

# 積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 9-10 月，第76 期

《積極老齡化通訊》由科尼斯·格根與瑪麗·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫婦編寫，希望在學術研究與日常實踐之間展開建設性對話。本通訊接受陶斯研究院（The Taos Institute）贊助。中文編輯為南京師範大學社會建構論研究中心楊莉萍教授及其學生團隊。

華爾街日報（Wall Street Journal）曾評論稱，《積極老齡化通訊》“對於老齡化的見解是最棒的……”。

## 本期目錄

- [社會時評](#)
  - [那些默默抗爭的英雄](#)
- [研究選編](#)
  - [研究一：享受生活，學會感恩](#)
  - [研究二：戰勝抑鬱](#)
  - [研究三：保持良好的記憶力](#)
- [新聞集錦](#)
  - [\(1\) 最老的網球運動員](#)
  - [\(2\) 有助於維持最佳狀態的一些建議](#)
  - [\(3\) 湯姆·沃爾夫：“誰說我退休了？”](#)
- [讀者回饋](#)
- [致讀者](#)

## 社會時評：那些默默抗爭的英雄

時下有一句廣告語很流行，“懦弱無福消受老齡時光。”確實，隨著健康和生活中遇到越來越多的困難，配偶和朋友相繼離世等等，我們很容易認同這樣的感覺。然而，也有很多老人在經歷過諸如此類的沉痛打擊後，依然能將自己的生活過得有滋有味，這一點令我們肅然起敬。我們漸漸意識到，他們其實就是一群默默無聞的英雄，以自己的智慧、堅毅和勇氣抵抗著歲月的蹉跎。在這裏，有一個故事和大家分享：

一個 75 歲的老人，我們叫他羅恩（Ron）。他出遠門去探望他的外孫們（一個新生兒和一個三歲的男孩）。一天早上，羅恩和他的小外孫一起吃早餐時突然跌倒在地，小外孫哭喊著：“爺爺，你怎麼了？”。孩子的爸爸聞聲迅速趕到廚房，當時羅恩已經失去意識，明顯表現出心臟病發作瀕死的徵兆。經過一系列高強度的心肺復蘇搶救之後，羅恩終於恢復了呼吸。此後又經歷了幾天低溫誘導人工昏迷的治療，羅恩的身體開始慢慢康復。接下來的一個星期，由於羅恩摔斷了 10 根肋骨，他仍然需要在醫院接受治療以減輕疼痛。像羅恩這種情況，通常只有 5% 的生還率。所以，對他的家庭來說，這簡直就是一個奇跡。最終，羅恩在妻子的陪護下，乘飛機回到自己的家。得知他與死神擦肩而過的經歷，我們非常震驚。然而，在那之後第三天，我們在志願者總部遇見他，他正在打電話，動員人們為選舉投票。像羅恩這樣默默抗爭的英雄絕不止他一個，他在為一群人代言。他的聲音是如此的響亮，震撼人心。

瑪麗（Mary）與肯·格根（Ken Gergen）

---

## 研究選編

### 研究一：享受生活，學會感恩

人們通常認為，隨著年齡的增長，身體疾病的增多，人們的生活滿意度和實現感會逐漸降低。這種預設固然有一定的合理性，但有點出人意料的是，有些研究卻向我們揭示了這種觀點的局限性。

在全美中年生活狀況調查中，有大約 1000 名年齡比較大一些的中年人提供了有關他們的慢性病治療情況和持續心理狀態的資訊。儘管測量結果顯示，生活滿意度會隨著健康問題的增多而有所降低，但其他方面的測量結果與健康狀況之間並沒有呈現明顯的相關性。比如，一些積極的情感指標——反應人們幸福的程度——並沒有受到慢性疾病因素的影響。調查對象認為，是否患有慢性疾病並沒有對他們的生活目標產生重大影響。無論健康狀況如何，所有參與調查的對象都在以某種方式努力實現自己的的生活目標。另外，人們是否擁有積極的人際關係與慢性身體健康問題之間也不存在明顯相關。

這項研究還對血液中反應體內感染程度的化學物質成分進行了檢測。測出的感染程度越低，則對長壽的預期也就越樂觀。那些擁有較高的生活目標、良好的人際關係、愉悅的情緒體驗的被試與那些幸福感指數偏低的被試相比，前者身體的抗感染能力明顯要強。我們在生活中難免遇到一些不遂心意的事，但當我們把注意力放在令人愉悅的活動和交往關係上時，這些令人不愉快的事情的重要性便降低了。如此看來，老年人似乎能夠以很多事物為基礎發展出可以令自己幸福快樂的技巧，而不應該一味盯著自己的身體狀況。

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：戰勝抑鬱

很多人時不時的會有傷感、無精打采、絕望無助的感受，精神病醫生把這種“心理疾病”稱為“抑鬱症”。老年人經常會被貼上這種診斷性標籤。通常這些“抑鬱症”患者都要接受化學——抗抑鬱的藥物治療。然而，將這種狀態界定為“心理疾病”只是精神病治療共同體的一廂情願，在這個圈子之外沒有太多依據。因此，在接受這種標籤和藥物治療之前，我們需要對這種治療的安全性和副作用保持警惕。其實還有更加積極的視角和更為有效的方法克服這種狀態。

說到這裏，我們想介紹一篇最近在《美國心理學家》雜誌刊登的文章，其作者是墨爾本大學的安東尼·喬姆教授（Anthony Jorm）。他對心理學家所宣導的對抗憂鬱和不良情緒的自助策略進行了總結。以下是我們最喜歡的幾種方式：

- 1.參加體育活動和鍛煉
- 2.保持有規律的睡眠
- 3.做自己喜歡做的事
- 4.多從事一些有目的的日常活動
- 5.重複做一些曾經讓你感覺舒服的事
- 6.做一些能讓你獲得成就感的的事
- 7.讓朋友激勵你出去找點事幹
- 8.在達到一個小的目標後獎勵自己
- 9.學會放鬆
- 10.保持健康、有規律的膳食習慣

我們想在這個清單中加入一些我們自己的建議：想法子讓自己開懷大笑；投身一項有價值的事業；沉浸在藝術的世界裏；享受愉悅的感官刺激。

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：保持良好的記憶力

隨著年齡的增長，我們在某些方面的記憶可能會變得不那麼清晰準確。大量研究表明，年輕人回憶的準確度普遍要比老年人高。至於為什麼會這樣，原因還不太清楚。研究者一般傾向於將這種記憶力的下降歸因於生物因素。但是，當人的經歷豐富而深刻時，我們對於細節的回憶就會存在更多的干擾因素。舉例來說，如果你認識 10000 個人，若要你回憶其中某個人的姓名，那肯定比你只認識 1000 個人要困難很多。另外，還有動機的原因。一個人有多想回憶？尤其是當他被當作研究的被試時。後面一點與當前對刻板印象和記憶的研究有關。研究者們想要知道，那些對老化有著消極刻板印象的人在完成記憶任務時是否會比那些沒有這些刻板印象的人表現得更差。

巴爾的摩老化追蹤研究專案（Baltimore Longitudinal Study of Aging）最初的被試包括 113 名女性和 282 名男性，年齡分佈在 22 歲-57 歲之間。這些人的健康自評分數都很高，全部受過高等教育（77% 的人大學畢業）。22 年後，這項研究的參與對象只剩下了 27 名女性和 60

名男性，年齡分佈在40歲-74歲之間。研究者對這些參與者的抑鬱水準、受教育程度、婚姻狀況、慢性病情況、種族分佈、健康自評和性別類型等數據進行評估。最重要的是，這些人都完成了一份包含16個題項的“老化刻板印象量表（age-stereotype scale）”，測查被試對老年人的消極印象。例如：“老年人都很健忘”、“老年人很難集中神智”等等。另外，他們還被問及“老年”從什麼歲數開始？他們自己是否已經超過這個歲數？他們認為那些老化刻板印象適用於自己嗎？在那之後，每6年再對這些人進行一次數字記憶測試，在測試中他們要憑記憶再認十個數字。最終結果顯示，隨著時間的推移，擁有消極的老化刻板印象的被試與不相信這種刻板印象的被試相比，其記憶力衰退得更為明顯。而且，被試的年齡越高，兩組被試之間的差異越明顯。總體而言，在60歲以上的老年群體中，對老化印象更為消極的被試的記憶力下降幅度比不那麼消極的人要高出30%。而且，年紀越大，這種差距拉得越大。另外，認為自己已經“老了”的人與認為自己還“不老”的人相比，消極刻板印象的作用更大。其他有關幸福感的研究也和這項研究的結論一致。

研究者認為，隨著年齡的增長，人們難免會受到各種有關老化的消極觀念的影響。一旦老年人接受了這些觀點，這些觀點就會成為自我實現的預言。這個研究傳達給我們一個積極的資訊，即從年輕的時候就開始抵制老化消極偏見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.

## 新聞集錦

### （1）最老的網球運動員

亞丁·艾瑪楊（Artin Elmayan）現年 95 歲，是世界上最年長的網球運動員。國際網球聯合會註冊會員中年齡在 85 歲以上的共有 39 人，艾瑪楊在其中的等級排名是第 26 位，排名第一的是義大利選手安吉洛·薩拉（Angelo Sala）。1938 年，21 歲的艾瑪楊從亞美尼亞移民到阿根廷，那時的他從未上過一節網球課，直到 39 時才開始接觸“帕萊塔（paleta）”（一種與網球類似的運動，使用木質球拍和橡皮球）。網球帶給他的是一種健康、積極的生活方式，他一直堅持每週打 3 次網球。艾瑪楊的全家人都酷愛網球，包括他現年 88 歲高齡的妻子。他的格言是：“飲食第一，網球第二！”；“以各種方式保持健康是我生活的一部分！”；“網球可以幫助你吸入更多的氧氣，遠離啤酒肚！”

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）有助於維持最佳狀態的一些建議

我們想和大家分享一些建議，以助你保持積極的生活方式，避免在娛樂時傷到自己：

①慢慢開始運動：剛開始要慢，做好熱身準備，不要太快進入劇烈運動。

②強化“重點部位”：即身體中間部位的肌肉。比如，做“俯臥撐”時用前臂而不是手掌來支撐。

③玩“火烈鳥”遊戲：這是一種鍛煉平衡能力的遊戲。試著用一條腿站立，熟練之後再逐漸增加難度。

④隨時隨地做伸展運動：說不定比運動之前的伸展運動效果更好哦！

⑤犒賞自己：在精力充沛的體育運動之後，來點巧克力或牛奶，有助於肌肉力量的恢復。

⑥適當放鬆：不要每天都鍛煉，跟著感覺走，感覺累了就改天再煉。

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

---

## （3）湯姆·沃爾夫（Tom Wolfe）：“誰說我退休了？”

81 歲的湯姆·沃爾夫（Tom Wolfe）剛剛出版了一本新書《回歸血緣》（Back to Blood）。這部小說所描繪的邁阿密（Miami）是一個種族分化嚴重的移民城市，不同群體在此上演著各類諷刺橋段，這是一部典型的“沃爾夫風格”小說。故事中，委內瑞拉人、古巴人、哥倫比亞人、海地人、俄羅斯人以及以色列人之間勾心鬥角，各自覬覦在通往美國夢的道路上擁有一架雲梯。而另一些凌駕於他們之上的勢利小人、攀龍附鳳者、富人及超級富豪雖仍擁有上流社會的身份，但處境卻岌岌可危。

沃爾夫是國家圖書獎獲得者，自早期《虛榮之火》（Bonfire of Vanities）和《可造之材》（The Right Stuff）兩本書出版以來，一直擁有著大批狂熱的讀者。《回歸血緣》這本書是他 70 歲之後的第三部小說。據我們所知，他同時還在醞釀六個新的專案。榮譽沒有讓他止步。沃爾夫的堅持和創造性地參與為我們很多人樹立了榜樣。

## 讀者反饋

**漢娜·克拉格朗斯奇（Hannah Kruglanski）為我們講述了一個鼓舞人心的故事：**

親愛的格格夫婦，我想你們可能會對這個故事感興趣。它講述了一個法學教授在 74 歲後轉行成為畫家然後再轉身成為舞者的神奇經歷。這個故事的優酷視頻是希伯來文，但你們可以通過我的翻譯瞭解這段視頻的內容：

露絲·本（Ruth Ben）是以色列特拉維夫大學（Tel Aviv）的法學教授，是勞動法、民事訴訟法、社會保障、職業平等等多個領域的專家。除了大量的研究成果和出版工作之外，她還擔任法學院的院長和政府顧問，在有關勞工、福利和婦女平等方面為政府提供決策建議。她還獲得了法律界的最高榮譽“以色列法律獎”（Israel Prize in Law），以及專為法律界傑出女性設立的“以色列律師協會獎”。

在 74 歲退休那年，露絲決定結束以往的職業生涯。為此，她採取了一系列象徵性的措施，比如，將所有的法律藏書贈送給其他人，刪除了電腦上與法律相關的內容。她有一個願望，就是以圖畫的形式講述聖經故事，於是她開始學習電腦平面設計。在這方面她不再是專家，而要進入一個全新的領域對她而言是一個巨大的挑戰，更不用說她還得學會和與她的孫子一樣年齡的學生們溝通。

她花了五年時間，完成了以圖畫講述聖經故事的目標。現在，她又準備踏上一條新的道路，那就是學習舞蹈表演。她遇到了正在籌備老年節目的一個舞蹈編導。露絲和她的丈夫合作寫過一本書，書名叫作《誰害怕垂暮之年》（“Who’s afraid of the golden age”），這位編導因此要對他們二位進行了採訪。採訪結束後編導提出邀請，希望露絲參與她的節目表演。露絲接受了這個挑戰。現在她已經積累了 50 場舞臺表演經驗，獲得了專業舞者證書。露絲為新的征程做好了準備。用她自己的話說就是：“我花了五年的時間學習畫畫。現在我打算重新出發。我相信一個不斷進取和自我實現的人一定能為社會做出貢獻。我正在試著成為那樣的人。”

希望大家喜歡這個故事！

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

---

## 致 讀 者

如果您有問題或資料願意與其他讀者分享，請致信瑪麗·格根教授(Mary Gergen)，郵箱：[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)。若您以中文書寫，可寫信到：[lpy2908@163.com](mailto:lpy2908@163.com)，楊莉萍教授會給您回復。

往期通訊可通過以下網址獲取：<http://www.positiveaging.net>。

您也可登錄 Taos 學院網站獲知通訊的後續進展：<http://www.taosinstitute.net>。

希望您喜歡這份通訊。

（毛華華初譯，陳尹修訂，楊莉萍審核）