

老年人体育锻炼与心理健康的探讨

武晓兰

(黄山学院 体育系,安徽 黄山 245041)

摘要:老年人日常生活中注意的是身体健康,而忽视心理健康。根据老年人心理老化和心理需求,以及老年人进行体育锻炼的生理原则,合理安排体育锻炼,达到心理健康的目的,因此在注意生理健康的同时,也必须注意心理健康。

关键词:老年人;体育锻炼;心理健康

中图分类号:G804.8

文献标识码:A

文章编号:1672-447X(2008)05-0121-04

随着社会的发展,生活节奏的加快,竞争日趋激烈,个体的情绪处于较为紧张的状态,因此心理健康问题日益成为现代人关注的重要内容之一。日常生活中,人们更多的注意老年人身体健康,而忽视老年人的心理健康。那么什么是健康呢?传统认为,健康既是“无病”或没有疾病。1946年世界卫生组织(WHO)成立时在宪章中提到了这样的健康概念,“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完美状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱状态”。1989年该组织对健康的概念又作了新的补充,指出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,因此一个人只具备身体(生理)健康、精神(心理)健康和良好的社会适应能力,才算是真正的健康。^[1]随着老龄化人口的增加,生活方式的改变,人们越来越意识到精神世界的冲突与纷争,所以对健康内涵的认识不断丰富和深化的同时,老年人的心理健康日益得到现代社会的广泛重视。

1 老年人心理老化特点和心理需求

心理健康是个体的一种持续的积极的内部状

态。个体表现出良好的社会适应性,并充分发挥其身心的各种潜能,在应付各种问题和环境时更多表现出积极的倾向。古人对心理活动随年龄增长而发生的变化,有不少精辟的说明。孔子在论语中说过“三十而立,四十不惑,五十知天命,六十而耳顺,七十随心所欲不逾矩。”指出了成年期随着人的成熟发展而发生的认识和适应环境能力的变化。成年至老年心理活动的变化,常常被描述为随着有机体的逐渐衰老而发生消极的老龄化过程。如人老记忆力减退,学习能力下降、情感淡薄、小气多疑等。这种看法是把人的心理活动看成随着机体的发育成长而发展,随着机体的衰退而衰退。心理发展是单向前进的,是不可逆转的。随着现代社会的发展,生活节奏加快,竞争日趋激烈,个体的情绪处于较为紧张的状态,因此,心理健康问题日益成为现代人关注的重要内容之一。因此,老年人在注意生理健康的同时,也必须注意心理健康。

老年人由于体弱而容易患病。因此,掌握对待疾病的心理卫生知识,对于防治疾病与提高老年人心理健康水平都有重要的意义。老年人对待疾病既不能存在侥幸心理,也不要疑神疑鬼。对待疾病不

收稿日期:2008-08-22

作者简介:武晓兰(1963-),安徽滁州人,黄山学院体育系副教授,研究方向为体育教育。

要麻痹,不能掉以轻心,特别是被医生怀疑为某种疾病时更不要存在侥幸心理,以免延误治疗的时机。但老年人对待疾病也不要走另一个极端,即过虑、多疑。这种消沉的心境持续反而会引起身体功能的严重失调,因此,老年人要定期检查身体,做到早期发现隐疾,早期治疗,可避免对健康无谓的担心,获得心理上的安全感。

1.1 老年人心理老化的特点

人到老年,身体和心理都向着老化方向发展,心理老化有如下特点。

首先,心理老化与身体老化的速度不同。一般说来,身体老化发展速度较快,而心理老化速度较慢,身体老化在外观上的变化是比较明显,而心理老化在外观上的变化相对不明显,身体老化与心理老化虽有一定关系,但不很密切。

其次,老年人心理老化的个体差异较大。有些人心理老化很慢,虽然到了高龄,思维敏捷,精力充沛,记忆力很好。而有些人心理老化尽管比身体老化速度慢,但记忆力不好,思维迟钝,精力不足。

再次,心理老化与个人的心理特点有密切关系。一般说来,善于用脑、勤于思考的人,智力衰退的速度较慢。而很少用脑的人,智力衰退速度较快。心情开朗、意志坚定,发愤图强的人,即使到了老年,往往还保持旺盛的创造力。心情抑郁、意志薄弱、缺乏进取心的人,往往是未老智先衰。

最后,老年人心理老化受社会因素影响较大。社会向老年人提出新的要求,成为老年人心理上的激励因素,对调动与发挥老年人的智力效应发生很大的作用。社会上重视老年人智力效应的作用,往往推迟老年人心理老化。如果社会上歧视老年人,则会加速老年人心理老化。

1.2 老年人的心理需求

重视和理解老年人的心理特点,解决老年人的正常心理需求,对稳定老年人的情绪变化、健康长寿有很重要的意义。

老年人常见的心理需求有如下7种。

健康需求:这是老年人普遍存在的一种心理状态。人到老年,常有恐老、怕病、惧死的心理。

工作需求:退休的老年人大多尚有工作能力,骤然间脱离工作岗位肯定会产生许多想法,希望再次从事工作,体现自身价值。

依存需求:老年人精力、体力、脑力都有所下

降,有的生活不能完全自理,希望得到关心照顾。子女的孝顺,将会使他们感到老有所依。

和睦需求:老年人都希望自己有个和睦的家庭环境,不管家庭经济条件如何,只要全家和睦,邻居关系融洽,互敬互爱,互相帮助,老年人就会感到温暖和幸福。

支配需求:老年人原来多为一家之主,掌握家中的支配权。但由于年老后社会经济地位的变化,老年人的家庭地位、支配权都可能受到影响,有可能造成老年人的苦恼。

尊敬需求:老年人离开工作岗位可能会情绪低落,如果得不到尊重,就会产生悲观情绪,甚至不愿出门,长期下去,则会引起抑郁和低沉,为疾病埋下祸根。

求偶需求:老年人丧偶后生活寂寞,子女照顾也非长久之计,所以子女应该支持老年人的求偶需求。

美国学者最近研究发现,人类65%—90%的疾病都与心理上的压抑感有关。联合国国际劳工组织曾在一份报告中指出:“压抑已成为20世纪最重要的健康问题之一。”对老年人而言,老化情绪是形成心理压抑的一个重要方面。

老化情绪是老年人对各种事物变化的一种特殊的精神神经反应,这种反应因人而异,表现复杂多变,严重干扰和损害老年人的生理功能、防病能力,影响神经、免疫、内分泌及其他各系统的功能,从而加速衰老和老年性疾病的发生和发展。体育锻炼不仅能增强老年人的体质,还可培养优良的个性品质,坚强的意志,心理耐挫力和良好的情感,防止和减弱消极的不健康的情感,合理宣泄,消除心理紧张,放松身心,调节心理状态,维持心理平衡,提高老年人的生命质量。

2 老年人生理、心理健康特点与体育锻炼

依据老年型国家标准,我国2000年60岁以上老年人已达1.3亿,占总人口的10.5%,成为老年型国家。面对社会老龄化应采取积极对策,减轻人口老龄化给社会带来的沉重负担,延长老年人服务于社会的时间,体育锻炼可提高老年人运动系统、心血管系统、运动系统、呼吸系统、神经系统的机能,促进健康水平,增强体质,减少慢性疾病的发生。

人类的生长发育在20-25岁达到成熟期,个别器官成熟较晚,约在30岁左右。至成熟期各种生理功能达到最高功能储备、活力及潜力状态。此后,各种生理功能、代谢功能及形态结构逐渐出现生物衰老表现。60-65岁老化速度加快。老化速度个体差异较大,有的老年人至60岁已老态龙钟,有的仍精力充沛。同一个体的不同系统各器官的老化速度也不同步,如心脏搏出功能、肾脏的排泄功能等老化较慢,而神经系统的反应时间、身体的适应能力等老化速度较快。这种差异与遗传、营养、职业、生活方式、体育锻炼、文化程度、心理状态、环境因素及社会因素等有关。总之,人的老化过程受生物学、心理学及社会因素等综合影响。

2.1 体育锻炼对老年人神经系统的作用

随着年龄的增长,老年人脑逐渐萎缩、退化、神经调节能力较差,对外界刺激的反应因潜伏期延长而迟钝。因此,老年人的记忆力、注意力以及分析综合、推理判断等能力都有所减退,容易疲劳。经常参加体育锻炼,能改善中枢神经系统的机能,精力充沛提高工作效率,还能消除疲劳,改善睡眠,从而延缓和推迟全身的衰老(尤其是神经衰老),防止老年性疾病。

2.2 体育锻炼对老年人心血管系统的作用

老年人心脏的生理老化主要表现为心肌萎缩,发生纤维样变化,引起心肌硬化。此外,冠状动脉的老化,也使心肌本身血流量减少,出现心肌供血不足。血管弹性下降,管腔狭窄,动脉血压上升,心脏负担加重。^[9]体育锻炼可以提高心肌收缩力,使冠状动脉扩张,血流改善,心肌利用氧的能力提高,从而提高了心脏的功能。

2.3 体育锻炼对老年人呼吸系统的作用

随着衰老进程的发展,老年人呼吸系统也发生重要的变化,呼吸肌随年龄的增长日趋萎缩,肋骨钙化,肺组织的纤维组织增加,弹性降低,胸廓的活动减少,导致呼吸机能下降,老年人容易缺氧。体育锻炼能保持肺组织的弹性,提高呼吸肌的收缩力,改善组织的通气及换气功能,增加吸氧能力,从而提高全身各内脏器官的新陈代谢。

2.4 体育锻炼对老年人消化系统的作用

老年人胃肠粘膜变薄、胃肠道的腺体和绒毛逐渐萎缩弹性下降,所以,老年人容易患胃肠扩张、下垂、消化不良、便秘和贫血等,加之咀嚼能力降低,

加重了胃肠的负担。体育锻炼,可以加强胃肠道的蠕动,改善血液循环,增加消化液的分泌,增加营养物质的吸收,还可以改善和提高肝脏的功能。

2.5 体育锻炼对老年人运动系统的作用

老年人的骨骼结构随年龄的增长发生退化,使老年人出现骨质疏松,还易患慢性腰疼。骨质疏松是严重威胁人类的一种全身性疾病,经常参加锻炼,对骨骼和肌肉都有良好的作用,能提高肌肉的力量,延缓骨骼系统的衰老,防止老年性骨质疏松症。

3 老年人进行体育锻炼的生理原则

科学的锻炼对延缓衰老有着积极作用,但老年人的生理特点决定了他们不可像年轻人那样地进行体育锻炼,应该遵循一定的生理原则。

3.1 要按运动处方进行体育锻炼

运动处方使老年人有目的、有计划、科学的锻炼身体。在不能开具运动处方的情况下,锻炼前必须严格进行体格检查,开始时运动量要小,逐渐加大。

3.2 选择合理的体育锻炼内容

老年人锻炼目的应使全身得到活动,锻炼应选择多器官参与、运动强度小、轻缓、柔和的练习。不宜快跑、负重、过分弯腰、憋气等练习。应选择提高心肺功能有氧化代谢为主的运动项目,如散步、慢跑、太极拳、气功、保健操、游泳等项目。

3.3 注意量力而行

老年人体育锻炼要遵循循序渐进的原则。心率要控制在一定的范围内,心率快慢是运动是否过量的一个最实用的指标。安全最高心率=170-年龄。开始运动量小,适应后再逐渐增加。另外还有一种简单的测试运动量大小的方法叫“谈话试验”,即你在锻炼时感到气喘,不能与别人相互交谈,就应放慢运动的速度。

3.4 坚持经常性锻炼

老年人只有持之以恒的锻炼才能使机体产生良好的适应。要养成运动的好习惯,选择自己最喜爱的运动项目。锻炼的时限因人而异,可隔日进行一次锻炼,或一周至少锻炼三次,或每天至少锻炼20分钟,锻炼的量和强度要适当。

3.5 注意呼吸顺畅

锻炼过程中要注意保持自然呼吸顺畅,使呼吸和动作协调,保证锻炼中有足够的氧气供应,同时尽量避免憋气的动作,以免引起血压升高等意外的发生。

3.6 运动安全

运动前对身体进行检查是老年人锻炼重要的安全保障措施。检查可以了解老年人的功能状态,防止过度疲劳或意外损伤。要经常了解自己的脉搏、血压及身体健康情况,做好自我监督。运动后精神愉快、食欲及睡眠较好、脉搏稳定、血压正常,说明运动量适宜,身体状况良好,可继续运动。如果出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲不振、睡眠不佳及明显的疲劳、等现象,说明运动量过大,应及时调整或暂时停止一段时间。

总之,老年人参加体育锻炼,只要运动处方是有效的,一定会在原有的基础上,提高其各器官系统的工作能力,减缓随年龄增长机能减退的速度,

起到抗衰老的作用。

社会调查的结果分析,发现89%的人认为体育锻炼与心理健康有着很大的关系,体育锻炼有益于心理健康,58%的感到体育锻炼后很痛快。这与科学家研究出来的体育锻炼后,大脑会产生一种使人感觉快乐、轻松、情绪开朗乐观的激素相吻合。

任何个体生命的存在总是不完善的,或多或少都不同程度存在着心理方面的缺陷,体育锻炼对克服心理障碍,提高心理健康水平有着特殊的作用。希望通过体育锻炼能为更多老年人身体和心理健康带来福音。

参考文献:

- [1]吴荣先.老年心理调适[M].苏州:苏州大学出版社,1999.
- [2]邓树勋,王健,等.运动生理学[M].北京:高等教育出版社,2005.

责任编辑:胡德明

Physical Training and Mental Health of the Elderly

Wu Xiaolan

(Department of Physical Education, Huangshan University, Huangshan245041, China)

Abstract: Since the elderly tend to be more concerned about their physical health rather than their mental health, it is necessary to arrange appropriate physical training according to their mental aging and needs in combination with the physiological principles to enhance their mental health. It is advocated in the paper that mental health should be emphasized as well as physical health.

Key Words: the elderly; Physical Training; Mental Health