种症状同时出现或先后出现，持续时间较长，短时难以消除；多为自身心理活动与外界环境之间的统一性受到干扰破坏，自身心理活动完整性与协调性发生改变，自身心理特征的稳定性受到削弱的表现。例如一般人在情感冲动时出现打人、毁物等行为异常的表现，但可随

Green Apple Data Center

着感情的平静而收敛和停止。而精神病人打人、毁物行为，不经治疗一般都不会自行停止，并常伴其它精神活动的异常，有知觉、记忆、思维等方面的障碍。

老年人由于心理及生理上的特殊性，其精神症状表现有以下特征：

（1）知觉障碍：表现为错觉、幻觉、感知综合障碍等。

（2）记忆障碍：表现为记忆力减退、错构、虚构、遗忘，严重时甚至辨认不出亲人，找不到家门而导致生活不能自理等。

（3）思维障碍：表现为思维联想障碍，如思维破裂、思维迟缓、思维奔逸等。思维内容障碍，如被害妄想、嫉妒妄想、罪恶妄想和疑病妄想等。

（4）智能障碍：表现为真性痴呆或假性痴呆等。

（5）情感障碍：多表现为情感淡漠、紧张易怒、恐惧焦虑、情绪低落、消极悲观、抑郁寡欢等。

（6）意志障碍：多表现为意志减退或意志缺乏等。

（7）行为障碍：多表现为表情呆滞、行为缓慢、动作迟钝、缄默不语或自语自笑、行为怪异、幼稚愚蠢等。

（8）意识障碍：表现为嗜睡、意识朦胧、混沌、谵妄、昏迷等。

（9）睡眠障碍：表现为失眠、夜惊、梦呓、梦游、梦魇等。

（10）性格改变：一个善良、谦虚、温和的老年人可以变得急躁、易怒、多疑、夸张、不道德；一个管家井井有条的主妇，可以变得不注意修饰、生活无条理；一个爱管闲事、津

Green Apple Data Center

津乐道的老年人，可以变得麻木不仁、沉默寡言、行为呆滞等。

82. 老年人出现精神失常时为何要慎重除外症状性精神障碍？

所谓症状性精神障碍，亦称继发性精神障碍，由脑以外的躯体疾病而导致脑的缺血缺氧、血液循环障碍和内分泌代谢失调，进而出现脑功能紊乱和精神症状。其躯体疾病通常有全身感染性疾病，心、肝、肺、肾疾病，内分泌、营养代谢障碍性疾病，维生素缺乏，水电解质及酸碱平衡障碍，中毒和中暑等。其临床特点主要有：

（1）意识障碍：表现为嗜睡、昏睡、意识混沌、谵妄、朦胧状态、浅昏迷、深昏迷等。

（2）幻觉：表现为幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触等。

（3）遗忘：早期多为近事遗忘，继而远、近、新、旧事均可遗忘。

（4）精神症状：神经衰弱状态或情绪不稳定，容易激惹、焦虑不安、感觉过敏、手足震颤。

（5）其它：可表现为类躁狂状态或抑郁状态，也可表现为一过性智能低下或人格障碍等。

上述症状的轻重往往与原发躯体疾病的严重程度相关，其精神障碍可随原发躯体疾病的加重而加重，随原发躯体疾病的治愈而消失，二者大多呈平衡关系。但也有少数病例原发病虽已治愈，而精神症状仍迁延不愈，持续时间较长，甚

Green Apple Data Center

至是不可逆性的。

由于老年人的感觉迟钝，自觉症状少，躯体疾病的症状不典型或不明显，故常常把继发性精神障碍当成是原发性精神障碍，而忽略了对躯体疾病的积极诊治。也有时把不典型的原发疾病，当成是功能性精神障碍，导致误诊，延误了躯体疾病的治疗。因此，当老年人出现精神障碍时，必须慎重除外躯体疾病所导致的症状性精神障碍。

83. 什么是脑器质性精神障碍？有何特点？

凡由先天性缺陷、感染、外伤、中毒、变性、肿瘤及血管病变等原因引起脑组织结构的破坏或改变所引起的一类精神障碍称为“脑器质性精神障碍”。按照临床表现的不同，通常分为急性和慢性脑器质性综合征。除了颅脑原发性疾病的特征性神经系统症状和体征外，其精神障碍表现如下：

（1）急性脑器质性综合征：

①意识障碍。常出现幻觉、谵妄、兴奋、躁动。

②记忆障碍。近记忆力受损严重，偶见错构、虚构。

③感知综合障碍。视物显小或显大，或出现幻听、幻视等。

④思维障碍。常可出现关系妄想、被害妄想、嫉妒妄想等。

⑤情感障碍。表情淡漠、幼稚、傻笑、易变动。

⑥行为障碍。缺乏主动性，行动缓慢或活动过多、咀嚼、摸索、吵闹、奔跑等。

Green Apple Data Center

（2）慢性脑器质性综合征：常见慢性进行性大脑弥漫性病变引起的精神障碍，主要表现为

①近、远、新、旧记忆障碍。

②计算、注意、理解、领悟、判断等智能障碍，严重时呈痴呆状态。

③人格改变。

84. 什么是老年期幻觉、妄想症？如何防治？

幻觉是指没有外界某种事物作用于感觉器官而产生的一种虚幻知觉体验。根据所涉及的感官和老年人所发生的频率依次为幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触等。妄想是一种在疾病基础上产生的歪曲的信念，病人对这种不现实、甚至是十分荒谬的信念坚信不移，通过说理也不能改变或动摇其错误的信念。妄想的类型很多，常见的有关系、被害、嫉妒、疑病、罪恶、夸大、跟踪、影响、钟情、贫穷妄想等。

老年期幻觉妄想症是人类进入老年后期出现的一种类似精神分裂症的幻觉和妄想状态。老年人各器官功能的衰退，极易引发忧郁情绪，也会给情感状态带来不安全倾向。某些特异的性格倾向，一经触发易造成幻觉、妄想状态。以听觉、视觉为中心的感觉系统功能的衰退，带来知觉的模糊，会造成认识功能上的错误，故易产生幻听、幻视。而妄想则多与疾病和经济财产有关，对象多为子女、媳婿或其他亲属等与自己有关的人，故老年人常以疑病妄想、关系妄想、被害妄想、嫉妒妄想为多见。

Green Apple Data Center

老年人有了幻觉和妄想之后，常常出现紧张、胆小怕事，伴随有生活被动、不思饮食、睡眠障碍、无故对空叫骂或喃喃自言自语、咬牙切齿、搓手顿足，对周围环境警惕性增高，甚至抱有敌对情绪。这些症状在老年人所患的各种精神疾病中均可出现，如老年类偏执性精神病，老年期精神分裂症样疾病，老年痴呆早期等均可出现幻觉妄想。

我国著名教授陈学诗等指出，有一种老年人出现幻觉、妄想状态时，不属上述各类老年期精神疾患，而是有其独特的临床表现。主要表现为病程短，原因不明，无进行性迹象，意识清楚，无明显情绪障碍，无衰退证据，有部分自知力，人格智能及社会适应能力无明显下降。体检时，未发现确定的脑动脉硬化性指征，不支持器质性病因所致的幻觉、妄想状态，但与进入老年后的性格有关。

有关老年期幻觉、妄想症的预防，应针对老年人具体的社会心理矛盾做适当处理，要鼓励老年人锻炼性格，自我解脱，学习老年精神心理卫生。对于本病的治疗，应根据不同的病因进行不同的疗法。由于老年人出现的幻觉、妄想不一定都是器质性病因所致，也不一定预示着有不良后果。因此，老年人一旦出现幻觉、妄想症状，就应抓紧时间积极求医，及时检查，找出病因，明确诊断，以便得到妥善治疗，早日康复。

85. 脑血管性痴呆和老年性痴呆有何不同？

脑血管性痴呆又称多发性梗塞性痴呆。病人往往有多次

Green Apple Data Center

脑卒中史，发病急，病程呈波动性发展。初期病人表现头痛眩晕，一侧肢体麻木无力，日渐产生记忆力障碍，工作能力和社会适应能力下降，伴有失语、失认和失用现象。有时可出现幻觉、妄想或情绪障碍，多表现忧郁、易激惹，晚期发展为痴呆。这类病人常常有局部神经系统症状和体征，如两侧颅循环不对称和一侧肢体的感觉、运动障碍等。脑CT可发现多个梗塞灶。

老年性痴呆是一种中枢神经系统的退行性疾病，发病缓慢，病情呈进行性恶化。在老年期发病者称老年性痴呆，如在老年前期发病者则称早老性痴呆。临床主要表现为开始即可有记忆障碍，不久生活能力逐渐下降。由于记忆力严重减退，思维、判断能力也受损害，对新事物接受困难，对原有的认识也模糊不清。常有性格改变，甚至道德观念的丧失，有时也可出现片断的妄想及情绪障碍。晚期多完全失去生活能力或卧床不起成为完全性痴呆。这类病人不伴有其它综合征及神经系统体征，脑CT仅发现脑萎缩性病变。

86. 痴呆能治愈吗？

痴呆是老年人中常见的、危害身心健康较为严重的一种综合征。一向认为痴呆是由多种因素引起大脑慢性、进行性不可逆性的改变，造成病人智能水平全面而严重的衰退，治疗较为困难。但随医学发展和人们对疾病本质认识水平的不断提高，实验室和临床的治疗进展，已展现了一些曙光。其治疗及预后提出以下几点看法。

Green Apple Data Center

（1）痴呆并非都不能治愈，要具体情况具体分析：首先要鉴别是假性痴呆还是真性痴呆，属可逆性还是不可逆性痴呆。所谓真性痴呆是指脑器质性病变或全身性病变造成的脑功能的全面而严重的损害，一般情况下是不可逆的。如早老性痴呆、老年性痴呆、多发性脑梗塞性痴呆等。目前认为属于不可逆性痴呆，不易治愈。假性痴呆是指临床表现为痴呆状态，但缺乏真性痴呆的病理学基础，通常是可逆的，如脑脊液压力正常情况下脑积水性痴呆、粘液性水肿性痴呆、老年抑郁症等所引起的假性痴呆，只要及时合理地治疗是完全可以治愈的。目前认为属于不可逆性痴呆，如多发性脑梗塞性痴呆，如能在疾病的早期，经过积极正确地治疗仍有恢复和改善的可能，至少多数病人通过积极治疗可以使痴呆延缓发展。何况医学还在不断地进步和发展，新的药物和治疗方法层出不穷，与日俱增，因此即使对不可逆性痴呆也不应持悲观态度。

（2）早期发现、早期诊断、早期治疗：痴呆的治疗也和其它疾病的治疗一样，要立足于早。很多疾病都有其发生、发展的过程，老年期痴呆也不例外。很多病人在出现严重痴呆症状的前几年就往往会发生“健忘”，“一时糊涂，一时清楚”，“工作学习能力下降”等状况。如能在此时及早就医，及早检查，明确诊断，积极合理治疗，就可以改善症状和阻止病情进一步发展。现在有些胆碱类药物、血管扩张剂、中枢神经兴奋剂和脑代谢功能改善剂，对脑功能的改善都有一定作用，可望获得相当程度的疗效。

（3）中西医结合：祖国医学是一个伟大的医学宝库，在

Green Apple Data Center

治疗老年期痴呆方面，只要我们潜心钻研、细心挖掘，采用中西医结合的方法，就一定会有新的突破。据近年来的研究发现，乙酰胆碱是中枢神经系统中具有重要生理功能的化学递质之一，它与学习和记忆功能关系密切。1982年我国医学工作者从中草药千层塔中分离出一种新的生物碱，有较强的拟胆碱作用，其作用强度为毒扁豆碱的3倍，加兰他敏的30倍。而毒性作用比毒扁豆碱为低，治疗的相对安全度较大。从实验小鼠的学习和记忆功能反应，有明显的促进作用。现已开始用于临床，可能是一种较有希望的拟胆碱药。

（4）药物与心理治疗并重：药物虽是疾病治疗中的一个重要手段，但并非唯一手段，更不能单纯依赖于药物。对所有精神障碍者是这样，对老年期痴呆来说更是如此。除了药物治疗外，对病人的心理治疗、生活照顾、营养调剂、智能训练及社会关怀尤其不可忽视。而老年人如果缺少家庭、社会的支持和周围环境的良性作用，则可加速脑老化的进程而使痴呆症状加重。相反，治疗中采取药物与心理疗法并重，改善家庭和社会环境，精神上得到安慰和鼓励，有助于痴呆病人症状的改善与康复。

87. 什么是老年期抑郁症？

抑郁症是老年人最常见的一种情感性精神障碍，西方国家65岁以上老年人中3%～5%有不同程度的抑郁症。在我国过去认为其发病率较低，但实际上在我国的老年人中，患抑郁症的也并非少见。

Green Apple Data Center

老年期抑郁症的主要表现，初期有情绪低落，无精打采，对一切事物丧失兴趣，以后渐渐地出现焦虑、忧愁，感到往日有许多过错。现在不如意，滋生悲观厌世念头，常常独坐一隅，暗自伤心落泪，不愿与人交往，见亲友就躲开。病情重者，可出现自罪自责，把过去芝麻大的小事夸大为不可饶恕的罪行，甚至出现罪恶妄想和疑病妄想及幻觉，认为自己已成了家庭的包袱、社会的寄生虫，因而不愿白吃饭，用绝食或自杀来了结余生。

有些病人出现激惹性抑郁，语言动作较多，终日烦躁不安，搓手顿足，站也不是，坐也不是，唉声叹气，并易受激惹而发脾气。或相反，情绪方面的变化不突出，而是以躯体症状诉说为主，如口渴、食欲不振、胃寒胃痛、便秘、腹泻不适、心慌气短、疲乏无力、头昏头痛、腰酸背痛、关节痛、阳痿早泄、性欲减退、体重减轻等，并怀疑自己得了“不治之症”或觉内脏器官都不存在了。因而，往往掩盖了精神症状而被人忽视，直到有自杀企图及行为时才被家人发现。

有些病人还可有思维活动障碍而变得呆笨，病人常诉说自己学习和工作能力下降，注意力不集中，记忆、计算、理解、判断力低下等智能障碍，形成临床上所谓的“抑郁症性假性痴呆”。此外，睡眠障碍也较突出，有早醒、易醒、睡得不深等现象。

88. 老年期抑郁症的病因有哪些？

老年期抑郁症的发生与多种因素有关：

Green Apple Data Center

（1）遗传因素：调查发现，有情感障碍家族病史者，患本病的机率为一般人的10～30倍，病人Ⅰ级亲属（直系亲属）患本病者占5．8％，Ⅱ级亲属（隔代亲属）为4．8％，说明血缘关系越近，发病机率越高。据上海、北京、南京等地的报道，家属中有同类病人的约占23．2％～41％。

（2）神经递质代谢异常：特别是去甲肾上腺素功能低下，5—羟色胺更新率减低。近来认为，肾上腺素及乙酰胆碱也存在平衡失调，通常乙酰胆碱占优势。在临床工作中发现，部分服用利血平的病人发生了抑郁症状，停药后症状消失，从而推测出，由于利血平能够耗竭脑内单胺类神经介质，这类神经介质的缺乏会导致抑郁症的发生。

（3）神经内分泌改变：情绪反应与下丘脑密切相关，而下丘脑又影响脑下垂体前叶的分泌，地塞米松抑制试验也证实，内分泌障碍与抑郁症的发生有某些关系。

（4）性格特点：在临床工作中观察发现，患抑郁症的病人大多为责任心强、办事规矩、认真、性格内向、兴趣单一、热衷于工作和学习、对自己要求高、对自己的工作和学习成绩不满意。因此，总感到内心不安、压抑、克制或焦虑。

（5）躯体疾病：如中毒、外伤、施行手术之后、白内障等原因引起的失明、耳聋或中风瘫痪、癌症及其它躯体疾病之后和衰弱状态等，均可使病人对生活丧失信心，产生自卑、老朽无用感或末日感，出现情绪低落、悲观厌世而诱发抑郁症。

（6）社会心理因素：如离退休之后，生活环境的改变、社会角色的转变、单位同事的冷落、子女的远走高飞、亲友们

Green Apple Data Center

的去世、配偶的作古而产生失落感、孤独寂寞感、穷途末路感、凄凉感或厌世感。如再加上平素性格内向、多愁善感、狭隘自私、不爱社交、整日无所事事、生活单调、空虚，就更易诱发抑郁症，甚至出现自杀倾向。

89. 老年期抑郁症如何自我测定？

请查《自我评定的抑郁症量表》。请回忆下列项目并按下述四个标准取分：

自我评定抑郁症量表

评定项目	在最近一周之内			
	很少有	有时有	经常有	持续有
1. 我觉得心情沉重、忧愁	1	2	3	4
2. 早晨是我心情最好的时候	4	3	2	1
3. 我老想哭	1	2	3	4
4. 晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃的与往日一样多	4	3	2	1
6. 对性生活仍然感到愉快	4	3	2	1
7. 我的体重逐日减轻	1	2	3	4
8. 我有便秘的毛病	1	2	3	4
9. 我的心跳比通常快些	1	2	3	4

Green Apple Data Center

续表

评定项目	在最近一周之内			
	很少有	有时有	经常有	持续有
10. 无缘无故地感到疲劳	1	2	3	4
11. 我的脑子和往常一样清楚	4	3	2	1
12. 我觉得做事情和往常一样容易	4	3	2	1
13. 心烦、不能保持宁静	1	2	3	4
14. 我对将来抱有希望	4	3	2	1
15. 我比以往容易激怒、火气大	1	2	3	4
16. 我很容易作出一个决定	4	3	2	1
17. 我觉得自己是有用的	4	3	2	1
18. 我对生活感到满足	4	3	2	1
19. 我觉得如果我死了对别人会更好一些	1	2	3	4
20. 对日常事物仍感兴趣	4	3	2	1

把20个项目中的得分相加，然后乘以1.25，取整数，就是标准定分。

①标准分低于50者正常。②标准分在50～59者有轻度抑郁。③标准分为60～69者为中度抑郁。④标准分为70以上者为重度抑郁。

Green Apple Data Center

90. 老年期抑郁症如何治疗？

老年期抑郁症的治疗主要包括心理治疗和药物治疗两种。

(1)心理治疗适用于轻型抑郁症及严重病人的恢复期：通过倾听、理解、疏导、鼓励、保证等方式，使病人产生安全感，树立信心，服从药物治疗。也可根据病人的思想或错误想法，通过摆事实、讲道理，帮助克服错误信念，达到治疗目的。比如老年抑郁症病人多对自己估计过低，自责过甚，而往往产生自卑自责自艾等悲观情绪。因此，帮助病人由浅入深、由易入难地分析自己的成就和长处，使其提高对自己优点的评价。进而帮助病人扩大活动范围，增进适应社会、应付环境的能力，必要时可找病人的单位领导、同事和家属坐谈，帮助改善其夫妻关系和周围人的关系。儿女要主动关心、照顾老人，帮助老人重新树立起生活的信心，同时老人自己也要开阔心胸，遇事要想得开。古人说："人生逆境十之八九。"我国地广人多，天灾人祸年年不断，在现实生活中确实难以事事如意，挫折和不幸总是难免的，而不幸的遭遇却可使人锻炼得更坚强，不必为一些不如意的事斤斤计较或大伤脑筋。俗话说："大难不死，必有后福。"只要自己能活下来就是幸福，能这样想，心情就会变得轻松、豁达，就能忍受较大的矛盾冲突和精神创伤。对较重的病人，特别是情绪消极悲观，有厌世念头的人，要有人护理，促膝谈心，以防病人自杀，最好送医院治疗。

Green Apple Data Center

（2）药物治疗：抑郁症一经确诊，就应立即使用药物治疗，一般有效率达70%～80%。常用的抗抑郁药物是三环类和四环类抗抑郁药物，如多虑平、阿米替林、丙咪嗪和马普替林等。但这些抗抑郁药物均有不同程度的副作用，如口干、便秘、尿潴留、视力模糊、心动过速、心电图改变等。因而宜在医生的指导下，从小剂量开始，有选择地服用，并密切观察其副作用。

对于轻型抑郁症或由于拒食而体质较差的病人可采用胰岛素低血糖疗法，就是给病人注射一定量的胰岛素，引起身体出现一系列低血糖反应而达到治疗目的的一种疗法。该疗法可增强病人体质，改善病人的食欲和睡眠。但因胰岛素的剂量须根据病情和病人对药物的反应情况逐日加以调整，治疗技术较为复杂，因而此种疗法必须在有经验的专科医生密切观察下才能进行。

最近提倡用5—羟色胺再摄取抑制剂，如氟西汀（百忧解）。该药具有疗效高、副作用小、安全性大和使用方便的优点。在使用中有极少数病人可能出现皮疹、口腔或生殖器粘膜溃疡等变态反应，应立即停用。

91. 什么是药物依赖性和戒断综合征？

药物依赖性又称药物成瘾性，是指对服用药物后产生精神上或躯体上的依赖。病人并非由于医疗上的需要，而是为了服药后得到精神上的快感，或避免不吃药所产生的痛苦，被迫长期或周期性地服药。根据其临床表现，主要有以下两个

Green Apple Data Center

方面的依赖：

（1）精神依赖：病人为了得到某种药物带来的精神上的满足，常常不择手段，不顾后果，千方百计甚至不惜倾家荡产以非法手段获取这种药物。这种对药物的精神上渴求被称之为精神依赖。

（2）躯体依赖：病人长期服用某种药物后，这种药物在体内长期存在，持续发挥其作用，机体已经适应它的存在状态，即药物和躯体之间已经形成了一种平衡状态。当减药或突然停药，其药物作用减弱或消失时，就会发生失调而出现一些不适应的症状。这种由减药或停药所带来的身体的不适症状，被称之为躯体依赖。

病人对某种药物已形成躯体和精神依赖后，一旦减药或停药，出现多种躯体症状和神经精神症状，这种症状谓之戒断综合征。

92. 老年病人用药应注意什么？

药物可以治病，但也有副作用，如果用药不当，则危害更大。药物除产生依赖外，尚有许多其它不良反应。老年人各组织器官功能衰退，对药物的代谢和排泄能力减弱，对药物副作用的耐受性降低，一旦发生不良反应，损害更为严重，甚至导致死亡。因此，老年人用药应注意以下几点：

（1）正确认识药物在疾病治疗过程中的药理作用：疾病的发生往往是由于不良外因和内因相互作用的结果，而疾病的治疗，主要是纠正机体的失衡，或抑制一些内在病痛。有

Green Apple Data Center

些治疗，除了药物和手术之外，还需应用心理疗法、饮食疗法、睡眠疗法等辅助治疗，需要充分调动病人自身的免疫功能。对于精神疾病的治疗更是如此，在药物取得一定作用后调动机体对疾病的抵抗力，是十分重要的。

（2）正确评价药物对人体的副作用：老年病人一旦患病，对服药往往有两种截然相反的态度，一是害怕药物的副作用而拒绝服用；二是把药物看成重于饮食而完全依赖。以失眠病人对待安眠药物为例，有的老人因害怕成瘾而完全拒服，有的老人则以药物伴眠，长期依赖，这两种态度都是不对的。使用安眠药的目的，应该是为了重建睡眠的正常节律，既不要害怕成瘾，也不应完全依赖。

（3）正确使用解热止痛药：解热止痛药物只能缓解症状，并不能消除病因。老年人发热或局部发生疼痛的原因很多，如果未查明病因，做出诊断之前，就盲目滥用解热止痛药，虽然服后可能一时性地缓解发热或痛疼的症状，但无法根除病因，而且还可能掩盖疾病的症状，给确诊带来困难或延误治疗时机，造成不良后果。我们曾遇到一位因腹痛而自服去痛片导致上消化道大出血的老年病人，险些送了性命。原因是这类药物不仅不能解除疼痛，对胃粘膜刺激可加重疼痛，甚至可导致溃疡出血或穿孔，这是解热止痛药的副作用之一。同时，该类药物可致白细胞和血小板减少，以及其它许多不良反应，在服用期间应密切观察反应，切不可滥用。

（4）不要滥用抗生素药物：抗生素虽然对很多感染性疾病的疗效好，见效快，许多家庭常备抗菌药物。有的老年病人不管是病毒性感染还是细菌感染，只要一发热就盲目服用

Green Apple Data Center

抗生素药物。殊不知，不少抗生素也有许多副作用，而且常用抗生素还会导致细菌的耐药性而使治疗失败。老年人体质较弱，如盲目滥用抗生素，可导致菌群失调或双重感染，加重病情。

(5)不要常服泻药：老年人由于消化器官的功能衰退，加之活动减少，腹肌无力，肠道的蠕动减慢，容易引起功能性便秘，如果经常借助泻药来排便，容易导致结肠痉挛，同时常用泻药，还会影响食物中维生素和钙的吸收而引起维生素缺乏和骨质疏松症等。因此，老年人应多食用含纤维素的食物，以增加肠蠕动，预防便秘。

(6)不要滥用补药：不少生活条件较好的老年人都想用点补药，弥补身体虚损，增进身心健康、延年益寿。但长寿老人的经验并不是靠吃补药，有的山区老人每天粗茶淡饭也获得了高寿。相反，过去帝王将相常食山珍海味、补品、补药也未能延长寿命。因此，补药也应对症下药，才能起到药到病除的效果。如果使用不当，反而有害。有的人服用了鹿茸之后引起流鼻血、牙龈出血、发生内热，有的人服用人参后出现胸闷、胃胀、食欲减退；有的人吃了含有激素类的补药出现肥胖或内分泌功能失调等。难怪人们常说“大黄治病无功，人参杀人无过”呢！身心健康的老人，只要营养合理，膳食平衡，身体所需要的营养都可从普通食物中得到，完全可以满足人体的需要，不必再吃什么补药。如果说身体很虚弱，需要吃补药的话，也应该到医院去作详细检查，找出原因，在医生指导下，对症下药，作到缺什么，补什么，才是妙策。我国古代杏林巨匠叶天翁说：“药不在贵，对症则灵；

Green Apple Data Center

食不在补，适口为珍。”我们应牢记在心。

（7）用药剂量要低于成人量：老年人由于器官功能的减退，药物消除减慢，在体内留存时间延长，所以老年人用药剂量应适当降低。中国药典规定，60岁以上老人用药剂量应为成人的3/4。

（8）用药品种不宜过多：由于老年人的胃、肠、肝、肾功能都有不同程度的降低，因而影响了药物的吸收、代谢和排泄，有效量和中毒量之间的差距缩小，加之老年人常并发多种疾病，所以为了避免药物之间可能发生的不良相互作用，老年人在用药时应根据病情合理选择药物，避免多种药物同时使用。

（9）选用疗效好、副作用小的药物，避免发生不良反应：对于可能发生胃、肠、肝、肾和血液系统损害的药物，尽量不用或少用，使用时间应尽量缩短，剂量能达到治疗目的即可。并应注意肝、肾功能和血液常规等检查，用药过程中注意不良反应的症状，一旦出现立即停药，及时就诊或咨询。

（10）严密观察病情，及时调整药量：老年人患某些疾病，在用药时要特别谨慎，药物用量应根据病情及时加以调整。如使用降压药物时应避免血压过度下降，因为老年人常有心、脑血管硬化，如血压过低，常可导致心肌梗死及脑梗塞。在用降糖药物治疗时，应严密监测血糖情况，如血糖过低也易发生一系列低血糖症状。使用三环类抗抑郁剂治疗时，注意青光眼、前列腺肥大和心、肝、肾功能不良者会加重病情。使用酚噻嗪类药物治疗老年精神疾病者，应特别注意锥体外系统的并发症。

Green Apple Data Center

总之，老年病人用药要慎之又慎。

93. 慢性酒精中毒会产生哪些精神障碍？

酒的主要成分是酒精。酒精对中枢神经系统有明显的亲和力，人们在少量饮酒后精神上常会产生一种愉快感和幸福感。为了追求这种精神上的快感，少数人渐渐地嗜酒成癖，形成了酒精依赖。长期嗜酒，常易导致慢性酒精中毒。慢性酒中毒者常产生以下几种精神障碍：

（1）情绪障碍：少量饮酒会使人心情愉快，情绪高涨，但是嗜酒成癖后，常会使人情绪抑郁和焦虑不安。如果健康状况和经济状况不佳者，可造成家庭关系不和，使心情更加恶劣，越希望以酒解愁，结果是“借酒消愁愁更愁”，从而导致恶性循环，甚至出现自杀倾向。有统计，住院的酒精依赖者，有自杀企图的占6%～20%，应引起高度重视。

（2）酒精中毒幻觉症：病人常听到责骂声和助威声，为此产生惊恐，向人求助或企图自杀。也有发生错觉、视物变形、幻视，多为恐怖场面，还可发生幻嗅。当幻觉出现时，意识障碍不明显，一般持续数日，也可迁延数月才恢复正常。

（3）酒精中毒性嫉妒妄想症：长期嗜酒如命的男性，可引起阳痿等性功能障碍。在性功能低下的情况下，极易出现心理障碍，认为妻子的性生活得不到满足而另寻新欢，对己不忠，有外遇等。在这种嫉妒妄想的支配下，与妻子吵闹不休，导致家庭不和，夫妻反目。

（4）震颤谵妄：严重慢性酒精中毒病人，如果一次饮酒

Green Apple Data Center

过量或突然中断饮酒，数日后可出现痉挛发作和震颤谵妄。其特点是意识模糊，定向力严重缺损，并有明显的错觉和幻觉，如常见歪曲形象、恐怖的毒蛇猛兽、妖魔鬼怪等。病人惊恐不安，甚至哭泣喊叫。最重要的特征是全身肌肉有粗大的震颤，并有发热、大汗淋漓、心跳加快。病人常因高热、衰竭、感染、外伤而死亡。如果不死，持续数日后会突然入睡，一觉醒来，症状缓解，但对发病经过则部分遗忘。

（5）柯萨可夫精神病综合征：常于震颤谵妄之后发生，严重的记忆缺失，特别是近期记忆缺失，病人对刚发生的事、刚见过的人都记不住，甚至记不住自己的房间和床位；严重的定向障碍；虚构症，回答问题自信而肯定，虽然都是荒唐的虚构，本人却全然不能觉察其错误。

（6）威尼克脑病：长期嗜酒者可突然发生意识障碍和谵妄，记忆障碍和进行性痴呆，伴有特征性的眼肌麻痹、眼球震颤、抽搐发作和嗜睡，严重者昏迷死亡。

（7）酒精中毒性痴呆：长期饮酒和多次震颤谵妄发作后可出现多种高级皮质功能障碍，如记忆、思维、理解、计算、定向力和语言功能障碍，甚至日常生活不能自理，人格也发生显著改变。

（8）人格改变：慢性酒精中毒后期，当对饮酒的需要超过其它一切活动时，其个性变得以自我为中心，孤僻、不修边幅，对家庭和工作缺乏责任感和不关心他人；变得特别自私，控制能力丧失，行为粗暴和残忍，道德观念淡薄，为了获得饮酒，往往不择手段，甚至偷窃和诈骗，任何劝告和惩罚均无济于事。

Green Apple Data Center

长期嗜酒的老年人一旦出现上述精神障碍，应及时到医院就医，进行戒断治疗和永久戒酒，并根据不同的情况对症治疗，注意水、电解质平衡，补充维生素，加强营养。病人家属及医务人员要耐心疏导，帮助病人改变其原有的生活方式，用有益于身心健康的文体活动代替不良嗜好，提高心理素质，促进心身健康。

94. 什么是老年期神经症？如何防治？

神经症又称神经官能症，是一组大脑功能活动暂时性失调疾病的总称。据国外有关资料介绍和我国有关方面调查，老年期神经症一般非初发病，多在青年期即患此病，一直持续到老年期，以复发型为多。其临床表现虽有多种类型，但以疑病性神经症、抑郁性神经症和焦虑性神经症以及混合型为多见。有以下共同的临床特点：

（1）尽管病人自觉有各种各样的身体不适感，但经各种理化检查均未发现相应的器质性损害，因而属功能性疾病，是完全可以治愈的。

（2）病人一般不表现出精神病常见的幻觉、妄想和荒谬离奇的行为，并全部和部分保持对社会生活的适应能力和劳动能力。

（3）病人对自己所患疾病有一定的认识，能详细描述自己的不适症状，并主动求医、求治，和精神病病人常否认自己有病而拒绝诊治的情况完全不同。

由于老年人身体功能降低，“今朝镜中逢，憔悴加枯荷”，

Green Apple Data Center

对于保持健康有过多的不安和思想压抑，所以老年期神经症中疑病型者最多，与焦虑不安和抑郁寡欢等情感相结合，往往反复出现食欲不佳，大便干燥，胸部郁闷，全身不适，还可表现为类似内脏已发生癌变的恐癌症，常发生“怕病病缠身，怕死死更速”。

防治老年期神经症，应注意以下几点：

（1）老年人应定期作体格检查：身体感觉不适时要及时到医院检查，不要胡乱猜疑，自作主张，随意服药，即使有了病，也要正确对待，积极治疗，积极生活。

（2）全面调节：积极创造一个欢乐、开阔、和谐、舒适的生活环境，建立有规律的生活制度，安排好自己的学习、工作和休息，学会科学用脑，避免精神长期处于紧张状态和休闲状态，保持大脑适度的紧张，防止疲劳。

（3）多参加集体活动：根据各人的体力和居住条件，争取多参加一些集体活动，扩大社会交往，培养多方面的爱好，每天坚持进行适当的体育锻炼，以增强体质，预防疾病。

（4）锻炼意志，培养开朗、乐观、勇敢、刚强的性格，学会宣泄不良情绪：如能经常看看喜剧，听听相声和读些内容轻松愉快的书刊，能使心胸开阔，情绪稳定。同时，要树立起与疾病作斗争的坚强毅力和战胜疾病的信心。

（5）心理治疗：除了上述的自我心理调节之外，还可求助于心理医生，进行心理咨询和心理治疗。心理治疗的方法很多，常用的有精神分析疗法、认知疗法、疏导疗法、放松疗法、脱敏疗法、支持疗法、运动疗法、暗示疗法、催眠疗法、森田疗法、生物反馈疗法、休闲疗法、气功疗法、音乐

Green Apple Data Center

疗法、色彩疗法等，通过语言、表情姿势、态度、行为的影响，来改变心理失常人的感觉、认知、情绪、性格、态度和行为，使失调的神经功能得以恢复，从而使病人异常的情绪和行为得到减轻和消除。

（6）药物治疗：常用的药物有氯羟安定、氯丙咪嗪、利眠灵、安定、泰尔登、泰必利、多虑平等。应根据每个病人的具体情况，在医生的指导下进行，病情较重而门诊治疗无效的病人，可考虑住院行中西医结合治疗。

95. 什么是老年期疑病症？如何防治？

疑病症又称疑病性神经症，是神经症的一种类型。临床上可见到一部分老年人本来身体很健康，可一见到同龄好友生病或病逝后，总觉得自己身上也有这痛那痛，顽固地认为自己也患了某种疾病，虽经全面检查未发现异常，但仍不能消除疑虑，由此产生恐惧、忧虑、烦恼等消极情绪，给工作及家庭生活带来不必要的影响，这就是老年期疑病症。其产生的原因主要有以下几点：

（1）性格缺陷：有性格缺陷的老年人，常过分注意自己的躯体健康和生理变化，对自己体内的偶尔不适感觉极为敏感，过多的自我关注、自我检查、自我暗示，甚至将正常的生理变化误认为是病理现象，而到处求医，强化自己的疑病心理，小病大养，无病呻吟。对各类医学书籍及报刊杂志中片断的不连贯的医学科普文章极为关心留意，常无端地加以联系，“对号入座”，并希望从中找出致病的原因和良方秘诀，

Green Apple Data Center

从而产生不必要的紧张、疑病、苦闷、忧愁等。

（2）注意力转移：有的老年人过去由于工作紧张，任务繁重，无暇顾及自己的身体。离退休后离开了繁忙紧张的工作岗位，离开了丰富多彩的社会群体，导致精神空虚、情绪抑郁、沉默寡言、烦躁焦虑，常不由自主地发生注意力转移，对自己的健康状况开始倍加关注起来。加之生活清闲，活动单调，大脑神经细胞得不到有效刺激，从而衰老加速，记忆减退、失眠多梦、四肢乏力、食欲下降、腹胀便秘。为此，稍有一点不适就精神紧张，忧虑重重，怀疑自己患了某一严重躯体疾病或精神疾病。

（3）脱离现实：年老体衰本是一切生物发展的自然规律，但有的老年人不能面对现实，总要求自己的身体状况仍像年轻时一样旺盛和强壮，对那些生理性衰老，健康状况的“自然滑坡”认识不足，对身体所产生的一些老化现象，如记忆力减退、听力下降、头昏眼花等也怀疑是头部生瘤而出现的症状。

（4）外界的恶性刺激：有些老年人经常去医院探望病人或参加追悼会，看到别人的疾患或去世，便联想到自己，感到别人的今天就是自己的明天，从而忧心忡忡，惶惶不可终日而出现恐惧、紧张、悲观情绪。

老年期疑病症的防治主要有以下几点：

（1）纠正性格缺陷：对于有上述性格缺陷的老年人，其家庭成员应在平时有意识地培养他善于思索，尊重科学，尽量减少投医问病乱服药的做法，加强自我意志锻炼，多参加一些有益于身心健康的社交和文体活动，拓展生活视野，寻

Green Apple Data Center

找精神寄托，丰富日常生活，从而杜绝疑病症的发生。

（2）心理治疗：心理治疗是疑病症基本的治疗方法。医生通过对病人进行详细认真的检查，在查不到任何器质性疾病时，应用科学常识对病人及其家属作耐心和反复的讲解，让他们对病情有充分的了解，并指出病人的个性发展、生活经历及外界环境对发生此病的影响，引导病人提高对疾病的观察力，进而因势利导，帮助病人自己寻找根源，解除疑心和心理矛盾，并适当地改变不良的生活方式和不利的外界环境，从而增强病人的自信心，促进疾病的早日康复。

（3）药物治疗：疑病症的治疗关键在于病人对治疗是否有信心，意志是否坚强及对医生是否高度信任。药物治疗仅仅起辅助作用，往往在配合心理治疗的同时给予药物用来解除病人的焦虑与抑郁情绪。常用的抗焦虑药如安定、利眠宁等；抗抑郁药物，如阿米替林和多虑平等。用量不宜过大，时间不宜过长。此外，还必须取得病人的积极配合才行，否则达不到理想的疗效。

96. 什么是抑郁性神经症？

抑郁性神经症是一种持久的心境低落为主要表现的神经症。和前面所讲的以抑郁情绪为主要症状的老年性抑郁症有许多相似之处，比如常伴有焦虑不安、身体不适感和睡眠障碍等。但不同之处在于抑郁性神经症的病人有主动求治的要求，而不像老年期抑郁症容易出现疑病妄想、贫困妄想、被害妄想、自责妄想和明显的动作迟缓及自杀念头和行为。抑

Green Apple Data Center

郁性神经症在临床上可以表现为兴趣减少，对前途悲观失望，自觉疲乏无力，精神不振，自卑感，认为自己不如别人，不愿主动与别人交往，偶尔也有想到死的念头，但并不强烈也不坚决。

病人的家属及亲朋好友对于这类病人应该耐心地劝慰、开导或及时送病人到精神病院就诊或找心理医生咨询，尤其要注意病人的安全，防止自寻短见。

97. 什么是老年期焦虑症？如何防治？

焦虑症又称焦虑性神经症，是一种以持续或发作性情绪焦虑、紧张为主要特点的神经症。老年期焦虑症主要有以下临床表现：

（1）精神症状：病人常坐卧不安、心烦意乱、情绪易激动、神经过敏、焦躁忧虑、胆小害怕、紧张恐惧、惊慌失措及死亡逼近感等。

（2）躯体症状：头晕头痛、胸闷心悸、呼吸困难、震颤多汗、肌紧张乏力、口干厌食、恶心呕吐、腹痛腹泻、尿频尿急、月经紊乱、阳痿、早泄等，所有的器官和系统均可累及。

按照发病形式又可分为急性焦虑发作和慢性焦虑状态两种类型：

（1）急性焦虑发作：即惊恐发作，病人感到莫名其妙的极度恐惧、出汗、心悸、紧张、不安，觉得气不够用，或感到自己快要“疯了”，甚至有一种“大祸临头”的惊恐或濒死

Green Apple Data Center

感。发作持续的时间可数分钟或数小时不等。

（2）慢性焦虑状态：病人长期感到焦虑、紧张，终日忧心忡忡、提心吊胆，担心飞来横祸，心烦意乱，坐卧不安；对外界事物极为敏感，区区小事，如同草木皆兵，惶惑不安；遇到突然发生的事情，则手忙脚乱、惊慌失措、六神无主，总是朝坏处着想，缺乏安全感。与人交往时，其紧张急迫情绪难以稳定，容易激惹，常无缘无故发怒，对什么事都看不惯，怕强光和噪音，更怕拥挤，因而不愿上街，不愿出门。大部分病人还伴有忧郁症，对目前处境和未来生活缺乏信心和乐趣，还往往伴有上述躯体症状。

如何防治呢？进入老年期，一方面要努力锻炼自己的性格，心胸放宽，克服老年性格的弱点，正确对待自己，正确对待他人；另一方面全社会应关心老年人，养成尊老敬老的良好道德风尚。周围的亲人更要体贴照顾老人，关心老人的身心健康，设身处地为老人着想，帮助安排好老人离退休后的生活，尽可能地满足老年人的物质和精神需求。如发现老年人有焦虑症状，要认真对待，抓紧时间，请医生诊治。同时，要善于对老人作心理安慰，了解焦虑产生的原因，并有针对性地进行劝解。只有在作好心理治疗，确保老人心理平衡的基础上再配合抗焦虑药物治疗，才能达到理想的效果，维护好老年人的身心健康。

98. 老年人的精神障碍如何预防？

（1）树立正确的老年价值观和人生观：离退休后首先是

Green Apple Data Center

经济收入减少、社会地位降低，随之是亲人病故和慢性疾病的折磨等。如何正确对待这些重大生活事件，是维护心理健康、预防精神障碍的关键所在。首先应该认识到生老病死是人生不可避免的自然规律，任何人都无法抗拒，只有这些精神渐衰的人把工作岗位让出来，给精力充沛的下一代，国家人民的事业才有可能日新月异，兴旺发达。其次必须认识到离退休是国家对自己辛苦工作几十年的酬报和照顾，自己应乐观积极地生活，把离退休作为生命过程中第二个春天的开始。重新为自己合理安排好生活、学习和工作，再创人生的辉煌。第三还必须认识到老而健康是人生的最大幸福。肉体的青春虽不能永葆，但精神的青春是可永葆的。要永葆精神上的青春，就需要树立老当益壮和自强不息的人生观。事实证明，凡是事业心很强，想多对自己从事的事业作出贡献的人，他们只会感到时间的宝贵。据报道：美国有许多著名科学家在退休后或留原单位继续搞研究工作或自己成立研究机构，从事科研工作。如著名的化学家鲍林教授，在加州理工学院退休后自行筹资开办了一个生物化学和医学研究所，进行研究工作。我国有位离休的残疾军人说得好："无职无权一样能做贡献，职务是党和人民给我们的一点权利，全心全意为人民服务不需要任何条件。"只要认识提高了，树立了正确的老年价值观和人生观，那就什么事情都好办。

（2）再做贡献：尽量为社会、家庭做一些力所能及的工作，人生最大的快乐莫过于为自己喜爱的工作而忙碌。原联邦德国首任总理阿登纳 87 岁退休后，写回忆录成了他生活中最快乐的事。他说："一个人手头有事干，精神就旺盛起来。"

Green Apple Data Center

所以他到90岁以后还先后到西班牙、法国等国参观访问。我国南京大学郑集教授，虽年纪已84岁，仍每天到实验室搞科研。他说："我只觉得时间过得太快，时常忘记我已是84岁的老人了。"据调查发现长寿者90%是体力劳动者。我国有位104岁的老人抱着玄孙纺线，耳不聋、眼不花、精力旺盛。著名的原始森林神农架山下有位高寿的老奶奶，发不白，耳不聋，眼不花，从未上过医院，每天还作五个人的饭菜供儿孙们吃喝。她说："我每天忙着弄饭做菜、干家务，时间过得真快，不知不觉我都80多岁了。"这说明，为社会为家庭做一些力所能及的事，不仅能使自己精神上有所寄托，感到自己存在的价值，从中得到乐趣，而且保持了旺盛的精力，从而也预防了疾病，延缓了衰老。法国文学家雨果说："什么事也不做，对于老人是一种不幸"。因此，老年人为了预防精神障碍而延年益寿，就必须根据自己的体力，结合个人的兴趣和爱好，每天从事力所能及的工作或劳动，如栽花、种菜、养殖、写作、绘画或从事社会公益事业和家务劳动等。

（3）培养多种兴趣爱好：爱因斯坦说："兴趣是最好的老师。"老年人有了感兴趣的活动，如垂钓、养殖、集邮、绘画、书法等等，就能有效地调动思维活动，使生活内容充实而丰富，精神有所寄托。但是爱好娱乐必须有节有度，否则会影响正常的休息。如把娱乐变成赌博，就会适得其反，有碍身心健康。

（4）规律的生活：老年人离退休后，仍应保持原有的生物钟节律，按时作息，生活规律。如果我们不按生物钟节律办事，打麻将通宵达旦，生活不规律，打乱了原有的动力定

Green Apple Data Center

型，就会使大脑和各器官的功能紊乱，导致精神障碍和其它疾病的发生或原有疾病的加重。因此，一定要有劳有逸，生活规律，避免身心过劳或过闲，保持适度的“紧张”和充足的睡眠。

（5）多用脑：时代在前进，科学在发展，事物不断地更新换代。新事物必然会代替旧的事物，先进的必然会代替落后的，这是客观规律，是不以人们意志为转移的自然法则。如果我们不学习，就跟不上时代发展的步伐，思想就会僵化。因此，我们应该活到老、学到老。学习不仅可以开阔眼界，增长知识，陶冶情操，更新观念，丰富精神生活，提高文化素养，而且还可以启发思考，增进心智，提高大脑思维反应能力，促进大脑的血液循环和新陈代谢，防止智力衰退，延缓心理的衰老。所以，人虽然退休了，学习却不能终止。每天要动动脑筋，以保持大脑功能的灵活性，使人精神振奋。老年人若学习一些有关老年人的保健知识，还能指导自己更好地生活，促进身心健康。

（6）广泛开展社交活动：老年人离退休后切不可闭门自守，自我封闭，在自己体力许可的情况下应当走出家门，适当参加一些社交和社会活动。如探亲访友、上老年大学或去老年活动中心参加文体及学术活动或社会公益事业等，这样可以使自己永远置身于群体之中，从而减少孤寂感。

（7）创造一个和谐融洽、美满的生活环境：生活环境的好坏与疾病的发生有密切关系。老人离退休后家庭就是老人生活的主要场所，因而处理好家庭关系就显得特别重要。家庭成员之间的和睦相处，需要家庭所有成员的共同努力。父

Green Apple Data Center

辈之间要互相尊重。由于生活经历的不同，年轻人对事物的看法、谈论的问题及处世的态度可能与老年人不同，这时老年人一定要有耐心，做到求同存异。遇到家庭矛盾时，老年人要心胸豁达，不为琐事烦恼，要以宽大为怀，忍让为先。在身体条件允许的情况下，适当参加一些家务劳动，以减轻子女的负担，同时也有益于自己的身心健康。而作为子女的也要想到，父母不仅为我们的成长辛苦操劳了一辈子，付出了心血，而且自己将来也会老的，因而理应孝敬父母，尊重老人，为自己的下一代作出榜样。总之，要互相关心，互相帮助，互相体谅，和睦相处。(8) 注意饮食和药物的应用：老年人要注意营养，多吃一些容易消化的蔬菜、水果、鱼类，不宜进食含脂肪过多的食物，作到“三低二高”，即低脂肪、低糖、低盐，高蛋白、高维生素的饮食。老年人常常由于食欲不振，进食减少，影响钾的摄入。当血钾过低时，会产生情绪抑郁，故老人食欲不振时必须加以调整。若因高血压病应用利血平、降压灵之类药物时间过长，也可诱发抑郁症，应引起注意，及时更换药物，防患于未然。其它药物，如可卡因、苯丙胺、巴比妥、吗啡类、抗焦虑药等，均可能引起药物依赖和中毒性精神病，应特别注意用药的安全，剂量宜小不宜大，品种宜少不宜多，时间宜短不宜长，并密切注意观察病情的变化及药物的副作用，及时加以调整，以防药物的不良反应。

(9) 戒除烟酒不良嗜好：前面已经讲过，吸烟可使血液中游离脂肪酸和胆固醇含量增加，从而加速脑动脉硬化症的发生与发展，影响大脑的供血、供氧，促进大脑的早衰。长

Green Apple Data Center

期饮酒可使血液中的脂类沉积到血管壁上，使血管硬化，管腔变小，血压升高，且能使心肌变性，间接影响大脑的供血。同时，还可直接引起脑细胞变性，导致共济失调，步态蹒跚和各种精神障碍、人格改变、记忆力下降和智力减退，甚至痴呆等，因此老年人应尽早戒除烟酒。(10) 谨防煤气中毒和脑外伤：我们在临床工作中经常遇到因用煤炉取暖或洗澡而发生煤气中毒或脑外伤的老年病人，重者当即死亡，轻者出现不同程度的精神障碍，给个人和家庭带来诸多不幸和困难。因此，预防老年人精神障碍，还应谨防煤气中毒（一氧化碳中毒）和脑外伤。

(11) 避免不良刺激：祖国医学中有关于不好的情绪和恶劣的心情能导致身心疾病的论述：如怒伤肝、忧伤脾、恐伤肾……现在很多调查研究也证实，保持乐观和稳定的情绪，对预防身心疾病的发生有着特别重要的意义。从长寿老人中发现，很多人都属于比较稳定的神经类型，有比较开朗的性格，这说明性格开朗、情绪稳定是长寿的一个重要因素。而性格是决定一个人的情绪状态的内因，如听了几句不顺耳的话，有的人暴跳如雷，有的人抑郁烦恼，而有的人则一笑了之，毫不介意。不同性格的人，对同一事物的反应是截然不同的，消极的反应反复发生，对身体健康及精神状态极为不利。反之，对不良刺激如能泰然处之，则有利身心健康。因此，一旦受了恶性刺激，出现消极情绪时，就应积极设法摆脱它，可听听音乐，看看戏，和亲朋好友在一起散散步，谈谈心或找心理医生咨询，寻求帮助，以缓和紧张情绪，达到心理平衡。

(12) 坚持锻炼身体，预防躯体疾病：生命在于运动，老

Green Apple Data Center

年人适当活动，可促进血液循环，提高各器官氧和营养的供应，改善和增强组织代谢，增进机体的生命活力，延缓衰老的进程，预防躯体疾病。随着医学的不断发展，身心医学的出现，人们越来越认识到躯体疾病可以导致精神障碍，而精神的过度紧张、抑郁，也可导致躯体疾病。因此，老年人除根据自身的具体情况，坚持进行适当的体育锻炼外，最好每年到医院进行一次健康体检，以便及时发现疾病。一旦有了病，先不用恐惧着急，应及时治疗，保持乐观情绪，会有助于疾病的康复。

99. 老年人有了精神障碍或身心疾病之后怎么办？

生老病死，是不可抗拒的自然规律，人老了，不免要生病。据报道，美国 65 岁以上的老年人 86％患有各种慢性疾病或精神障碍。我国虽没有全面精确的统计资料，但从一部分老干部体检资料来看，患有这样或那样慢性疾病或精神障碍的人数也不少。那么，老年人应该如何对待自己的疾病呢？

（1）及时就诊，明确诊断：老年人有了疾病之后，如果采取视而不见、听之任之、不理不睬的态度，一不就诊，二不吃药，就会失掉早期诊治的良机。“时间就是生命”，待疾病发展到了晚期，再去诊治就难了。相反，有的老年人小病大养，无病呻吟，到处求医问药，甚至怀疑自己得了不治之症，整天郁郁寡欢，忧心忡忡，吃不香，睡不安。这样不仅对自我保健不利，反会使身体抵御疾病的能力降低，使有病

Green Apple Data Center

者病情加重，无病者也会真的吓出病来。还有的老年人有了疾病之后，去找游医或巫医，甚至去求神拜佛，结果钱花了不少，病不仅没有治好，连得的是啥病也不知道。因此，老年人一旦有了病痛和精神障碍，就应立即到医院就诊，弄清疾病的性质，制定正确的治疗方案，决不要有病不医或瞎吃药，乱投医。

（2）正视现实，增强治病信心：俗话说："人吃五谷，哪能无病。"人到老年，机体逐渐老化，易生各种疾病，本是意料之中的事，符合事物发展规律，大可不必紧张恐惧，惊慌失措。有病的老年人应该正视现实："既来之，则安之"，克服消极悲观情绪，消除紧张恐惧心理，积极配合医生，共同战胜病魔。须知，随着现代科学技术的进步，绝大多数疾病在妥善治疗后，都是能够得到治愈或使病情减轻的；即使是癌症，只要早治也能得到有效的控制或根治。我们应树立治病信心，始终保持镇定、开朗的心情，与病魔作顽强的抗争。

（3）加强学习，提高心理素质：对于任何一种身心疾病和精神障碍的治疗，如果病人对自己所患疾病的前因后果一无所知，也不懂得如何去注意调养，仅有治病的信心或单纯依赖于医生和药物也无济于事。就拿神经症的治疗来说，除了医生给予吃药打针外，更重要的是靠病人学会自我心理调节。常言道："三分医药七分养"，"心病还须心药医"，单纯依赖药物，不注意自我心理调节，不注意心理保健、休息和营养，不注意科学用脑和体育锻炼，那么，再好的药物也难以奏效。因此，这就需要病人加强学习，改变不良个性，提高心理素质，注意脑的保健，掌握所患疾病的现状和变化规

Green Apple Data Center

律，以利达到康复的目的。

（4）社会支持，优化治病环境：精神障碍和心身疾病的病因，除了自身的性格缺陷和不良生活方式之外，还与社会心理因素有关。因此，要治好疾病，还需要社会、家庭为病人创造一个良好的治病环境，解除病人不必要的烦恼和顾虑。老年人患了疾病之后，往往一怕花钱，二怕致残，三怕无人照顾。因此，病人家属、亲友应尽力予以热情支持、关心和照顾。除了物质上的支持外，更需要在精神上多鼓励和安慰，以帮助病人渡过心理危机，使之保持乐观的情绪，吃得香，睡得好，以增强抵御疾病的能力。

（5）寻求帮助，进行心理咨询：老年人在与疾病抗争的过程中，不免会遇到一些烦恼和纷扰，甚至还会有一些不必要的怀疑和自己或家属所不能解决的难题，这时可以到医院心理咨询门诊进行心理咨询，寻求帮助。在那里可以放心大胆地畅所欲言，诉说自己内心的苦闷，吐露自己的隐私真情，心理医生会拨开心理迷雾，疏通心理瘀积，解除怀疑，解答你所不能解决的难题，并为您永久保密。

100. 什么是心理咨询？如何进行？

心理咨询是指存在心理矛盾或患有精神疾病的人向心理医生或精神科医生反映情况，征询意见，寻求帮助，以达到解决心理冲突、清除心理因素和精神障碍的一种诊疗手段和指导过程。它对维护人们的身心健康具有十分重要的意义。

心理咨询的范围很广，凡是在婚姻、家庭、人际关系、工

Green Apple Data Center

作、学习、生活、健康、疾病等方面出现的心理问题，都属于心理咨询的范围。作为心理医生或精神卫生工作者主要是帮助、指导来访者弄清心理问题的性质和原因，提出解决问题的建议。具体地说，首先要确定来访者的心理问题属于什么性质，是应激反应，还是精神障碍；是行为障碍、人格障碍还是神经症或精神病等。然后根据不同性质，提出解决问题的建议或治疗的意见。如果不首先弄清来访者的心理问题的性质，也就无从选择正确的解决问题的方法。

随着社会的发展、科学技术的进步、文化素质的提高与心理卫生知识的普及，心理健康和社会心理因素的致病作用已越来越受到人们的重视。同时，由于社会经济的发展、科学技术和医疗水平的不断提高、人类平均寿命的延长、老年人口的比例逐年上升，老龄问题以及老年人的健康及心理卫生已成为当今世界上重大的社会问题之一。老年人在他们过去的岁月中为国家和社会做出了贡献，创造了财富，进入老年期后，还要发挥余热，以他们丰富的知识和经验为社会继续做贡献。但是，老年人毕竟是年老体衰，对疾病的抵抗能力下降，对环境的适应能力减弱，如再遇上不幸生活事件，精神疾病或身心疾病就会接踵而来。在北京等大城市还专门设立了老年人精神卫生中心，为老年人服务。老年人如有心理问题或精神障碍，可到综合医院的心理咨询门诊或到精神病院找精神科医生进行咨询或诊治，也可通过书信或电话进行心理咨询。

Green Apple Data Center