

积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 1-2 月，第 78 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](#)
 - [愿景更新](#)
- [研究选编](#)
 - [研究一：“经验开放性”的益处](#)
 - [研究二：50 岁之后的爱：会增加还是会减少？](#)
- [新闻集锦](#)
 - [\(1\) 十种方法增进你的健康](#)
 - [\(2\) 选择户外运动](#)
 - [\(3\) 活得更长更健康：一个小测验](#)
- [图书与网址](#)
 - [《安可生涯手册》](#)
- [读者反馈](#)
- [致读者](#)

社会时评：愿景更新

每隔一段时间，我们喜欢更新一下本通讯的核心使命，以期厘清读者对本通讯的预期，并使读者明白自己可以参与的方式。自本通讯诞生以来，读者人数一直在迅速增加，目前已有六种不同语言的版本，订阅者总计数千人。在我们的读者中，有老年医学专家、健康领域的研究者、治疗师和为老年人提供服务的志愿者等各种人，其中最为引人注意的，也许是那些感兴趣的门外汉。许多新的读者会好奇本通讯在选择内容方面的导向。我们最基本的目标是从研究、新闻资讯和日常生活中搜寻资源，这些资源有助于我们更深刻地理解人的老化过程。为挑战长期占据主导地位的老年衰退观，我们致力于构建一种新的生活愿景，即老年期是人生中最富有的一个阶段。这种观念的转变主要基于那些针对成年人、尤其是五十岁以上的成年人所进行的研究及专业实践。正是在这样的研究共同体中，新的观念、洞见、切合实际的支持和促进成长的实践得以顺势产生和开展。通过关注老龄化的发展方向，以及开发相关资源、技术，增强心理弹性，这些研究不仅可以为实践提供有效的指导，同时也让老年人看到希望，激发他们有力的行动。

从业者们通过对传统的心理修复和预防实践的超越，强调成长——促进活动，这有助于对老化的社会重构。非常欢迎读者对本通讯的贡献，如果你有文章、感悟或者你觉得对本通讯订阅者来说是很有趣的实践活动，也邀请你在接下来的刊期中和我们分享。我们也会评论指定的书籍和电影，并发布相关的会议和工作坊通知。如有建议请发至玛丽·格根的邮箱：gv4@psu.edu。往期通讯的英语及非英语版本存档于：www.positiveaging.net。

再来介绍一下我们自己，科尼斯·格根（Kenneth Gergen）是斯沃斯莫尔学院的资深教授，玛丽·格根（Mary Gergen）是宾夕法尼亚州立大学布兰迪维因分校（Penn State University, Brandywine）的心理学荣誉教授和女性研究者。科尼斯·格根与玛丽·格根都是陶斯研究院（Taos institute）董事会的成员，该研究院是一个非盈利性组织，致力于促进社会建构论和社会性实践活动之间的交互作用。我们二人都长期参与老年学研究和治疗实践，希望你也能加入到我们当前的努力之中。

肯（Ken）与玛丽·格根（Mary Gergen）

研究选编

研究一：“经验开放性”的益处

正如早期研究所显示，许多人有这样一种倾向：随着年龄的增加，兴趣范围会逐渐缩小。过简单的生活、做轻松的事、关注当下确实较为容易。然而，最近有研究表明，兴趣范围的窄化会导致重大损失。

研究者对一个取自匹兹堡和孟菲斯地区年龄在 70 到 79 岁之间的样本群体进行了测量，内容涉及个性特质、身体条件、健康状况、功能受限等与健康相关的多个变量。这项研究主要关心的问题是：随着时间的推移，哪些因素可以预测行走障碍？以及哪些因素可以让人免受行走障碍的困扰？在前后六年的研究中，样本人群中 20% 的人患上了行走障碍。最明显的是，抑郁水平较高且受教育水平较低的人更容易罹患行走障碍。然而，有意思的是，研究者发现行走障碍的一个主要预测指标是在“经验开放性（openness to experience）”这个人格变量上的得分。在这个测量中，“经验开放性”越高，罹患行走障碍的风险越低。在其他研究中，人们同样发现“经验开放性”与疾病进展的减缓和死亡风险的降低有关。

开放为什么会更健康？关于这个问题的解释并没有统一的答案。开放或许可以激发好奇心，进而直接鼓舞人们获取与健康息息相关的信息（如节食、锻炼），也会间接地通过引入新的活动或快乐的线索来形成乐观的态度。同时，简单地说，保持开放还会增加大脑的活动。所有这些都对一个人的身心健康产生积极影响。

摘自：Personality and Reduced Incidence of Walking Limitation in Late life: Findings from the Health, Aging, and Body Composition Study by Magdalena I. Tolea, et al., The Journals of Gerontology, Psychological Sciences and Social Sciences, 67B, 2012, pp.712-719.

研究二：50 岁之后的爱：会增加还是会减少？

超过 8000 个 50 岁以上的人填写了一份关于他们是否会参与浪漫行为的调查问卷。以下是问卷所包含的几个重要问题：

“你会在公共场合亲吻或者拥抱你的另一半吗？”

在最幸福的夫妻中，一个月内至少两次在公共场合秀恩爱者高达 73%，而不太幸福的夫妻则很少这样做。

“你们相互牵手吗，至少有时候？”

超过 3/4 的夫妻会牵手，但是年轻的夫妻这样做的可能性更大，那些在一起生活十年以

上的夫妻中只有 50%会牵手。

“你会对你的另一半说‘我爱你’吗？”

在最幸福的夫妻中，85%的人每周至少说一次。其中，90%以上的丈夫经常这样对妻子说，而这样做的妻子却只有 58%。

“与刚结婚或者刚开始在一起生活时相比，你觉得你的另一半现在更爱你了吗？”

40% 的人给了肯定的答案，44% 的人说差不多，16%的人答案正好相反。

“你还会和你的伴侣热吻吗？”

最幸福的夫妻中有 74% 每周至少热吻一次。

“你的另一半能满足你的需求吗？”

说“没有”的受访者略过半数。大约 1/4 的男性说他们没有足够的性生活，大约 1/4 的女性认为她们并没有过上之前想象中的理想生活。大约 15-20%的受访者想要得到更多的爱情。

“你们晚上还约会吗？”

在最幸福的夫妻中有 88%会安排二人独处的时间。

“你们做爱的频率是多少？”

将近 1/3 的夫妻一周有几次性生活；28% 的夫妻每个月两次；8%的夫妻一个月一次，33%的受访者反映很少或没有性生活。在那些自陈特别开心的夫妻中，1/4 很少或几乎没有性生活。很显然，性行为并不是夫妻幸福生活的必需品。正如一个性学理论家所言，“性行为应该被看做是生活的嗜好，而不是必需品。”

研究者认为参与浪漫行为有助于给略显乏味的关系带来奇迹，如牵手、公开秀恩爱、晚上约会，以及说“我爱你”。积极老龄化莫过于如此。

摘自：Sex at 50+: What's Normal by Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz, & James White. AARP The Magazine, Feb/March, 2013, pp. 44-47.

新闻集锦

（1）十种方式增进你的健康

让我们暂时忘记节食、锻炼、禁欲，而是把注意力放到既能享受生活又能增进健康的那些方式上。以下是十个小贴士：

- ①参加聚会。在社交生活中一贯表现活跃的人很少会体验到推理和记忆能力的下降。社交活动有助于维护日常生活所需的能力。
- ②豢养宠物。有宠物的人通常会有一颗更健康的心，也更少看医生。宠物主人的身体会更健康（要经常带宠物去散步），也更少感到害怕和孤独。宠物总是在你需要的时候陪伴着你。
- ③吃巧克力。巧克力有助于降低血压，改善大脑和心脏的血液循环，预防心脏病和中风发作。最好选择含 70%可可的黑巧克力。
- ④品尝咖啡。它确实对你的身体有诸多裨益。
- ⑤举起酒杯。享受适度饮酒的快乐。
- ⑥享受性爱。性活动会释放让你感觉良好的内啡肽，这种物质会减少焦虑，同时也有止痛的效果。性还可以增强免疫系统，并使你远离抑郁。
- ⑦听音乐。音乐可以促进血液循环，改善睡眠质量，带给你好的心情，并减少疼痛。
- ⑧适时小憩。小憩可以改善你的情绪和记忆力，可以提神并增强学习能力。不管休息时间长短都有利于身体健康。
- ⑨走进自然。或许不是非要这样不可，但请你花点时间到户外，到自然中去。绿色很好，即使每天只在自然环境里待五分钟，都可以调节你的心境，增强幸福感。
- ⑩自由自在。每周给自己留点时间去做你想做的事。无论如何，愉快的人生才能持久又健康。

摘自：10 Tips for Better Health by Nissa Simon. AARP Bulletin, Jan.-Feb. , 2013, pg. 10, 12,14.

（2）选择户外运动

近年来，健身中心不太人们欢迎。越来越多的证据显示，如果你有机会，户外运动应该是更好的选择。我们在一系列研究中发现，与室内锻炼相比，户外运动后血液中皮质醇（一种与压力有关的激素）的含量会降低。直接沐浴在阳光下也会改善人的心情。在其他各种不同的研究中，被试都表示更喜欢在户外运动。在户外舒适地散步后，被试的活力、热情、愉快和自尊指标都明显提高，而紧张、抑郁和疲倦指标则明显降低。

这也可能是因为户外锻炼更让人愉快，更引人注目，也更鼓舞人心。去年的一项研究显

示，与在室内运动的中老年人相比，在户外运动的中老年人每次运动的时间更长，频率也更高。研究者调查了一些 66 岁以上的人，了解他们的锻炼习惯，并在接下来的一周里给他们配发了可以测量运动水平的电子测量仪。测量和调查结果显示，经常进行户外活动（一般是散步）的被试身体会比那些在室内运动的要更灵活；总的来说，户外运动者比室内运动者每周平均多做三十分钟的锻炼。

所以，做一个深呼吸，然后，朝着小山进发。

摘自: Baby its Cold Outside by Gretchen Reynolds. New York Times Magazine, Feb. 24, 2013, pg. 16.

（3）活得更长更健康：一个小测验

你怎样回答以下测试中的多项选择题？你的回答将被回收，用以进行对该主题的科学研究。

①50 岁以后，下面哪一种行为更有可能改善你的记忆力？

- a. 猜字谜
- b. 进行有规律的散步
- c. 服用银杏叶补充剂

答案: b. 散步比字谜更好，补充剂是无效的。

②什么是对身体老化和膝盖关节炎最好的治疗方式？

- a. 坐下来
- b. 服用葡萄糖胺补充剂
- c. 练习太极
- d. 服用鲨鱼软骨丸

答案: c. 太极，一种运动方式，以流动的身体拉伸和流畅的运动姿态而闻名。这种锻炼有助于抑制疼痛，改善机能。

③下面哪一种习惯最折寿？

- a. 看电视
- b. 吸烟

答案: a. 这真令人惊讶！每看一个小时的电视会减少 22 分钟的寿命，而抽一根香烟则会减少 11 分钟的寿命。（不要在看电视的时候吸烟，那就是双重打击）

④如果你已经 45 岁了，一直过着不健康的生活，你认为没有必要再改变了。（请回答“对”或“错”）

答案：错。只要肯开始，永远不会晚，哪怕只是一周散几次步。

⑤如果你身体灵活又善于社交，你期望这能给你增加几年的寿命？

- a. 八个月
- b. 一年半
- c. 三年零六个月
- d. 五年

答案：d。对 75 岁以上人的研究显示，身体灵活又善于社交的人比那些久坐离群者能多活 5 年。

摘自：Live Longer & Better by Gretchen Reynolds, Parade Magazine, January 27, 2013, pgs. 10-11.

图书与网址

《安可生涯手册》

如果你是 3100 万渴望安可生涯的人之一——为了人生更好的第二幕，《安可生涯手册》是一本可以帮助你实现理想的指导用书。联合通讯社（The Associated Press）称这本书是“无价的资源”，可以帮助你找到最适合你的新职业。想要重返学校？想知道如何建立工作关系？想知道哪些地方在招聘？一月份出版的《安可生涯手册》会为你指引方向。

网站： www.growingolder.com

为个体、专业人士和社区机构就老龄化问题提供精神资源。该网站由拉比·黛尔·弗里德曼（Rabbi Dayle Friedman）所创办，上面的文章和音乐上都很棒。

网站： Theconversationproject.org

这个网站致力于帮助人们交流有关可以接受的死亡方式。艾伦·古德曼（Ellen Goodman）是一个退休的专栏作家，他鼓励人们与家庭成员分享自己的想法和愿望，这样死亡就不再是一个沉默、被禁止的话题，而是我们生活中重要的、值得关注的东西。有些事不会因为你不提就不会发生。例如，有 70% 的人表示自己更愿意死在家中，可是实际却有 70% 的人死在了医院、养老院或者收养所。

我们还想推荐一本有着同样目标的书《治愈对话：促进与老者和丧亲者的关系》，该书是陶斯研究院的出版物，作者是琼·查德伯恩和托尼·希尔伯特（Joan Chadbourne & Tony Silbert）。读者可以在 www.TaosInstitute.net 找到这本书。

读者反馈

杜克大学的老师罗克珊·弗里登费尔斯（Roxanne Friedenfels）博士来信如下：

陶斯研究院的每一位成员，你们好！我认为你们中有人可能会喜欢我最近在《雷雨杂志》（Rain and Thunder）上发表的文章（如下）。祝福你们！

十种策略应对年龄歧视：

我们生活在充满年龄歧视的文化中。女性比男性更常遭遇带有年龄歧视的期望和评价。想要战胜歧视，我们该从何处开始呢？这里提供十种方法，可以作为对抗年龄歧视的开端：

①永远不要称赞女性说“你还是一点没变”。这意味着女性的外貌不应改变，至少在 30 岁以后不应改变。这种评论实际上是不正确的。随着年龄的增长，我们在身体上都会有所变化。而这种年龄歧视的论调给女性造成压力，迫使她们花费大量的时间和金钱使自己“看起来更年轻”，也让我们更难去接受自己日益变老的面孔和身体。

②同样，也不要根据女性的体重来称赞她们。例如，不要说“你看起来真好！太苗条了！”这些所谓的积极评语实际上含有年龄歧视的韵味，因为随着年龄增长，女性的体重一般会不断增加。体重不是我们的一切。对年轻女性来说苗条是自然而然的事情，但是对许多成年女性而言，苗条的原因可能是吸烟、节食（效果是暂时的）乃至疾病，包括贪食症和厌食症。

③基于上面两点，称赞女性不断改变的容颜就可能会是反年龄歧视的。例如，你可能会说“你的灰头发真好看”或者“你已经 50 岁（60 岁、70 岁或者更大）了，看起来真是棒极了！”（尽管并不是所有人都能接受这样的称赞，但是这种赞扬却是十分明智的。）

④抵制广告上那些带有年龄歧视的产品，也不要从那些歧视老年人的公司购买东西。如果某公司的广告中对老年模特的描绘是积极的而不是污名化的，请记住这家公司。

⑤建立亲密、积极的关系。对大多数我们这个年龄的人而言，工作、薪水已经不那么重要了，与家庭、朋友的关系变得更为重要。所以，经营关系是迎接老年到来的准备方式。

⑥扩大你的接触面，开放性地与不同年龄的女人交朋友，包括那些比你大的或比你小的女人，不要让年龄成为友谊的障碍。

⑦欣赏有关积极老化的文学、电视节目和电影，忽视或抵制有关消极老化的传媒。如果那些所谓的“娱乐”让你因年龄而感受到了不快，或者对中年和老年女性进行了污名化，请远离。进一步要做的是，联系出版商或者创作者，告诉他们你抵制这些材料，并向他们解释你认为这些材料涉嫌年龄歧视的原因。

⑧不要忌讳你的年龄，你的年龄没什么丢人的！（当然，在特殊情境下，年龄保密也情有可原。例如，不告诉雇主你的准确年龄，才能获得工作。）但是，要尽可能的去拥抱你的年龄，为你的学识和智慧而自豪。如果我们不按自己的方式生活，那么我们就不再是我们自己了。

⑨通过对幸福和老化的了解，别再为老化而担忧。大多数人不会因年纪变大而减少快乐，他们对生活更满意也更开心。要想获得与此相关的更多信息，请至：
http://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier.html.

⑩不要为年龄烦恼，而要做出规划！……无论你的实际年龄有多大，都可以为反对年龄歧视做出努力！正如社会公正组织和反年龄歧视组织的创始人之一玛吉·库恩(Maggie Kuhn)所说：“或许我们已经不能给面包涂上黄油，但是我们仍然能够改变这个世界。”

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。若您以中文书写，可写信到：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。

（李阳初译，程永佳修订，杨莉萍审核）