

# 积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2012年9-10月，第76期

《积极老龄化通讯》由科尼斯·格根与玛丽·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫妇编写，希望在学术研究与日常实践之间展开建设性对话。本通讯接受陶斯研究院(The Taos Institute)赞助。中文编辑为南京师范大学社会建构论研究中心杨莉萍教授及其学生团队。

华尔街日报(Wall Street Journal)曾评论称，《积极老龄化通讯》“对于老龄化的见解是最棒的……”。

## 本期目录

- [社会时评](#)
  - [那些默默抗争的英雄](#)
- [研究选编](#)
  - [研究一：享受生活，学会感恩](#)
  - [研究二：战胜抑郁](#)
  - [研究三：保持良好的记忆力](#)
- [新闻集锦](#)
  - [\(1\) 最老的网球运动员](#)
  - [\(2\) 有助于维持最佳状态的一些建议](#)
  - [\(3\) 汤姆·沃尔夫：“谁说我退休了？”](#)
- [读者反馈](#)
- [致读者](#)

## 社会时评：那些默默抗争的英雄

时下有一句广告语很流行，“懦弱者无福消受老龄时光。”确实，随着健康和生活中遇到越来越多的困难，配偶和朋友相继离世等等，我们很容易认同这样的感觉。然而，也有很多老人在经历过诸如此类的沉痛打击后，依然能将自己的生活过得有滋有味，这一点令我们肃然起敬。我们渐渐意识到，他们其实就是一群默默无闻的英雄，以自己的智慧、坚毅和勇气抵抗着岁月的蹉跎。在这里，有一个故事和大家分享：

一个 75 岁的老人，我们叫他罗恩（Ron）。他出远门去探望他的外孙们（一个新生儿和一个三岁的男孩）。一天早上，罗恩和他的小外孙一起吃早餐时突然跌倒在地，小外孙哭喊着：“爷爷，你怎么了？”。孩子的爸爸闻声迅速赶到厨房，当时罗恩已经失去意识，明显表现出心脏病发作濒死的征兆。经过一系列高强度的心肺复苏抢救之后，罗恩终于恢复了呼吸。此后又经历了几天低温诱导人工昏迷的治疗，罗恩的身体开始慢慢康复。接下来的一个星期，由于罗恩摔断了 10 根肋骨，他仍然需要在医院接受治疗以减轻疼痛。像罗恩这种情况，通常只有 5% 的生还率。所以，对他的家庭来说，这简直就是一个奇迹。最终，罗恩在妻子的陪护下，乘飞机回到自己的家。得知他与死神擦肩而过的经历，我们非常震惊。然而，在那之后第三天，我们在志愿者总部遇见他，他正在打电话，动员人们为选举投票。像罗恩这样默默抗争的英雄绝不止他一个，他在为一群人代言。他的声音是如此的响亮，震撼人心。

玛丽（Mary）与肯·格根（Ken Gergen）

---

## 研究选编

### 研究一：享受生活，学会感恩

人们通常认为，随着年龄的增长，身体疾病的增多，人们的生活满意度和实现感会逐渐降低。这种预设固然有一定的合理性，但有点出人意料的是，有些研究却向我们揭示了这种观点的局限性。

在全美中年生活状况调查中，有大约 1000 名年龄比较大一些的中年人提供了有关他们的慢性病治疗情况和持续心理状态的信息。尽管测量结果显示，生活满意度会随着健康问题的增多而有所降低，但其它方面的测量结果与健康状况之间并没有呈现明显的相关性。比如，一些积极的情感指标——反应人们幸福的程度——并没有受到慢性疾病因素的影响。调查对象认为，是否患有慢性疾病并没有对他们的生活目标产生重大影响。无论健康状况如何，所有参与调查的对象都在以某种方式努力实现自己的生活目标。另外，人们是否拥有积极的人际关系与慢性身体健康问题之间也不存在明显相关。

这项研究还对血液中反应体内感染程度的化学物质成分进行了检测。测出的感染程度越低，则对长寿的预期也就越乐观。那些拥有较高的生活目标、良好的人际关系、愉悦的情绪体验的被试与那些幸福感指数偏低的被试相比，前者身体的抗感染能力明显要强。我们在生活中难免遇到一些不遂心意的事，但当我们把注意力放在令人愉悦的活动和交往关系上时，这些令人不愉快的事情的重要性便降低了。如此看来，老年人似乎能够以很多事物为基础发展出可以令自己幸福快乐的技巧，而不应该一味盯着自己的身体状况。

摘自：Living well with medical comorbidities: A Biopsychosocial perspective by Elliot M.

Friedman & Carol D. Ryff. The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 67, 535-544.

---

### 研究二：战胜抑郁

很多人时不时的会有伤感、无精打采、绝望无助的感受，精神病医生把这种“心理疾病”称为“抑郁症”。老年人经常会被贴上这种诊断性标签。通常这些“抑郁症”患者都要接受化学——抗抑郁的药物治疗。然而，将这种状态界定为“心理疾病”只是精神病治疗共同体的一厢情愿，在这个圈子之外没有太多依据。因此，在接受这种标签和药物治疗之前，我们需要对这种治疗的的安全性和副作用保持警惕。其实还有更加积极的视角和更为有效的方法克服这种状态。

说到这里，我们想介绍一篇最近在《美国心理学家》杂志刊登的文章，其作者是墨尔本大学的安东尼·乔姆教授（Anthony Jorm）。他对心理学家所倡导的对抗忧郁和不良情绪的自助策略进行了总结。以下是我们最喜欢的几种方式：

- 1.参加体育活动和锻炼
- 2.保持有规律的睡眠
- 3.做自己喜欢做的事
- 4.多从事一些有目的的日常生活
- 5.重复做一些曾经让你感觉舒服的事
- 6.做一些能让你获得成就感的的事
- 7.让朋友激励你出去找点事干
- 8.在达到一个小的目标后奖励自己
- 9.学会放松
- 10.保持健康、有规律的膳食习惯

我们想在这个清单中加入一些我们自己的建议：想法子让自己开怀大笑；投身一项有价值的事业；沉浸在艺术的世界里；享受愉悦的感官刺激。

摘自：Metal Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health by Anthony F. Jorm, American Psychologist, 2012, 67, 231-241.

---

### 研究三：保持良好的记忆力

随着年龄的增长，我们在某些方面的记忆可能会变得不那么清晰准确。大量研究表明，年轻人回忆的准确度普遍要比老年人高。至于为什么会这样，原因还不太清楚。研究者一般倾向于将这种记忆力的下降归因于生物因素。但是，当人的经历丰富而深刻时，我们对于细节的回忆就会存在更多的干扰因素。举例来说，如果你认识 10000 个人，若要你回忆其中某个人的姓名，那肯定比你只认识 1000 个人要困难很多。另外，还有动机的原因。一个人有多想回忆？尤其是当他被当作研究的被试时。后面一点与当前对刻板印象和记忆的研究有关。研究者们想要知道，那些对老龄化有着消极刻板印象的人在完成记忆任务时是否会比那些没有这些刻板印象的人表现得更差。

巴尔的摩老龄化追踪研究项目（Baltimore Longitudinal Study of Aging）最初的被试包括 113 名女性和 282 名男性，年龄分布在 22 岁-57 岁之间。这些人的健康自评分数都很高，全部受过高等教育（77% 的人大学毕业）。22 年后，这项研究的参与对象只剩下了 27 名女性和 60

名男性，年龄分布在40岁-74岁之间。研究者对这些参与者的抑郁水平、受教育程度、婚姻状况、慢性病情况、种族分布、健康自评和性别类型等数据进行评估。最重要的是,这些人都完成了一份包含16个题项的“老化刻板印象量表（age-stereotype scale）”，测查被试对老年人的消极印象。例如：“老年人都很健忘”、“老年人很难集中神智”等等。另外，他们还被问及“老年”从什么岁数开始？他们自己是否已经超过这个岁数？他们认为那些老化刻板印象适用于自己吗？在那之后，每6年再对这些人进行一次数字记忆测试，在测试中他们要凭记忆再认十个数字。最终结果显示，随着时间的推移，拥有消极的老化刻板印象的被试与不相信这种刻板印象的被试相比，其记忆力衰退得更为明显。而且，被试的年龄越高，两组被试之间的差异越明显。总体而言，在60岁以上的老年群体中，对老化印象更为消极的被试的记忆力下降幅度比不那么消极的人要高出30%。而且，年纪越大，这种差距拉得越大。另外，认为自己已经“老了”的人与认为自己还“不老”的人相比，消极刻板印象的作用更大。其它有关幸福感的研究也和这项研究的结论一致。

研究者认为,随着年龄的增长,人们难免会受到各种有关老化的消极观念的影响。一旦老年人接受了这些观点,这些观点就会成为自我实现的预言。这个研究传达给我们一个积极的信息,即从年轻的时候就开始抵制老化消极偏见的人即便真的老了也能保持自己的能力。

摘自: Memory Shaped by Age Stereotypes Over Time by Becca R. Levy, Alan B. Zonderman, Martin D. Slade, & Luigi Ferrucci. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2011, 67, 432-436.

## 新闻集锦

### (1) 最老的网球运动员

亚丁·艾玛杨（Artin Elmayan）现年 95 岁，是世界上最年长的网球运动员。国际网球联合会注册会员中年龄在 85 岁以上的共有 39 人，艾玛杨在其中的等级排名是第 26 位，排名第一的是意大利选手安吉洛·萨拉（Angelo Sala）。1938 年，21 岁的艾玛杨从亚美尼亚移民到阿根廷，那时的他从未上过一节网球课，直到 39 岁才开始接触“帕莱塔（paleta）”（一种与网球类似的运动，使用木质球拍和橡皮球）。网球带给他的是一种健康、积极的生活方式，他一直坚持每周打 3 次网球。艾玛杨的全家人都酷爱网球，包括他现年 88 岁高龄的妻子。他的格言是：“饮食第一，网球第二！”；“以各种方式保持健康是我生活的一部分！”；“网球可以帮助你吸入更多的氧气，远离啤酒肚！”

摘自：“You’re never too old to swing a tennis racket, apparently” (Reuters, Buenos Aires). In *China Daily*, Oct. 2, 2012, sports, pg. 11

---

## （2）有助于维持最佳状态的一些建议

我们想和大家分享一些建议，以助你保持积极的生活方式，避免在娱乐时伤到自己：

①慢慢开始运动：刚开始要慢，做好热身准备，不要太快进入剧烈运动。

②强化“重点部位”：即身体中间部位的肌肉。比如，做“俯卧撑”时用前臂而不是手掌来支撑。

③玩“火烈鸟”游戏：这是一种锻炼平衡能力的游戏。试着用一条腿站立，熟练之后再逐渐增加难度。

④随时随地做伸展运动：说不定比运动之前的伸展运动效果更好哦！

⑤犒赏自己：在精力充沛的体育运动之后，来点巧克力或牛奶，有助于肌肉力量的恢复。

⑥适当放松：不要每天都锻炼，跟着感觉走，感觉累了就改天再炼。

摘自：How to Stay Active Forever by Gretchen Reynolds. AARP The Magazine, August/September, 2012, 20-22.

---

## （3）汤姆·沃尔夫（Tom Wolfe）：“谁说我退休了？”

81 岁的汤姆·沃尔夫（Tom Wolfe）刚刚出版了一本新书《回归血缘》（Back to Blood）。这部小说所描绘的迈阿密（Miami）是一个种族分化严重的移民城市，不同群体在此上演着各类讽刺桥段，这是一部典型的“沃尔夫风格”小说。故事中，委内瑞拉人、古巴人、哥伦比亚人、海地人、俄罗斯人以及以色列人之间勾心斗角，各自觊觎在通往美国梦的道路上拥有一架云梯。而另一些凌驾于他们之上的势利小人、攀龙附凤者、富人及超级富豪虽仍拥有上流社会的身份，但处境却岌岌可危。

沃尔夫是国家图书奖获得者，自早期《虚荣之火》（Bonfire of Vanities）和《可造之材》（The Right Stuff）两本书出版以来，一直拥有着大批狂热的读者。《回归血缘》这本书是他 70 岁之后的第三部小说。据我们所知，他同时还在酝酿六个新的项目。荣誉没有让他止步。沃尔夫的坚持和创造性地参与为我们很多人树立了榜样。

## 读者反馈

**汉娜·克拉格朗斯基（Hannah Kruglanski）为我们讲述了一个鼓舞人心的故事：**

亲爱的格根夫妇，我想你们可能会对这个故事感兴趣。它讲述了一个法学教授在 74 岁后转行成为画家然后再转身成为舞者的神奇经历。这个故事的优酷视频是希伯来文，但你们可以通过我的翻译了解这段视频的内容：

露丝·本（Ruth Ben）是以色列特拉维夫大学（Tel Aviv）的法学教授，是劳动法、民事诉讼法、社会保障、职业平等等多个领域的专家。除了大量的研究成果和出版工作之外，她还担任法学院的院长和政府顾问，在有关劳工、福利和妇女平等方面为政府提供决策建议。她还获得了法律界的最高荣誉“以色列法律奖”（Israel Prize in Law），以及专为法律界杰出女性设立的“以色列律师协会奖”。

在 74 岁退休那年，露丝决定结束以往的职业生涯。为此，她采取了一系列象征性的措施，比如，将所有的法律藏书赠送给其他人，删除了电脑上与法律相关的内容。她有一个愿望，就是以图画的形式讲述圣经故事，于是她开始学习电脑平面设计。在这方面她不再是专家，而要进入一个全新的领域对她而言是一个巨大的挑战，更不用说她还得学会和与她的孙子一样年龄的学生们沟通。

她花了五年时间，完成了以图画讲述圣经故事的目标。现在，她又准备踏上一条新的道路，那就是学习舞蹈表演。她遇到了正在筹备老年节目的一个舞蹈编导。露丝和她的丈夫合作写过一本书，书名叫作《谁害怕垂暮之年》（“Who’s afraid of the golden age”），这位编导因此要对他们二位进行了采访。采访结束后编导提出邀请，希望露丝参与她的节目表演。露丝接受了这个挑战。现在她已经积累了 50 场舞台表演经验，获得了专业舞者证书。露丝为新的征程做好了准备。用她自己的话说就是：“我花了五年的时间学习画画。现在我打算重新出发。我相信一个不断进取和自我实现的人一定能为社会做出贡献。我正在试着成为那样的人。”

希望大家喜欢这个故事！

<http://www.youtube.com/watch?v=AeCjDXpew6k>

---

## 致读者

如果您有问题或资料愿意与其他读者分享，请致信玛丽·格根教授(Mary Gergen)，邮箱：[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)。若您以中文书写，可写信到：[lpy2908@163.com](mailto:lpy2908@163.com)，杨莉萍教授会给您回复。

往期通讯可通过以下网址获取：<http://www.positiveaging.net>。

您也可登录 Taos 学院网站获知通讯的后续进展：<http://www.taosinstitute.net>。

希望您喜欢这份通讯。

（毛华华初译，陈尹修订，杨莉萍审核）