

图书基本信息

书名：<<做自己心理医生中老年养生智慧大全>>

13位ISBN编号：9787530871195

10位ISBN编号：7530871196

出版时间：2012-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：齐立强

页数：414

字数：700000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

美国著名的五星上将道格拉斯·麦克阿瑟将军常常随身珍藏着一篇小文章，这篇文章在二战期间一直陪伴着他，也跟着他到了日本。

后来，日本人在东京的美军总部发现了它，文章便开始在日本流传。

有人曾说，在日本实业界，但凡有成就者，无一不熟知、不应用这篇文章，就连日本“经营之神”松下幸之助几十年来也一直将此文作为座右铭。

这篇文章名叫《青春》，出自美国作家塞缪尔·乌尔曼之手，它很短小，不足500字，却影响了一代又一代人。

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢弘的想象、炙热的恋情；青春是生命的深采在涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。

如此锐气，二十后生而有之，六旬男子则更多见。

年岁有加，并非垂老，理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，表微只及肌肤；热忱抛却，颓废必致灵魂。

忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

无论年届花甲，抑或=八芳龄，心中皆有生命之欢乐、奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。

人人心中皆有一台天线，只要你从天上人间接受美好、希望、欢乐、勇气和力量的信号，你就青春永驻，风华常存。

一旦天线下降，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即使年方=十，实已垂垂老矣；然则只要树起天线，捕捉乐观信号，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

这篇《青春》之所以影响深远，就是因为它从一个全新的角度诠释了什么是真正的青春，什么是真正的年轻。

在生理学上，年轻通常是指一个人正值韶华、身强体壮的一段时光，但从心理和思想的角度出发，年轻还有另一层更深刻的含义——年龄上的年轻，未必是真正的年轻，而心理情绪上的年轻，方是真正的年轻。

一个人只要心理上、情绪上健康、积极，那么，就算是七老八十，也依然“年轻”。

有着“大众健康教育第一人”之称的洪昭光教授曾经说过这样一句话——“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”

提到中老年人的健康，大多数人的第一反应就是身体无病无痛、能吃能睡，但这只说对了一半，还有另外的一半常为人们所忽视，但其重要性甚至都能超过躯体层面的健康，那就是心理与情绪。

每个人的心理与情绪在每一刻都是多种多样的，人与人之间的心理情绪也是千差万别的，喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲，这都是心理情绪的表现。

心理情绪对中老年人的影响，就像空气对人的影响一样——当它正常的时候，我们不会觉察到它的存在；当它有微弱变化的时候，我们会有一些轻微的感觉，但不会很强烈；只有当它遭遇“重度污染”的时候，我们才会有强烈的感受与反应。

空气污染严重，会让人恶心、头晕、难受，而心理情绪到了“重度污染”的地步，就不仅仅是如此了，它会强烈地扰乱老年人的心神，危害身体健康，影响家庭幸福，严重的时候，甚至会将人逼向极端。

人至晚年，各种心理情绪问题都会乘虚而入，像空虚孤独、自卑失落、愤怒暴躁、敏感多疑，还有神经衰弱、抑郁症、焦虑症、恐惧症、睡眠障碍、更年期综合征等等。

它们就像地雷一样，埋伏在中老年人心里，未爆发的时候相当隐秘，而爆发的时候相当可怕。

中老年人想要健康长寿，光从身体保健上下工夫是不够的，更重要的是要从心理情绪保健上下工夫，要把消极的、负面的情绪从心里清理出去，为积极的、正面的情绪腾出空间和位置来。

心理情绪“天晴”了，老人心里畅快、心情愉悦，看什么都舒心，做什么都来劲，如果每天都能保持这样的好状态，那么身体会更健康，人也会更长寿。

老子有一句话说得很好：“适者有寿”——“适”意味着适度、适当、适应。

适度是说凡事有尺度，不过分、不过激、不极端，适当是指把握好心理情绪与健康之间的多层次、多角度的关系；适应是指随着环境的变化，自身也要跟着相应变化。

“适”是一种理性的平衡、智慧的平衡，把握好了这样的平衡，中老年人才能在各种心理情绪中游刃有余、掌控有方，而不至于成为心理情绪的奴隶和受害者。

《中老年人心理与情绪保健全书》就是一本全面解读中老年人心理与情绪问题及保健之道的百科全书。

通过阅读本书，中老年朋友能了解到各种常见的心理与情绪问题，它们是如何形成的，它们有哪些表现，它们会有什么危害，怎样才能做好这些心理与情绪的保健，等等。

本书既有专业的保健知识，又有丰富的实际案例，中老年朋友可以在轻松阅读中，读懂心理与情绪，并学会各种心理与情绪的驾驭之道，以达到健康长寿、安度晚年的目的。

由于编者水平所限，遗漏与不妥之处在所难免，敬请读者指正，以便今后改进。

## 内容概要

健康人生从心开始，享受生命乐活天年！

远离忧愁打开心结，心情愉悦百病难侵！

舒缓情绪拆掉枷锁，脾气小了福气多了！

千万家庭必备宝典，孝敬父母贴心指南！

汇集民间智慧精华，病由心生心晴病消！

历经数代实践验证，千锤百炼精益求精！

心安是福老有所乐，养生有道调整自我！

书籍目录

- 第一篇 人生至“半”是最佳  
第一章 朝阳还是夕阳，取决于心理情绪  
革命人永远是年轻，“老”是自己想出来的  
最容易未老先衰的五类中老年人  
中老年人最典型的七类心理情绪隐患  
这样的状态，才是真正的衰老  
中老年人心理健康的十条标准  
中老年人心理保养的五少五多  
身体没病不完全等于健康  
一日一生，活到老更要活到好  
第二章 中老年人常见性格类型与心理健康  
成熟稳健型，积极快乐过晚年  
恬淡安乐型，悠闲自得享清福  
老而弥坚型，继续发挥光和热  
郁郁寡欢型，心事重重难安宁  
孤僻自闭型，不愿交际锁身心  
暴躁易怒型，放纵情绪令人畏  
脆弱敏感型，缺乏自信阴霾深  
怨天尤人型，抱怨毁了好日子  
第三章 十大需求，中老年要的并不多  
情感需求，中老年人的头等需求  
和睦需求，一家和美大于天  
成就需求，老了也可以有所为  
尊严需求，老了不等于无用了  
经济需求，没有钱是万万不能的  
坦诚需求，绝对别拿我当“老糊涂”  
倾诉需求，请停留片刻听听我的“话唠”  
健康需求，身心好才是真的好  
参与需求，老人不希望被儿女隔在圈外  
安宁需求，给老人留一份必要的清净  
第二篇 家和人和“养”心和  
第三篇 退休赋闲“心”开始  
第四篇 拆掉情绪心理的枷锁  
第五篇 病由心生，心晴病消  
第六篇 心安是福，老有所乐

## 章节摘录

第一章 朝阳还是夕阳，取决于心理情绪 革命人永远是年轻，“老”是自己想出来的 有一首古诗这样写道：“花甲莫言人已老，昔日老者今壮年；七十莫叹近黄昏，桑榆未晚霞满天。

”古今中外的许多名人，在晚年依然保持着旺盛的精力，“老骥伏枥，志在千里”的事例举不胜举。姜子牙暮年出山，辅佐周武王讨伐暴虐的商纣王，大展济世安邦之抱负；赵国大将廉颇，年逾八旬还披甲上马，带领大军攻取了魏地笼阳，威震诸侯；明代吴承恩以71岁高龄开始创作长篇小说《西游记》，历时7年，成就了中国古代文学史上的一部不朽之作；清代文学家梁章钜，在年近古稀之时，写出了我国第一部楹联专著《楹联丛话》；美术大师齐白石在93岁高龄时，仍画了600多幅画，为中国美术发展留下了一笔宝贵的财富；摄影大师郎静山在百岁寿辰时，在北京举办了《百龄百幅作品展》，博得广大观众高度评价；著名数学家苏步青，82岁时仍然不忘发挥余热，为上海市一些重点中学的教师办数学讲习班，并留下了“居恐偷闲成敝履，退思补过着新鞭”的诗句，老有所为的精神让人敬佩与感动。

再看看国外，波兰著名的天文学家哥白尼在70岁时，才出版了他的《天体运行论》，提出了著名的“太阳中心说”，这一伟大学说引发了科学发展的一场伟大革命，大大推进了人类文明的发展；印度文学大师泰戈尔70岁开始学画，作画1500多幅，并在世界各地举办了个人画展；意大利雕刻家、画家、建筑师和诗人米开朗琪罗88岁时，设计了圣玛丽大教堂。

就像一首老歌唱的那样“革命人永远是年轻”，这些人物，他们的年龄不可谓不老，但他们老有所为、老有所成，一点都不输给青年人。

反观之，在我们身边，有很多人，在步入中老年后，随着年岁渐老，子女独立，变故频生，心理上越来越恐慌，越来越悲观，每一天，都像在“挨日子”，甚至是“等死”。

结果呢？

越是恐慌，越是悲观，心理情绪越消极，这个病，那个病，纷纷缠上身来，人反而衰老得越快。

对中老年人来说，这种心理的衰老比生理的衰老更可怕。

心理衰老和生理衰老相伴相生，心理衰老是人衰老不容忽视的重要构成因素之一。

有科学研究表明，中老年人的疾病有50%~80%是心理衰老、恶劣情绪所导致的，例如精神病、神经衰弱、高血压、冠心病、甲亢、脑血栓等。

所以说，重视心理情绪健康对保持中老年人的“年轻态”具有十分重要的意义，保持心理情绪健康是中老年人安度晚年和长寿的基础。

只有战胜了心理衰老，中老年人才能像姜子牙、齐白石、泰戈尔这些名人一样，老当益壮，越老越“青春”。

李商隐有一句诗“夕阳无限好，只是近黄昏”，后来被朱自清改为“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，这样简单的一改，体现的却是两种截然不同的晚年心理状态。

后者是在倡导一种积极健康的生活态度，鼓励中老年人忘掉年龄包袱，调适好自己的心理与情绪，积极而健康地去面对晚年，过好晚年。

晚年到底是夕阳，还是朝阳，很大程度掌控在中老年人自己手中。

所谓的“老”，很多时候是自己想出来的。

只要将自己的心理与情绪调到“年轻”的频道，学会自我调节，以乐观豁达的态度去面对晚年生活，克服和战胜心理衰老，那么，中老年人必能享受到一个大不一样的幸福晚年。

最容易未老先衰的五类中老年人林志颖曾经在微博上发过一张他与郭德纲的同台合影，两个人同年生，可是站在一起，却是天差地别，仿若相差数十岁，“笑果”十足。

在生活中，我们也常常会看到，同样年岁的中老年人，有的人看起来比实际年龄要年轻好多岁，容光焕发，生气勃勃，最著名的比方说潘迎紫、赵雅芝、刘晓庆等；而有的人看起来却比实际年龄要老好多岁，就是人们常说的“显老”。

为什么会有这样的差别呢？

为什么有的中老年人会“老得快”呢？

中老年人的“不显老”与“显老”，与很多因素有关，像生活环境、生活条件、疾病等等，都会有一

定的影响，但除此之外，心理与情绪对一个人的衰老也起着至为关键的作用。

有五类中老年人，他们在心理与情绪方面承受的压力要更大，遭遇的困难更多，也最容易加速衰老。

第一类人群是退休老人。

退休是人生的一个重大转折，退休预示着在生活习惯、经济收入、社会地位、名声荣誉及话语权等方面，都会有巨大的变化。

退休意味着社会角色的一种大转变，工作不再了，通过工作创造的价值与尊严也就摇摇欲坠。

假如中老年人适应不了这种变化，就容易出现各种各样的心理障碍，比如感到无聊、抑郁、情绪消沉，变得多虑、敏感，甚至出现偏离常态的行为；加上年老身体健康状况下降，还会产生恐惧、焦躁的心理。

在这些心理情绪的催化下，人的身心健康会大受影响，衰老也就会越来越快，越来越明显。

很多原来在工作中雷厉风行、精力充沛的人，一旦离退休后，不出几年，就白发丛生，反应变慢，就是因为没能调适好退休之后的心理与情绪。

所以，中老年人一定要去适应、去充实自己的退休生活。

第二类人群是空巢老人。

所谓“空巢老人”，是指没有与子女共同生活的老年人，其中既包括没有生养子女的老人，也包括跟子女分开生活的老人。

随着我国人口老龄化问题的加剧，以及家庭结构的变化，“空巢老人”的增多已是不争的事实。

全国老龄工作委员会的资料表明，最近10年来，我国空巢家庭呈现快速上升趋势，1987年我国空巢家庭在老年家庭中所占的比例是16.7%，2000年就上升到26.0%，这个比例在将来可能达到80%以上。

特别是在独生子女家庭占主流的城市，随着独生子女的父母步入老年，子女的工作独立，空巢家庭已成为老年家庭的主要形式，随之产生的空巢老人心理健康问题也备受关注。

在千千万万的空巢老人中，他们的具体情况或许各种各样，但凄凉心境所凸现的心理问题却不容忽视。

他们常常会觉得在感情上和心理上失去了支撑和依靠，觉得自己的存在对子女不再有价值，甚至陷入无趣、无欲、无助的状态。

这些心理情绪会让这些中老年人不仅空了巢，而且空了心，衰老自然就会如影随形。

第三类人群是丧偶老人。

俗话说：“少年夫妻老来伴”。

丧偶对中老年人来说是沉重的打击。

虽然人们都明白“老夫老妻不可能同日走”的道理，但是当相依为命数十载的老伴撒手而去的时候，生者的悲痛之情依然难以言表。

在经过了几十年的沟沟坎坎和磕磕绊绊，两个人正当心手相携、安度幸福晚年的时候，倘若有一方“先走一步”，必定会给另一方在精神上造成巨大的创伤，甚至会丧失继续生活下去的信心和勇气。

这就是为什么有的中老年人在丧偶之后短时间内也不幸辞世的一个原因。

所以说，不幸丧偶的中老年人在经历伤痛之后，最缺的是心理上的慰藉与鼓励，如果心理上走不出来，那么衰老的速度会非常快。

第四类人群是独身老人。

独身老人是完全一个人生活的老人，他们在生活上、亲情上通常孤苦无依。

就像一部奥斯卡获奖影片的名字所说的那样“老无所依”，独身老人虽然人至晚年，却没有依靠，只能靠自己来养活自己，更不用说心理情绪上了，他们内心是苦是乐，是悲是喜，都只能独自去承受，独自去面对。

这是一种又孤独又悲凉的生活与心境。

有的独身老人难以忍受这种身心上的艰难，会渐渐对生活失去信心与勇气，也就更容易变老。

第五类人群是“被啃老”一族。

“被啃老”一族是指那些儿女虽已成年却由于种种原因无法独立或者不愿独立的中老年人。

调查数据显示，在我国有65%以上的家庭存在“老养小”的现象，有30%左右的成年人依靠父母为他们负责部分甚至全部生活费用。

“啃老族”在如今呈现越来越普遍的趋势，而“啃老”衍生的种种家庭矛盾而造成的心理问题也越来越不容忽视。

“被啃老”的中老年人在经济上面临巨大压力，而且还要为儿女生活、事业上的不顺利操心费力。很多上了年纪的父母为了照顾儿女，即使退了休，也仍然“休”不了，还得想尽办法继续挣钱，以缓解家庭的经济压力。

年纪大了，非但不能被照顾，反而还要“被啃老”，这些中老年人不仅身体上透支，心理上也会透支，长期下来，身心都会迅速衰老。

所以，在“啃老”问题上，中老年人要有分辨力，如果儿女有能力却不努力，那么绝对不能纵容，要引导儿女尽早独立；如果儿女确实有困难，那么做父母的也只能量力相助，而不能透支身心。

中老年人最典型的七类心理情绪隐患中老年人上了年纪之后，不仅要面临自己身体上的衰老与疾病，还要面临生活中的很多变化与挑战，自己退休了，儿女独立了，每天空闲的时间一大把一大把的……这样的一个角色和状态的转换，并不容易。

中老年人如果不能好好地调适自己，那么，很容易造成各种各样的心理情绪问题，其中最典型的是以下七类心理情绪隐患。

#### 1. 神经衰弱。

神经衰弱是老人们的一种常见病，属于心理疾病的一种，是指精神容易兴奋和脑力容易疲乏，常有情绪烦恼和心理生理症状的神经症障碍。

很多老人在晚年因为身体机能的衰弱，心理上会缺乏安全感，而且心理情绪的调控能力也不是很强，一旦遇到比较棘手的问题或难关，就容易患上神经衰弱。

神经衰弱主要表现包括：衰弱症状，即注意力不集中，易疲劳；兴奋症状，即容易兴奋，有些患者还对声光敏感；情绪症状，即容易烦恼和激惹；紧张性疼痛；睡眠障碍；其他心理生理障碍，如头昏、眼花、耳鸣、心悸、心慌、气短、胸闷、腹胀、消化不良、尿频、多汗、阳痿、早泄等。

#### 2. 抑郁。

中老年人的抑郁，女性发病率一般高于男性。

抑郁这种心理疾病隐匿性很强，它常被身体健康方面的症状所掩盖，不易发现，抑郁的老人如果不能及时地排遣心中郁结，意外死亡率会很高。

抑郁主要表现包括：情绪障碍，情绪消沉，坐立不安；对日常活动丧失兴趣；精力减退；严重者感到绝望无助，大部分患者有结束自己生命的意念；思维缓慢及自我评价降低，思考能力下降，夸大自己的错误；精神运动迟缓，精神运动抑制，行动缓慢；其他症状如食欲、性欲明显减退，明显消瘦，体重减轻，失眠严重，入睡困难等。

#### 3. 焦虑。

很多老人有了焦虑症后，自己感觉不出来，只是觉得痛苦难受，管不住自己的脾气与情绪，而在身边的儿女及亲友们看来，这样的老人似乎只是“坏脾气”，他们很难想到老人们的坏脾气是由心理疾病导致的。

中老年人还常常会产生严重的躯体焦虑，比方说，总认为自己身体有疾病，要反复到医院检查。

还有，容易产生依赖心，依赖医院，依赖亲人，需要呵护关照，以便达到精神上和物质条件上的满足。

这些老人们常处于深深地担忧之中，因现实处境不理想而持续忧心忡忡。

另外，药物成瘾也会产生焦虑，一旦停药即出现各种心理生理上的不适。

焦虑的主要表现包括：心烦意乱，坐卧不安；有的为一点小事而提心吊胆，紧张恐惧；挫折感、失败感强烈；一意苛求，不断自责；耐受性差，经不住折磨，想一死了之，等等。

#### 4. 孤独空虚。

中老年人离退休后远离社会生活，子女独立成家后自己原本热闹的家成为空巢家庭，又因体弱多病、行动不便，减少了与亲朋来往的次数，这样中老年人容易变得性格孤僻、孤独寂寞，内心的自我价值感也会降低。

主要表现包括：伤感、抑郁情绪多，精神萎靡不振，常偷偷哭泣，顾影自怜，等等。

孤独也会使老年人选择更多的不良生活方式，如吸烟、酗酒、不爱活动等，进而引发心脑血管疾病、



糖尿病等慢性疾病；有的老年人会因孤独而患上抑郁症，并有自杀倾向。

#### 5. 自卑失落。

老人退休后，内心上会觉得自己是“闲人”，没有多大社会价值，甚至觉得一切都靠会给儿女添麻烦。

这样的一些想法会让老人越来越自卑，越来越失落。

受这种强烈的自卑失落感的侵蚀，老人们很可能把自己封闭起来，失去与外界交往的勇气和信心。

自卑失落主要表现包括：不安、内疚、忧郁、失望等；怀疑自己的能力，怯于与人交往，不爱说话；孤独地自我封闭，等等。

#### 6. 恐惧。

中老年人由于体力下降、精力不足、思维缓慢、反应迟钝，使得老人逃避灾祸、保护自己的 ability 远远不如青壮年那样强。

因此，一旦遇到某种意外情况就会不知所措、恐惧不安，有时甚至日常生活当中的小事，也会引起中老年人的恐惧，长久难以平静。

即使有时候只是回忆一下当时的情景，也会心有余悸，抑制不住自己的恐惧心理。

恐惧心理的主要表现包括：处处胆小拘谨，总是忐忑不安；心神不定、坐立不安、焦躁烦闷，甚至陷入不能自拔的痛苦境地，常会引起血压升高、心跳加快、食欲减退和头痛失眠等症状。

#### 7. 敏感脆弱。

中老年人年岁大了后，自我的评价与认知都会降低，也就是说，内心的安全感会很缺乏，他们对子女、对外界的任何评价都会变得比较敏感，心理上也更为脆弱。

我们常看到，有些老人听了儿女无意间的一句重话，很可能会哭很久，或者难过很久，难以释怀。

敏感脆弱的老人们会过度在意细节带来的感受和变动，并习惯于将之放大，心理承受能力差，稍有打击，都可能引致精神崩溃。

敏感脆弱的心理主要表现包括：总觉得别人在背后说自己坏话，或给自己使坏；喜欢猜疑，特别注意留心外界和他人对自己的态度，别人脱口而出的一句话很可能琢磨半天，努力猜想其中的“潜台词”。

敏感脆弱的人很难轻松自然地与人交往，久而久之不仅自己心情不好，也影响到人际关系。

中老年人的这些心理情绪隐患，因人、因时、因事而异，出现心理不平衡的程度往往有轻有重。

预防和克服这些不良心理状态，做好中老年人的心理情绪保健，对中老年人的健康具有十分重要的意义。

### 编辑推荐

《做自己的心理医生:中老年养生智慧大全》编辑推荐：汇集古今智慧，易学实用，健康秘诀，尽在其中。

解决心理困惑，享受快乐人生，中老年人的心灵氧吧。

健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。

医学博士鼎力推荐，解读养生智慧的精髓。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>