

# 積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 1-2 月，第 78 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](#)

- [願景更新](#)

- [研究選編](#)

- [研究一：“經驗開放性”的益處](#)

- [研究二：50 歲之後的愛：會增加還是會減少？](#)

- [新聞集錦](#)

- [\(1\) 十種方法增進你的健康](#)

- [\(2\) 選擇戶外運動](#)

- [\(3\) 活得更長更健康：一個小測驗](#)

- [圖書與網址](#)

- [《安可生涯手冊》](#)

- [讀者回饋](#)

- [致讀者](#)

## 社會時評：願景更新

每隔一段時間，我們喜歡更新一下本通訊的核心使命，以期厘清讀者對本通訊的預期，並使讀者明白自己可以參與的方式。自本通訊誕生以來，讀者人數一直在迅速增加，目前已有六種不同語言的版本，訂閱者總計數千人。在我們的讀者中，有老年醫學專家、健康領域的研究者、治療師和為老年人提供服務的志願者等各種人，其中最為引人注意的，也許是那些感興趣的門外漢。許多新的讀者會好奇本通訊在選擇內容方面的導向。我們最基本的目標是從研究、新聞資訊和日常生活中搜尋資源，這些資源有助於我們更深刻地理解人的老化過程。為挑戰長期佔據主導地位的老年衰退觀，我們致力於構建一種新的生活願景，即老年期是人生中最富有的一個階段。這種觀念的轉變主要基於那些針對成年人、尤其是五十歲以上的成年人所進行的研究及專業實踐。正是在這樣的研究共同體中，新的觀念、洞見、切合實際的支持和促進成長的實踐得以順勢產生和開展。通過關注老齡化的發展方向，以及開發相關資源、技術，增強心理彈性，這些研究不僅可以為實踐提供有效的指導，同時也讓老年人看到希望，激發他們有力的行動。

從業者們通過對傳統的心理修復和預防實踐的超越，強調成長——促進活動，這有助於對老化的社會重構。非常歡迎讀者對本通訊的貢獻，如果你有文章、感悟或者你覺得對本通訊訂閱者來說是很有趣的實踐活動，也邀請你在接下來的刊期中和我們分享。我們也會評論指定的書籍和電影，併發布相關的會議和工作坊通知。如有建議請發至瑪麗·格根的郵箱：[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)。往期通訊的英語及非英語版本存檔於：[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)。

再來介紹一下我們自己，科尼斯·格根（Kenneth Gergen）是斯沃斯莫爾學院的資深教授，瑪麗·格根（Mary Gergen）是賓夕法尼亞州立大學布蘭迪維因分校（Penn State University, Brandywine）的心理學榮譽教授和女性研究者。科尼斯·格根與瑪麗·格根都是陶斯研究院（Taos institute）董事會的成員，該研究院是一個非盈利性組織，致力於促進社會建構論和社會性實踐活動之間的交互作用。我們二人都長期參與老年學研究和治療實踐，希望你也能加入到我們當前的努力之中。

肯（Ken）與瑪麗·格根（Mary Gergen）

---

## 研究選編

### 研究一：“經驗開放性”的益處

正如早期研究所顯示，許多人有這樣一種傾向：隨著年齡的增加，興趣範圍會逐漸縮小。過簡單的生活、做輕鬆的事、關注當下確實較為容易。然而，最近有研究表明，興趣範圍的窄化會導致重大損失。

研究者對一個取自匹茲堡和孟菲斯地區年齡在 70 到 79 歲之間的樣本群體進行了測量，內容涉及個性特質、身體條件、健康狀況、功能受限等與健康相關的多個變數。這項研究主要關心的問題是：隨著時間的推移，哪些因素可以預測行走障礙？以及哪些因素可以讓人免受行走障礙的困擾？在前後六年的研究中，樣本人群中有 20% 的人患上了行走障礙。最明顯的是，抑鬱水準較高且受教育水準較低的人更容易罹患行走障礙。然而，有意思的是，研究者發現行走障礙的一個主要預測指標是在“經驗開放性（openness to experience）”這個人格變數上的得分。在這個測量中，“經驗開放性”越高，罹患行走障礙的風險越低。在其他研究中，人們同樣發現“經驗開放性”與疾病進展的減緩和死亡風險的降低有關。

開放為什麼會更健康？關於這個問題的解釋並沒有統一的答案。開放或許可以激發好奇心，進而直接鼓舞人們獲取與健康息息相關的資訊（如節食、鍛煉），也會間接地通過引入新的活動或快樂的線索來形成樂觀的態度。同時，簡單地說，保持開放還會增加大腦的活動。所有這些都會對一個人的身心健康產生積極影響。

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 歲之後的愛：會增加還是會減少？

超過 8000 個 50 歲以上的人填寫了一份關於他們是否會參與浪漫行為的調查問卷。以下是問卷所包含的幾個重要問題：

“你會在公共場合親吻或者擁抱你的另一半嗎？”

在最幸福的夫妻中，一個月內至少兩次在公共場合秀恩愛者高達 73%，而不太幸福的夫妻則很少這樣做。

“你們相互牽手嗎，至少有時候？”

超過 3/4 的夫妻會牽手，但是年輕的夫妻這樣做的可能性更大，那些在一起生活十年以

上的夫妻中只有 50%會牽手。

“你會對你的另一半說‘我愛你’嗎？”

在最幸福的夫妻中，85%的人每週至少說一次。其中，90%以上的丈夫經常這樣對妻子說，而這樣做的妻子卻只有 58%。

“與剛結婚或者剛開始在一起生活時相比，你覺得你的另一半現在更愛你了嗎？”

40% 的人給了肯定的答案，44% 的人說差不多，16%的人答案正好相反。

“你還會和你的伴侶熱吻嗎？”

最幸福的夫妻中有 74% 每週至少熱吻一次。

“你的另一半能滿足你的需求嗎？”

說“沒有”的受訪者略過半數。大約 1/4 的男性說他們沒有足夠的性生活，大約 1/4 的女性認為她們並沒有過上之前想像中的理想生活。大約 15-20%的受訪者想要得到更多的愛情。

“你們晚上還約會嗎？”

在最幸福的夫妻中有 88%會安排二人獨處的時間。

“你們做愛的頻率是多少？”

將近 1/3 的夫妻一周有幾次性生活；28% 的夫妻每個月兩次；8%的夫妻一個月一次，33%的受訪者反映很少或沒有性生活。在那些自陳特別開心的夫妻中，1/4 很少或幾乎沒有性生活。很顯然，性行為並不是夫妻幸福生活的必需品。正如一個性學理論家所言，“性行為應該被看做是生活的嗜好，而不是必需品。”

研究者認為參與浪漫行為有助於給略顯乏味的關係帶來奇跡，如牽手、公開秀恩愛、晚上約會，以及說“我愛你”。積極老齡化莫過於如此。

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

---

## 新聞集錦

### （1）十種方式增進你的健康

讓我們暫時忘記節食、鍛煉、禁欲，而是把注意力放到既能享受生活又能增進健康的那些方式上。以下是十個小貼士：

- ①參加聚會。在社交生活中一貫表現活躍的人很少會體驗到推理和記憶能力的下降。社交活動有助於維護日常生活所需的能力。
- ②豢養寵物。有寵物的人通常會有一顆更健康的心，也更少看醫生。寵物主人的身體會更健康（要經常帶寵物去散步），也更少感到害怕和孤獨。寵物總是在你需要的時候陪伴著你。
- ③吃巧克力。巧克力有助於降低血壓，改善大腦和心臟的血液迴圈，預防心臟病和中風發作。最好選擇含 70% 可哥的黑巧克力。
- ④品嚐咖啡。它確實對你的身體有諸多裨益。
- ⑤舉起酒杯。享受適度飲酒的快樂。
- ⑥享受性愛。性活動會釋放讓你感覺良好的內啡肽，這種物質會減少焦慮，同時也有止痛的效果。性還可以增強免疫系統，並使你遠離抑鬱。
- ⑦聽音樂。音樂可以促進血液迴圈，改善睡眠品質，帶給你好的心情，並減少疼痛。
- ⑧適時小憩。小憩可以改善你的情緒和記憶力，可以提神並增強學習能力。不管休息時間長短都有利於身體健康。
- ⑨走進自然。或許不是非要這樣不可，但請你花點時間到戶外，到自然中去。綠色很好，即使每天只在自然環境裏待五分鐘，都可以調節你的心境，增強幸福感。
- ⑩自由自在。每週給自己留點時間去做你想做的事。無論如何，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）選擇戶外運動

近年來，健身中心不太人們歡迎。越來越多的證據顯示，如果你有機會，戶外運動應該會是更好的選擇。我們在一系列研究中發現，與室內鍛煉相比，戶外運動後血液中皮質醇（一種與壓力有關的激素）的含量會降低。直接沐浴在陽光下也會改善人的心情。在其他各種不同的研究中，被試都表示更喜歡在戶外運動。在戶外舒適地散步後，被試的活力、熱情、愉快和自尊指標都明顯提高，而緊張、抑鬱和疲倦指標則明顯降低。

這也可能是因為戶外鍛煉更讓人愉快，更引人注目，也更鼓舞人心。去年的一項研究顯

示，與在室內運動的中老年人相比，在戶外運動的中老年人每次運動的時間更長，頻率也更高。研究者調查了一些 66 歲以上的人，瞭解他們的鍛煉習慣，並在接下來的一周裏給他們配發了可以測量運動水準的電子測量儀。測量和調查結果顯示，經常進行戶外活動（一般是散步）的被試身體會比那些在室內運動的要更靈活；總的來說，戶外運動者比室內運動者每週平均多做三十分鐘的鍛煉。

所以，做一個深呼吸，然後，朝著小山進發。

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

### （3）活得更長更健康：一個小測驗

你怎樣回答以下測試中的多項選擇題？你的回答將被回收，用以進行對該主題的科學研究。

①50 歲以後，下麵哪一種行為更有可能改善你的記憶力？

- a. 猜字謎
- b. 進行有規律的散步
- c. 服用銀杏葉補充劑

答案: b. 散步比字謎更好，補充劑是無效的。

②什麼是對身體老化和膝蓋關節炎最好的治療方式？

- a. 坐下來
- b. 服用葡萄糖胺補充劑
- c. 練習太極
- d. 服用鯊魚軟骨丸

答案: c. 太極，一種運動方式，以流動的身體拉伸和流暢的運動姿態而聞名。這種鍛煉有助於抑制疼痛，改善機能。

③下麵哪一種習慣最折壽？

- a. 看電視
- b. 吸煙

答案: a. 這真令人驚訝！每看一個小時的電視會減少 22 分鐘的壽命，而抽一根香煙則會減少 11 分鐘的壽命。（不要在看電視的時候吸煙，那就是雙重打擊）

④如果你已經 45 歲了，一直過著不健康的生活，你認為沒有必要再改變了。（請回答“對”或“錯”）

---

答案：錯。只要肯開始，永遠不會晚，哪怕只是一周散幾次步。

⑤如果你身體靈活又善於社交，你期望這能給你增加幾年的壽命？

- a. 八個月
- b. 一年半
- c. 三年零六個月
- d. 五年

答案：d。對 75 歲以上人的研究顯示，身體靈活又善於社交的人比那些久坐離群者能多活 5 年。

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

---

## 圖書與網址

### 《安可生涯手冊》

如果你是 3100 萬渴望安可生涯的人之一——為了人生更好的第二幕，《安可生涯手冊》是一本可以幫助你實現理想的指導用書。聯合通訊社 (The Associated Press) 稱這本書是“無價的資源”，可以幫助你找到最適合你的新職業。想要重返學校？想知道如何建立工作關係？想知道哪些地方在招聘？一月份出版的《安可生涯手冊》會為你指引方向。

**網站：** [www.growingolder.com](http://www.growingolder.com)

為個體、專業人士和社區機構就老化問題提供精神資源。該網站由拉比·黛爾·弗裏德曼 (Rabbi Dayle Friedman) 所創辦，上面的文章和音樂上都很棒。

**網站：** [Theconversationproject.org](http://Theconversationproject.org)

這個網站致力於幫助人們交流有關可以接受的死亡方式。艾倫·古德曼 (Ellen Goodman) 是一個退休的專欄作家，他鼓勵人們與家庭成員分享自己的想法和願望，這樣死亡就不再是一個沉默、被禁止的話題，而是我們生活中重要的、值得關注的東西。有些事不會因為你不提就不會發生。例如，有 70% 的人表示自己更願意死在家中，可是實際卻有 70% 的人死在了醫院、養老院或者收養所。

我們還想推薦一本有著同樣目標的書《治癒對話：促進與老者和喪親者的關係》，該書是陶斯研究院的出版物，作者是瓊·查德伯恩和托尼·希爾伯特 (Joan Chadbourne & Tony Silbert)。讀者可以在 [www.TaosInstitute.net](http://www.TaosInstitute.net) 找到這本書。

---

## 讀者反饋

杜克大學的老師羅克珊·弗裏登費爾斯（Roxanne Friedenfels）博士來信如下：

陶斯研究院的每一位成員，你們好！我認為你們中有人可能會喜歡我最近在《雷雨雜誌》（Rain and Thunder）上發表的文章（如下）。祝福你們！

### 十種策略應對年齡歧視：

我們生活在充滿年齡歧視的文化中。女性比男性更常遭遇帶有年齡歧視的期望和評價。想要戰勝歧視，我們該從何處開始呢？這裏提供十種方法，可以作為對抗年齡歧視的開端：

①永遠不要稱讚女性說“你還是一點沒變”。這意味著女性的外貌不應改變，至少在 30 歲以後不應改變。這種評論實際上是不正確的。隨著年齡的增長，我們在身體上都會有所變化。而這種年齡歧視的論調給女性造成壓力，迫使她們花費大量的時間和金錢使自己“看起來更年輕”，也讓我們更難去接受自己日益變老的面孔和身體。

②同樣，也不要根據女性的體重來稱讚她們。例如，不要說“你看起來真好！太苗條了！”這些所謂的積極評語實際上含有年齡歧視的韻味，因為隨著年齡增長，女性的體重一般會不斷增加。體重不是我們的一切。對年輕女性來說苗條是自然而然的事情，但是對許多成年女性而言，苗條的原因可能是吸煙、節食（效果是暫時的）乃至疾病，包括貪食症和厭食症。

③基於上面兩點，稱讚女性不斷改變的容顏就可能會是反年齡歧視的。例如，你可能會說“你的灰頭髮真好看”或者“你已經 50 歲（60 歲、70 歲或者更大）了，看起來真是棒極了！”（儘管並不是所有人都能接受這樣的稱讚，但是這種讚揚卻是十分明智的。）

④抵制廣告上那些帶有年齡歧視的產品，也不要從那些歧視老年人的公司購買東西。如果某公司的廣告中對老年模特的描繪是積極的而不是汙名化的，請記住這家公司。

⑤建立親密、積極的關係。對大多數我們這個年齡的人而言，工作、薪水已經不那麼重要了，與家庭、朋友的關係變得更為重要。所以，經營關係是迎接老年到來的準備方式。

⑥擴大你的接觸面，開放性地與不同年齡的女人交朋友，包括那些比你大的或比你小的女人，不要讓年齡成為友誼的障礙。

⑦欣賞有關積極老化的文學、電視節目和電影，忽視或抵制有關消極老化的傳媒。如果那些所謂的“娛樂”讓你因年齡而感受到了不快，或者對中年和老年女性進行了汙名化，請遠離。進一步要做的是，聯繫出版商或者創作者，告訴他們你抵制這些材料，並向他們解釋你認為這些材料涉嫌年齡歧視的原因。



⑧不要避諱你的年齡，你的年齡沒什麼丟人的！（當然，在特殊情境下，年齡保密也情有可原。例如，不告訴雇主你的準確年齡，才能獲得工作。）但是，要盡可能的去擁抱你的年齡，為你的學識和智慧而自豪。如果我們不按自己的方式生活，那麼我們就不再是我們自己了。

⑨通過對幸福和老化的瞭解，別再為老化而擔憂。大多數人不會因年紀變大而減少快樂，他們對生活更滿意也更開心。要想獲得與此相關的更多資訊，請至：  
[http://www.ted.com/talks/laura\\_carstensen\\_older\\_people\\_are\\_happier.html](http://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier.html).

⑩不要為年齡煩惱，而要做出規劃！……無論你的實際年齡有多大，都可以為反對年齡歧視做出努力！正如社會公正組織和反年齡歧視組織的創始人之一瑪吉·庫恩(Maggie Kuhn)所說：“或許我們已經不能給麵包塗上黃油，但是我們仍然能夠改變這個世界。”

---

## 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。

（李陽初譯，程永佳修訂，楊莉萍審核）