

# 积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 11-12 月，第 77 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](#)
  - [关系作用之冥想](#)
- [研究选编](#)
  - [研究一：老年人的生成力与健康](#)
  - [研究二：身体机能下降？我不在乎！](#)
- [新闻集锦](#)
  - [\(1\) 锻炼增强记忆力](#)
  - [\(2\) 警惕不自觉的老年歧视](#)
  - [\(3\) 拉维·香卡：生命不息，演奏不止](#)
- [图书与网址](#)
  - [《老龄化人文价值通讯》](#)
  - [《老龄化研究进展》征稿启事](#)
- [致读者](#)

## 社会时评：关系作用之冥想

十二月中旬一个阴雨绵绵的早晨，我醒得很早，拖着步子走进厨房，屋里很黑很静，四处没有一点生气。望着窗外日复一日重复单调的景色，我开始问自己一些平时总是回避的问题：新的一天该从哪里开始，为什么？哪些事值得做？我又该如何“开启新的一天”？就本质而言，一切似乎都不重要，包括生活本身。这些问题令我陷入一连串的思考：“好吧，玛丽醒来会想喝一杯咖啡”；“保罗正等着我对他的论文提一些修改意见”；“迈克尔很希望我们今天能去学校接一下孙子”；“玛姬想让我们今天去她那儿吃晚饭。”我开始意识到，开启新的一天的钥匙藏在“关系”之中，通常这些关系都充满着爱、关怀和尊重。即便那些看上去具有个人性质的动机，也都隐藏着某种关系的根源。比如，我个人很喜欢写作，但是，难道我内心不是始终有一个理解和欣赏我的读者与我相伴？我可能一个人出去购买食物，却很少会独自享用这些美食。还有，我对于艺术和音乐的热爱，其实也是因为受了他人的感染。

我想起发生在康涅狄格州纽顿（Newtown Connecticut）的校园枪杀案，那起案件共造成 27 人死亡。是什么原因导致一个年轻人杀害这么多无辜的生命？如果仔细审视凶手的成长轨迹，就会发现一种似曾相识的生活模式：独自一人；没有朋友；缺乏与组织或团体的联系；家庭关系比较疏远。没有一个“关联者”能够让他感受到他人的价值以及与他人建立关系的重要性。事实上，他完全有理由对那群合起伙来“孤立”他、不带他“一起玩”的人怀恨在心。

这件事对于老龄化有很多启示。很多证据证明，抑郁和自杀的老年人与日俱增。试想，如果每一天醒来面对的都是“又冷又黑，凄风苦雨”的日子，一个人干嘛还要活着呢。一般而言，随着年龄的增长，生活中的关系会逐渐减少。正如我的祖母所说，她准备过一百岁生日的时候，却发现她的好友都已不在人世了。所以，个体在老化过程中，一个很重要的任务就是致力于培养和维护自己与周围人的关系。扩展自己的交往范围，哪怕不习惯，也得试一试。也就是说，不要满足于依赖你目前所拥有的关系，要想办法拓宽自己的关系圈。可以是面对面的关系，也可以是网络关系。正如我们在通讯中常常报道的，那些善于建立社会联系的老年人各方面的情况都会更好一些。

这对于政府政策同样也有启发意义。以往的政策规划更多关注的是老年人个体需求的满足和个人能力的发展，实际上，应该更多关注人对关系的需求。无论是对老年人还是年轻人，有生机勃勃的关系，才会有生机勃勃的人。

肯·格根（Ken Gergen）

---

## 研究选编

### 研究一：老年人的生成力与健康

著名发展心理学家埃里克森很早以前就指出，成年后的生活（尤其是到了晚年）能否顺利，取决于个体能否关怀和照顾自己的晚辈。他用“生成”（*generativity*，在埃里克森的自我同一性理论中，该词被习惯性地译作“繁殖”）这个词表示为他人（尤其是晚辈）谋取福利的行为。生成行为的确能给他人带来源源不断的满足感，不过下面这个研究其实是想探寻另外一个问题：生成行为是否有助于老年人自身的身体健康？

为了找到这个问题的答案，研究者在全国范围内抽取 60-75 岁的成年人样本，并针对他们各方面的态度和健康情况先后进行了两次电话调查（分别于 1995 年和 2005 年两次实施）。受访者首先被问及他们对自己生成能力的感受。例如，“你感觉别人有多需要你？”“你有哪些生存技能可以传授给晚辈？”以及“你对他人有多少积极的影响？”之后，受访者还需要评定自己对其他人的贡献，包括对朋友、家庭和社区。有关受访对象的各种人口学信息如年龄、性别、教育水平、种族及健康指标等同样被收集。另外，调查还问到了有关体育锻炼、吸烟史、社会交往、生产活动（包括工作和志愿者服务）、情感状况等方面的问题。最重要的是，研究人员还追踪了受访者在这十多年中所遭遇的失能和死亡变故。

研究表明，生成行为对于维持身体健康确实有很大作用。那些在六七十岁时仍拥有较高生成能力的人在未来 10 年内遭遇残疾和死亡的机率会较小。生成能力与个体身体健康之间具有正相关，且这种关系不受个人身体条件和人口学变量的干扰。其中的原因目前还不清楚，或许是由于总的满意感可以减轻压力，从而有助于保持免疫系统的良好运转。

摘自：Contributing to others, contributing to oneself: Perceptions of generativity and health in later life by Tara L. Gruenewald, Diana H. Liao, & Teresa E. Seeman. *The Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 660-665.

---

### 研究二：身体机能下降？我不在乎！

担心失去健康是正常心理。人们常说，“健康比啥都重要”，仿佛幸福总是稍纵即逝，尤其对那些身体和认知功能日渐衰退的老年人而言，这种幸福的流逝已是显而易见。然而，最近的一项研究却得出了完全不同的结论。该研究发表在《美国精神病学杂志》的网页上。人们通常认为老年是一段毫无幸福可言的时光，这项研究不但颠覆了这一刻板印象，而且还惊讶地发现，年龄越大越有可能实现成功老化（*successful aging*）。事实上，尽管老年人在

身体和认知功能上有所衰退，但年龄与成功老化之间仍然存在正相关。

这项研究调查了居住在圣地亚哥的 1006 名社区居民，这些人的年龄分布在 50 岁-99 岁之间。研究者先对每位被试进行了 25 分钟的电话访谈，随后又通过邮件向被试发放问卷，收集这些被试在身体机能、认知功能和心理功能（包括积极心理特质和成功老化自评，自评采用 1-10 级的等级计分）等方面的数据。结果证明，总体而言，随着年龄的增长，身体机能和认知功能的确是在下降。但令人不可思议的是，高龄老人在成功老化方面并没有受到身体和认知功能衰退的影响，他们对于成功老化的评估分数反而更高。该研究的第一作者迪利普·杰斯特博士（Dilip Jeste）在《精神病学资讯》中写道：“我们清楚地发现，尽管正经历着身体和认知功能的衰退，我们的研究对象却报告称，随着年龄增长他们的幸福感也在提升。”“即使将收入情况、教育程度和婚姻状况等变量一起纳入分析，这种违反直觉的幸福感提升现象也依然存在”。

杰斯特博士据此认为，临床医生应该以一种更为乐观积极的态度看待老年人，这样有助于减少社会对老年人的歧视。他指出，“老年社会医疗保健成本的上涨给社会带来了极大的财政负担，社会各界对此议论纷纷……但其实，成功老化的长者对年轻一代来说是一笔宝贵的资源。”杰斯特博士接着说，对于成功老化而言，“身体健康既不是必要条件，也不是充分条件”。

摘自：“Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression by D. V. Jeste, G. N. et al. American Journal of Psychiatry, 2012, 10,1176.

---

## 新闻集锦

### （1）锻炼增强记忆力

锻炼的益处多多，但这项研究的特殊性在于，它发现了锻炼对心理机能（比如记忆）的益处。加利福尼亚大学的研究人员招募了 31 名身体机能正常的成年人和 23 名被诊断为轻度认知障碍者，后一组被试在记东西方面存在一定的困难。研究者首先向每一位被试呈现了 20 张可以唤起积极情绪的图片，包括动物幼崽、运动场景和美丽风景等。之后两组各有一半的被试会被安排在跑步机上以个体最大耗氧量 70% 的速率锻炼 6 分钟，另一半被试则保持静坐，之后测试所有人对图片的记忆情况。

结果表明，锻炼对图片的回忆有显著的促进作用。在功能正常的被试中，完成锻炼任务的实验组在图片和细节回忆的数量上比对照组多出 30%；在认知轻度障碍的被试中，锻炼

---

对于记忆的提高更加明显，他们记住的图片和细节数量是安静（或对照）组的两倍。虽然还没有达到功能正常的对照组被试的水平，但对于他们来说，这已然是一个显著的进步。

这个研究清楚地说明，充满活力的体育锻炼对提高记忆有好处。这种促进作用能持续多久目前还不知道。不过，这些研究结果确实提醒我们，在家中闲来无事时可以在跑步机上模拟徒步行走练习。如果没有跑步机，或许可以从拿起耙子铲子动手修修草坪开始。

摘自：Workouts jolt the memory, LA Times, in the Philadelphia Inquirer, December 3, 2012.

---

## （2）警惕不自觉的老年歧视

老年歧视是对老年群体的一种排斥倾向，也是一种国民习惯。我们很容易在各种媒体——无论是脱口秀、情景喜剧还是新闻报道中——找到各种证据。多数情况下我们意识不到老年歧视的问题，因为我们自己在老化过程中就带有老年歧视。只要我们维持这样的态度不变，就是在破坏自己的幸福。对这种倾向逐渐变得敏感起来，有助于培养积极的自我意识。

卡罗尔·奥斯朋（Carol Orsborn）相信，婴儿潮时期出生的一代人有希望改变这种消极倾向，我们很赞同她的看法。她要求禁止在任何评论和文艺作品中对老化和老年人的讽刺、嘲笑、幼儿化或边缘化。她还指出，应该使用年龄中性词（比如“有活力”和“热情”）来取代类似“人老心不老”和“体貌年轻”这样的描述。“以您这把年纪，你看上去真不错”这样的表述对老年人无益。“你看上去很不错”已经足以清楚地表达赞美，没有必要含沙射影地告诉对方“通常到你这个年纪的人都很糟糕”。

以年轻人所具有的那些特质（比如强壮有力、生龙活虎、美丽动人、思维敏捷等）来指导成功老化是不正确的，无益于提高老年生活质量。因此，应该将这些标准从成功老化的观念中剔除。事实上，正如从前文的相关研究中我们可以看到，许多人已经开始摒弃这些观念。

要是在 60 岁时还拼命地按照 25 岁年龄的规则行事，无异于自找苦吃。我们应该意识到，我们有权利“停止将宝贵的精力浪费在寻求认同或证明自己比其他人更好方面”。随着年龄的增长，我们可以更加随心所欲地生活，而不用再担心别人挑剔的眼光。正如珍妮·约瑟夫（Jeny Joseph）在一首著名的诗中写道：“当我成了老妇，我要身着紫袍，头顶红帽，管它协调不协调、搭调不搭调！”

摘自：Our Generation, Ourselves: Waking up to Baby Boomer Ageism by Carol Orsborn. Aging Today, November-December, 2012, pg. 3. Orsborn is founder of [www.FierceWithAge.com](http://www.FierceWithAge.com)

---

### （3）拉维·香卡（Ravi Shankar）：生命不息，演奏不止

印度著名音乐家拉维·香卡（Ravi Shankar）2012年12月11日于圣地亚哥的家中去世，享年92岁。我们这代人是披头士音乐的第一批狂热粉丝，而披头士音乐最早受到香卡的西塔尔琴音乐的影响，比如“璀璨天空下的露西”（Lucy in the Sky with Diamond）。他虽然只是一位古典西塔琴演奏家，但在美国却俨然成了流行音乐的偶像。他在包括加州蒙特雷国际流行音乐节（Monterey International Pop Festival in California）、伍德斯托克音乐节（Woodstock festival）等都有过精彩演出。香卡为包括1982年奥斯卡获奖影片《圣雄甘地》在内的很多影片配过乐，同时他还为许多知名音乐家写过歌，这些人中包括作曲家菲利普·格拉斯（Philip Glass），小提琴家耶胡迪·梅纽因（Yehudi Menuhim）以及横笛演奏家让·彼埃尔·朗帕尔（Jean-Pierre Rampal）等。他三次荣获格莱美奖，获奖作品和原因分别是：专辑《孟加拉音乐会》（The Concert for Bangladesh）；对巴基斯坦难民的贡献；以及专辑《飞跃老人院：卡内基音乐厅》（Full Circle: Carnegie Hall）。此外，香卡对于印度传统音乐的杰出贡献也受到了印度人民的高度赞扬。香卡1920年出生于印度的瓦拉纳西（Varanasi）。他自幼学习音乐，1930年搬到巴黎与母亲一起生活，从此他便开始参与家族舞蹈和音乐剧团的演出。后来他回到印度，在孟买创办了一所音乐学校，并随后在加利福尼亚创办了第二所。他的女儿诺拉·琼斯（Norah Jones）是著名的流行歌手，另一个女儿诺纱卡·香卡（Anoushka Shankar）和父亲一样是一名西塔琴手。

香卡从来没有停止过表演。11月4日，大约去世前一个月，他还在加利福尼亚举办了最后一场小型音乐会。

摘自：Ravi Shankar, Sitarist and muse, dies at 92 by David Wilson & Siddharth Philip. Philadelphia Inquirer, Dec. 12, 2012, A-15.

---

## 图书与网址

《老龄化人文价值通讯》（Human Values in Aging Newsletter）由哈利·（里克）·穆迪（Harry(Rick) Moody）和老年退休者协会（AARP）的学术事务办公室共同编写，由美国老年学会人文与艺术委员会（Humanities and Arts Committee of The Gerontological Society of America）派发。该通讯包含人文老年学的很多内容，很有意思也非常具有启发性。另有一些简讯和通知。相关提议或订阅请联系：[hrmoody@yahoo.com](mailto:hrmoody@yahoo.com)

---

## 《老龄化研究进展》征稿启事

积极老龄化问题的研究者：欢迎您向《老龄化研究进展》杂志（AAR,ISSN:2169-0502）投稿或荐稿，本杂志完全开放权限。想了解更多了解我们的“目标和范围”或其他信息，欢迎登录：[www.scirp.org/journal/aar](http://www.scirp.org/journal/aar)

作为一份开放性期刊，您可以自由访问所有发表的文章，并可以免费下载。此外，一旦您成为一名开放权限的作者（OA author），您的研究成果的影响力会迅速扩大。

邮箱地址：[aar@scirp.org](mailto:aar@scirp.org)

---

## 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。

（马友益初译，陈尹修订，杨莉萍审核）