



卫生部“十二五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

供康复治疗专业用

人体发育学

主编 陈翔



人民卫生电子音像出版社



第十章 成人期

南方医科大学康复医学院 李林



目的与要求

- ❖ 掌握青年期生理发育特点，职业适应的主要表现，从青春期到青年期,必须解决的矛盾；中年期心理发育的特征，婚姻离异的主要原因，职业适应的表现，人际关系的特点及男性更年期的主要变化；老年期生理发育的主要特点，记忆力的特点，思维衰退的突出表现及人格特征的主要表现。
- ❖ 熟悉青年期心理发育特征，生理与心理发育的影响因素；中年期退休前应做好的心理准备，常用缓解夫妻矛盾的方法；老年期心理发育的主要特点及影响因素。
- ❖ 解青年期、中年期、老年期的心理卫生问题；中年期生理发育特点，家庭生活问题，生理与心理发育的影响因素，心理发育的指导；老年期心理发育的指导内容。



目录

❖ 第一节 青年期

- 一、生理发育特点与心理发育特征
- 二、生理与心理发育的影响因素及其心理卫生问题
- 三、心理发育的指导

❖ 第二节 成年期

- 一、生理发育特点与心理发育特征
- 二、中年期的个性与社会性的发展
- 三、中年期生理与心理发育的影响因素及其心理卫生问题
- 四、中年期心理发育的指导

❖ 第三节 老年期

- 一、生理发育特点与心理发育特征
- 二、老年期心理发育的影响因素及其心理卫生问题
- 三、老年期心理发育的指导



成人期（**adulthood**）包括青年期、成年期、老年期。包括青年期、成年期、老年期。由于成人期跨越的年度较长，又受到多种因素制约，所以不同时代，不同国家，不同民族划分各期的年龄标准也不尽相同。



第一节 青年期



青年期(adolescence)年龄大致是18~25岁左右，标志着生理功能发育已处于完全成熟的阶段。



一、生理发育特点与心理发育特征



(一) 生理发育特点

1. 面部皮肤滋润，头发乌黑浓密，牙齿洁净整齐，体魄健壮，骨骼坚强且柔韧，肌肉丰满且有弹性，脂肪所占体重比例适中。

2. 内部各种机能良好，心脏血液输出量和肺活动量均达到最大值，血压正常，有时略有偏高；这时期个体消化机能也很强，因此，食欲较好。



3.自身的抵抗力强，而且能自觉地使用各种方法增进体质，预防疾病，所以这时疾病的发生率相对较低，即使患上某些疾病，也能在较短时间内治愈康复。

4.体力和精力均处于“鼎盛”期，能承担较繁重的脑力劳动和体力劳动，能为社会做出较大贡献，运动员获得冠军，固然以运动技能技巧为主，但与其体力发展和生理特点也有直接关系。

5.男性和女性都有良好的生殖能力。



(二) 心理发育特征

1. 认知的发育
2. 自我意识的确立
3. 情绪敏感而不稳定
4. 人格逐渐形成
5. 性心理不断成熟
6. 职业适应问题



二、生理与心理发育的影响因素及其心理卫生问题

(一) 生理与心理发育的影响因素

1. 营养因素
2. 锻炼因素
3. 疾病因素
4. 季节与气候
5. 环境污染
6. 家庭因素
7. 社会因素





(二) 青年期常见的心理卫生问题

1. 社会适应问题
2. 情绪情感问题
3. 性的困惑问题



三、心理发育的指导



(一) 顺利度过心理上的“断乳”期

从青春期到青年期，心理发育发生了很大变化，一些矛盾突显，所以必须解决下列矛盾：①独立性与依赖性的矛盾；②孤独感与强烈交往需要的矛盾；③求知欲强烈与识别力低下的矛盾；④情绪与理智的矛盾；⑤幻想与现实的矛盾；⑥强烈的性意识与社会规范的矛盾。



(二) 正确对待职业适应

主要分析青年职业适应的影响因素，做好职业适应的心理卫生工作显得十分必要。

1. 影响职业适应的因素，影响职业适应的因素很多。主要取决以下几个方面：①性别；②年龄；③看工作是否能实现主体所希望的角色；④职业训练和职业能力。

2. 职业适应的培训内容：①培植职业兴趣；②端正职业意识；③坚定职业信心；④注重职业方向。



第二节 成年期



成年期（adulthood）是从25~60岁人生跨度最长的时期，成年期又可分为成年早期（25~35岁）、成年中期（35~50岁）及成年后期（50~60岁）。世界卫生组织（WHO）1991年提出关于划分年龄分期的标准，中年期一般指45~60岁的人群。

➔ 一、生理发育特点与心理发育特征



(一) 生理发育特点

进入中年期机体的各个组织、器官、系统的生理功能便开始走向衰退。一般认为，30岁以后的个体，其生理功能的衰退平均每年以1%左右的速度递增。由于组织器官的功能开始衰退，各类疾病发生的危险性亦增高。





(二) 心理变化特征

1. 感知觉变化
2. 智力明显的上升或下降
3. 情绪稳定，心理平衡
4. 意志坚定、自我意识明确
5. 个性成熟、特点鲜明
6. 压力增大、心理冲突增多





二、中年期的个性与社会性的发展



(一) 个性的发展

个性发展的基本特点:①个性发展的“内向化”;
②较强的社会责任感; ③寻求自我实现的人生追求
与现实之间的平衡。



(二) 人际关系的发展

中年期的人际关系的特点：①扮演多重社会角色，在人际关系的范围上较广泛；②在生活中要结交三教九流，因而在人际关系的层次上显得较复杂；③时间长、经历各种类型的人际关系，在人际关系的结构上较稳定；④经历各种成败的考验，在人际关系的情感上比较深刻；⑤存在着纷扰和内耗，在人际关系的交往上比较谨慎。



(三) 家庭生活

1. 中年期的婚姻 人到中年，绝大多数成家立业，但中年期的婚姻状况会表现出各种不同情形。

2. 中年期的代际关系 中年人的代际关系（或代间关系）有两层含义，一是与孩子的关系，二是与父母的关系。



三、中年期生理与心理发育的影响因素及其心理卫生问题



（一）生理与心理发育的影响因素

生理与心理变化的影响因素：①生理因素；②心理压力超负荷；③社会事件；④婚姻问题；⑤亲子关系的处理；⑥其它 家庭情况差，经常过量饮酒，缺少业余爱好，患慢性病，睡眠不足，工作时间延长，接触毒物或噪声也是影响中年人心理健康的危险因素。



(二) 心理卫生问题

1. 更年期综合症
2. 心理疲劳



四、中年期心理发育的指导

1. 角色适应性指导
2. 科学的生活行为方式指导
3. 婚姻调适与家庭稳定
4. 自我“减负”指导
5. 休闲指导
6. 退休前的心理准备
7. 加强体育锻炼
8. 心理咨询





第三节 老年期



我国通常将60岁以后时期确定为老年期（aging period），随着人口的老齡化，老年疾病发病率的增高，致残率明显上升，以及老年人对生活质量的要求提高，老年期人口的康复医疗需求越来越多。



一、生理发育特点与心理发育特征



(一) 生理发育特点

1.呼吸系统的变化 老年人鼻黏膜变薄，萎缩，嗅神经细胞数量减少，嗅觉功能减退；咽、喉 咽喉淋巴结，50~60岁近乎消失；老年人气管和支气管粘膜上皮和黏液腺退行性变，纤毛运动减弱；老年人肺萎缩，肺组织重量逐渐减轻，肺泡壁薄弱。肺泡扩大。肺内胶原纤维交联增多，肺的硬度加大，弹性下降；胸廓的改变，肺脏老化，其生理功能也发生改变，肺活量下降，而残气量增加；肺弹性回缩力减弱，气管的阻力增加；肺泡换气不足，氧气吸入减少，动脉氧分压低，呼吸道防御功能降低，对外界气候变化抵抗能力减弱，咳嗽无力，呼吸道内的异物和痰清除困难易患呼吸系统疾病。



2. 消化系统变化 老年人的唾液腺萎缩，唾液分泌减少，每日分泌量仅为青年人的1/3,约350~500ml; 牙列变松和牙齿松动; 食管黏膜逐渐萎缩，黏膜固有层的弹力纤维增加，而发生不同程度的咽下困难; 胃粘膜变薄，平滑肌萎缩，弹性降低，胃腔扩大; 胃腺体萎缩，胃腺多种细胞分泌功能减弱，如胃酸分泌减少，60岁下降到正常水平的40%~50%，胃蛋白酶原分泌减少，使胃消化作用减退，影响营养物质的吸收; 肝脏实质细胞减少、变性，肝脏萎缩，面积和体积均缩小，肝脏重量明显减轻; 胰腺重量逐渐减轻，30岁时约60~100g，50岁后逐渐减轻，80岁时减至40g。胰腺位置降低，可达第2腰椎水平。胰淀粉酶和胰蛋白酶酶与年轻人相同，而脂肪酶减少。



3.心血管系统的变化 心脏的重量随着年龄增长而增加，左心室壁也随年龄增长而增厚，40岁时动脉内膜厚度为0.25mm，70岁时可增加至0.5mm。随着年龄的增长，心脏的内膜及瓣膜增厚、变硬和钙化；心脏功能变化一方面表现为心肌收缩力下降，心输出量减少。70~80岁老年人心输出量仅为20~30岁年轻人的40%。另一方面，由于心脏传导系统发生退行性变，窦房结内的起搏细胞数目减少到78%~80%，老年人休息时的心率减慢，60岁时平均心率为66次/min,70岁时平均为62次/min，80岁时平均为59次/min；老年人的动脉、静脉和毛细血管均发生老化。



4.神经系统的变化 随着年龄的增长，脑的神经细胞逐渐减少，脑的重量逐渐减轻。60~70岁减轻10%，90岁时减轻20%，脑萎缩见于小脑purkinge细胞，颞上回，中央前回、额上回、脑干的蓝斑核等细胞数明显减少，视丘下部较轻，而外展神经核、下橄榄核等处并无改变；老年斑是退化变性的神经轴突围绕其淀粉样蛋白质的核心所组成，用银染色淀粉样物质成分呈嗜银性斑块，是神经细胞的崩溃部分形成的为15~200um大小的球形斑块。



5.运动系统的变化 随着年龄的增长，骨中的有机物质如骨胶原、骨黏蛋白质含量减少或逐渐消失，骨质发生进行性萎缩。而无机盐如碳酸钙与硫酸钙等却增加。青年人骨中含无机盐**50%**，中年人含**62%**，老年人则达**80%**。老年人由于椎间盘水分及有机物质减少，从而椎体变薄、椎体逐渐疏松，脊椎变短并弯曲，使老年人发生驼背、身高下降。男性老人身高平均缩短**2.25%**，女性老人身高要缩短**2.5%**，容易发生颈椎病及椎间盘突出症。老年人骨骼肌的肌细胞内水分减少，细胞间液体增加，肌失去弹性，因而功能减退。老年人的肌则占体重的**24%~26%**。随着年龄的增长，老年人普遍存在关节的退行性改变，尤以承重较大的膝关节、腰和脊柱最明显。



6. 其它 角膜边缘出现1~2mm的灰白色圈，通常称为“老年环”。





(二) 心理社会特征

1. 情绪变化
2. 记忆力减退
3. 思维衰退
4. 智力的改变
5. 人格改变
6. 人际关系
7. 老年人心理变化的主要特点



二、老年期心理发育 的影响因素及其心理卫生问题



(一) 老年期心理发育的影响因素

1. 社会角色的改变，地位的更迭
2. 经济供给与社会保障
3. 老年夫妻关系问题及再婚
4. 生活应激事件



(二) 心理卫生问题

1. 老年抑郁症
2. 老年期神经症（神经官能症）
3. 阿尔茨海默病



三、老年期心理发育的指导

1. 争取老年新生
2. 更新思想观念
3. 保持乐观情绪
4. 改善家庭关系
5. 培养学习兴趣
6. 参加身体锻炼
7. 纠正不良行为





我们相信通过全体社会的关心与老年人自身的努力，能够使老年人做到老有所养、老有所乐、老有所学、老有所为，达到安度晚年、健康长寿的目的。

谢谢！

