积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 10-11 月，第 83 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：祖父母照顾孙辈的好处
  - 研究二：乐享期颐之年
  - 研究三：在线社群——从网络受益
- 新闻集锦
  - （1）如何抚慰丧亲之痛
  - （2）退休：敏感而有待协商的时间节点
  - （3）70 岁之后健身的几个错误观念
- 图书与网址
  - 《成功老化：黄金年龄淘金》
- 致读者

社会时评：愿景更新

我们已经形成了一个传统，即每隔一段时间重新审视本通讯的核心使命，以期厘清读者对本通讯的预期，以及使读者明白自己可以参与的方式。自十年前本通讯诞生以来，读者人数一直在快速增加，目前已被译为五种语言，订阅者总计数千人。在我们订阅者中，包括老年医学专家、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类人群，还有一些感兴趣的门外汉。许多新的读者会非常好奇本通讯在选择内容时的导向。

我们最基本的目标是从研究、专业实践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、特别是五十岁以上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，发展心理弹性，这些研究不仅可以为实践提供有效的指导，同时也为老年人创造希望，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投稿，如果你有文章或者你觉得对本通讯订阅者来说是很有趣的实践活动，特邀请你在接下来的刊期上和我们分享。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。

过期所有通讯均存档于: 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）的荣誉教授。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的组织，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：祖父母照顾孙辈的好处

纵观全世界，大部分祖父母都会分担一些照料孙辈的职责。有些爷爷奶奶只是偶尔客串一下临时保姆的角色，而另一些爷爷奶奶则需要全职负责照料孙辈。尽管在美国，很多人认为照料孙辈是一个磨人的苦差事，然而，无论在西方国家还是在世界其他地方，照料孙辈到底会对祖父母产生怎样的影响这一点并不十分清楚。

这项研究关注50岁以上年龄的祖父母，他们以各种方式参与照料孙辈。被试是台湾研究者所做的一项为期10年的大规模老龄化研究的一部分。研究结果颇具启发性。与那些不参与照料孙辈的祖父母相比，照料孙辈的祖父母似乎在对孙辈的照顾中受到促进。总体而言，他们对自己身体健康状况和生活满意度的评价较高，而抑郁水平较低。而且照顾孙辈的时间越长，生活的满意度越高。照料孙辈的爷爷奶奶还得到另一种馈赠，即随着时间的推移，他们的身体灵活性明显要比那些不用追着孩子们来回跑的老人要好很多。

在其他国家的研究报导中，也有相似的结果。例如，智利研究者发现，照顾孙辈有利于祖父母的心理健康。美国的一项研究表明，与不照料孙辈的祖母相比，照料孙辈的祖母对身体健康的自我评价更高。休斯（Hughes）和同事（2007）的另一项研究同样发现，与那些不经常或者根本不照顾孙辈的祖父母相比，一年中照顾孙辈在200-500个小时的祖父母拥有更好的身体灵活性。没有人将照料孙辈视为一项锻炼，但孩子们却令他们的祖母无暇偷懒，而这将为她们带来长期的裨益。

摘自：Impact of Caring for Grandchildren on the Health of Grandparents in Taiwan by Li-Jung E. Ku, Sally C. Stearns, Courtney H. Van Houtven, Shoou-Yih D. Lee, Peggye Dilworth-Anderson & Thomas R. Konrad. The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 2013, 68, 1009-1021.

参考文献：Hughes, M.E., Waite, L. J., LaPierre, T. A., & Luo, Y (2007). All in the family: The impact of caring for grandchildren on grandparents' health. The Journals of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 62, S108-S119.

研究二：乐享期颐之年

活到 100 岁是个了不起的成就，我们可以从那些百岁老人身上学到很多东西。而且，正如老年学家所说，体力活动、富有创造性的生活方式以及社会关系可以给予我们更多延年益寿的机会。事实上，在美国大约已有 53000 多人活到了期颐之年。那么，我们能从目前的百岁老人身上学到什么呢？

德国海德堡的一项研究发现，百岁老人普遍具有积极外向的人生态度。尽管许多人都会因健康问题产生挫败感，但是通常他们不会因此而沮丧抑郁。有趣的是，这些发现与我们之前在通讯上所报导的研究类似，即积极乐观与长寿高度相关。

这些百岁老人中，男性只占了17%，但他们身体更健康，也比女性更幸福。他们似乎很享受独占鳌头这一事实。女性更倾向于说自己身体不太好，但她们活得更久，而且在认知能力测试中成绩也更好。百岁老人中，女性也许比男性更聪明，但男性比女性更幸福。

回顾一生中最重要的事情，美国人普遍强调婚姻。但是对于日本人来说，历史事件位列第一，如地震、第二次世界大战或其他灾难。有趣的是，将婚姻视为最重要的事件意味着心理健康水平较高。这些人患抑郁症和神经质的机率较低，也往往更加外向。

百岁老人体内的维他命D水平很高，而维他命D的水平与认知能力的健康息息相关。美国一项对95-103岁老人的基因研究发现，百岁老人的维他命D水平和70岁老人相当。维他命D水平低的人患认知障碍的可能性更大。所以说，太阳和三文鱼万岁（它们有助于提高维他命D水平）。

在海德堡研究中，研究者询问了87名百岁老人对于死亡的看法。他们很高兴能有机会谈论这个问题，因为这在他们的家庭中是被禁止的。约25％的人表示他们有时甚至渴望死亡。只有一个人说自己害怕死亡。那些渴望死亡的人列出了如下几个原因：孤独、没有老伴儿、对未来的态度悲观，加上受到社交隔离的渲染。他们也提到了疼痛，但身体健康不是渴望死亡的主要因素。那些对死亡有过深思熟虑但并不渴望死亡的老人则谈到未来的目标，如希望看到孙子大学毕业或者想活到105岁。

摘自： The Science of Aging: Enjoying Life After 100 by Barbara Peters Smith, Herald-Tribune, November 24, 2013. On line.

研究三：在线社群——从网络受益者

互联网上致力于为老年人服务的网站发展速度最快。这项研究对网站用户进行了深入调查：他们都是谁？以及通过参与在线社群他们得到了哪些益处？研究对象包括了16个英语在线社群的218名成年用户。这个调查询问用户对网站的使用情况——会员的历史、访问频率和时间、发帖量以及对其他网站的访问。调查者还想了解，是否存在某些因素限制了他们的访问行为。研究者还设计了13个问题，了解老年人最为关注其中哪些问题。数据分析表明，这些在线社群的参与者可以分为三种类型：第一种是信息交换者，倾向于利用网络来解决日常生活问题，比如询问车险的价格和寻找好的旅游景点。第二种是老化定向者（Aging-Oriented），他们是样本中年龄最大的，主要关注健康与幸福问题。最后一种是网络社交者，主要利用网络社群与他人聊天，寻找一点精神刺激，并热衷于“自我表达”。对于网络社交者和老化定向者来说，在线社群的“陪伴”作用非常重要，而“快乐”则体现了网络社交者和信息交换者的主要特征。

总而言之，本研究的参与者大多比较富裕、健康，受过良好的教育且老当益壮。他们把互联网视为每天都要访问的合意之处。他们可以在网络社群找到满足自己特定社会心理需求的方式，弥补在日常生活中受到的限制和约束。研究者认为，设法帮助那些受教育程度较低的老年人参与网络社群将会使他们的生活受益。

摘自： Probing the audience of seniors' online communities by Galit Nimrod. Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 2013, 68,773-782.

新 闻 集 锦

（1）如何抚慰丧亲之痛

在很多人看来，安慰某个失去生命中最重要的亲人或朋友的人是一件很难的事，往往不知道该说什么。有时候人们选择最简单的方法，那就是避开伤心悲痛的人，或者什么都不说。安养院的丧亲者顾问马蒂·托斯雷（Marty Tousley）告诫我们：对于陷于悲痛之中的人来说，回避是“我们所能做的最糟糕的事情”。相反，有很多简单、真诚的方法可以用来安慰失去至亲的人。她建议我们：

①鼓励对方说出自己的经历和感受。不要催促他/她，只是聆听全部故事。

②要知道，你无论如何不可能抹去他们的悲伤。专注于他们的故事，而不是你自己的，即使你的故事和他们的有不少相似之处。

③让他们释放自己的情感。不要因突如其来的痛哭而惊讶，让他/她哭出来。在适当的时候可以给予轻抚和拥抱。

④定期联系对方。如果你知道有些对于他/她老说比较特殊的重要日子，比如结婚纪念日或者生日，在那一天联系他/她。

⑤像往常一样邀请他们去参与社交活动。聚会的人不要都成双成对，不要排斥那些失去伴侣的人。酒精可能会刺激悲伤，所以在计划中要考虑到这一点。尽可能安排一些积极有趣的活动。

⑥常陪伴在他们左右。有时候沉默是金。一起在室外坐坐，欣赏大自然的美景可以治疗心里的创伤。

悲痛不是一个渐变的过程，尽管通常认为，经过半年或一年的时间人们会“走出悲伤”。悲痛是一个起伏不定的过程。悲伤的感觉不时袭来，反反复复，常常伴随悲痛者的余生。悲痛既是一种消极的体验，又是爱与亲情的象征。

摘自：Life After Loss by C. J. Hutchinson, Amtrak Arrive, Sept.-Oct., 2013, 56-59.

（2）退休：敏感而有待协商的时间节点

退休在很多方面看来都是很美好的事，但它同时也是一个很艰难的决定。退休会带来很多的不确定性，意味着始料未及的一些问题以及由此带来的很多严重的后果。夫妻之间对于退休可能会存在很多分歧。富迪特·马秋（Fidelity Mutual）的研究发现，当问及退休的问题时，被调查的夫妻中有三分之一要么彼此对于未来的计划还没有达成一致意见，要么压根不知道他们想要做什么。另外，超过60%的夫妻在何时应该退休或者什么时候他们会想要退休等问题上意见不一。即使是长期稳定的夫妻关系，这样的分歧也会令人不安。正如波士顿学派的治疗师和认证生活教练多利安·闵特泽（Dorian Mintzer）所说：“你可能认为你了解自己的另一半想要什么，但是，一旦事到临头，当你们真正开始考虑退休的时候，坚持或改变往往都很困难。”位于阿什维尔的北卡罗莱纳大学奥舍毕生学习研究所（Osher Lifelong Learning Institute at the University of North Carolina at Asheville）的执行董事凯瑟琳·弗兰克（Catherine Frank）的工作针对即将面临退休的夫妻。这个过程的第一步非常简单：让夫妻双方坐下来，就这一过渡时期双方观点的异同展开对话。难点在于，当夫妻双方发现他们之间存在着对立的意见和意外的目标时，必须考虑调整自己的计划以使双方的关系保持协调。弗兰克（Frank）说：“如果你们不能针对将要发生的改变共同协商，你们以后的路就会比较坎坷。开始对话，了解你们之间到底有多亲密或多疏远非常重要。”非对抗式的谈话技巧

对于那些在规划过程中遇到困难的准退休人员非常有用。闵特泽（Mintzer）说：“事实上，这种谈话可以使关系更加亲密。你越了解你的另一半看重什么——无论你是否同意——你们之间的联系就越紧密。”

当夫妻两人面临退休的时候，经济问题和选择居住地往往成为谈论的焦点，而一些日常琐事则很容易被忽略。弗兰克说：“如果不去协商这些小而实际的事情，人们就会令彼此变得紧张不安。当我们承担着人到中年纷至沓来的各种责任时，我们所缺少的是停下来扪心自问，‘我们的婚姻将会发展成什么样子？当我们的人生面临如此重大的改变——既是新的机遇，也是新的挑战时，我们的婚姻将何去何从？’”闵特泽说：“有时候人们会固执己见：‘不是我说了算，就是你说了算’，不是胜就是败。我在工作中发现，真正有用的办法是帮助他们认识到，需要在关系中开创‘我们’的空间，这样他们才能真正考虑如何实现双赢。”

摘自： Where? When? Couples facing retirement need to talk. Jennifer Devorin, USA Today, November 13, 2013

（3）70岁之后健身的几个错误观念

每当经过一个假期的休闲娱乐之后，人们常常希望做一些健身运动。在你去健身房之前，请慎重考虑*《美国退休人员协会会刊》*中所提示的一些有关健身的错误观念：

①伸展运动对于老年人来说很重要。事实恰恰相反。*体育与锻炼（Sports & Exercise）*杂志医学和科学栏目刊登的一篇研究认为，拉伸某块肌肉60秒以上即会降低这块肌肉的机能。过度拉伸之后，肌肉容易紧缩而导致僵硬。

②燃烧脂肪的最佳方法是延长运动时间。这不是时间的问题，而是强度问题。慢跑要比散步更加有效。高强度的运动能促进新陈代谢。

③70岁以后，有氧运动比举重训练更有锻炼效果。其实情况正好相反。随着年龄的增长，肌肉群会衰退。举重训练可以延缓这种情况并使你保持强壮。

④仰卧起坐可以消除腹部脂肪。根据马里兰大学的运动机能学教授詹姆斯·哈格伯格（James Hagberg）的报告，局部运动不起作用。节食和运动都有助于减少脂肪。生病的时候最好不要锻炼。如果颈部以上有症状可以锻炼，颈部以下有症状就得休息。发烧尤其需要休息。

摘自: Six Myths About Fitness After 70 by Tom Slear. AARP The Magazine, Oct. - Nov. 2013, pg. 27.

图 书 与 网 址

《成功老化：黄金年龄淘金》（Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years）

作者：汤姆·皮克逊博士（Tom Pinkson, Ph.D.）

邮箱: tompinkson@gmaila.com,

网址: www.nierica.com

汤姆·皮克逊（Tom Pinkson） 送给我们一本他的新书：《卓有成效的老龄化：在黄金年龄淘金》。这是一本很出色的书，讲述了人们如何步入“黄金年龄”（指退休后）并发生改变的故事。作者设法缓解自己背部疼痛的故事可以鼓舞所有受病痛折磨的人。皮克逊（Pinkson）博士所采用的方法就本质而言是一种心灵疗法。在这本书里，他介绍了一系列锻炼和活动的方法，这些方法曾帮助他自己及其他人以有价值的、愉快的方式优雅地活在世上。书中还引用了许多权威人士的著作和观点，包括（基督教《圣经》中的）《诗篇》（the Book of Psalms）、尼采（Nietzsche）、荣格（Jung）、禅宗（Zen Buddhism）、萧伯纳（George Bernard Shaw）以及墨西哥的维克土著美国人 （Huichol Native Americans of Mexico）等。这本书包含着很多科学家和治疗专家的智慧，旨在提高老年人的生活质量，通过充分发挥个体的潜能帮助他们愉快地度过后半生。“这本书会让你看到，这些思想的火花是如何启迪你利用自己的长寿去实现丰富多姿的自我、创造性的表达和学习的智慧，并促使你将爱赋予这个极度需要爱的世界。”（pg.xxxiii）不管你是否会遵从作者的建议去活动，这本书都会带给你激励，因为它坚持一个观点——只要“做的对”，肯定会出现好的效果。

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。

（陆萍初译，程永佳修订，杨莉萍审核）