

积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 7-8 月，第 87 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](#)
 - [超越成败的生活](#)
- [研究选编](#)
 - [研究一：互联网是减少抑郁的一剂良方](#)
 - [研究二：重塑肌肉的力量](#)
- [新闻集锦](#)
 - [\(1\) 脑功能衰退？早晨未必！](#)
 - [\(2\) 自然光的重要性](#)
 - [\(3\) 拍挂历的老人们](#)
- [书评](#)
 - [《爱的代价》](#)
- [网络资源-读者反馈](#)
- [致读者](#)

社会时评：超越成败的生活

最近，我们当地的少年棒球队有望在全国总决赛中获胜，但最终他们却失败了。虽然如此，他们回家的时候仍然受到了英雄凯旋般的欢迎。我会心一笑……笑容却僵在脸上。毕竟，有多少青少年棒球队曾经在拼搏之后遭遇失败？年纪这么小的孩子，就开始因胜败而忧心……何况大多数情况下还都是失败。当然，在学校他们也会忧心，学业评估是大家每天都要关注的事情。“我做得会有多好？我有多棒？与别人相比我优劣如何？”接下来，离开学校之后，我们又面临一系列新的紧箍咒：“我在工作中的表现会有多好？我有多棒？我会赚多少钱？我是优秀的家长吗？我的孩子们对得起自己的能力吗？”从幼年一直到退休，我们无时无刻不在被评价着。

当然，说得还听一点就是——“奋斗”。奋斗是令人愉快的——特别是当你赢了的时候！然而，奋斗同时也意味着压力、怀疑，以及将来的挑战。更重要的是，当我们一生都致力于跃过一个接一个的障碍时，我们就会以这种方式看待人生。我们开始问：“下一个目标在哪里？我今天需要完成什么？”渐渐地，我们会忘记，除了攀登下一座高峰之外，生活中还有什么。在我小的时候，左邻右舍的孩子们总在一起玩……我们脑子里只想着玩游戏，在树丛里建堡垒、玩魔术、扔雪球、过家家……我们没有打算完成任何事情，只是为了玩儿而玩儿。现在想来，如果当时有个少年棒球队，在教练和家长的密切关注下，一心想要“获胜”，那么我们就不能“玩”了。我们一定是在奋斗！为了“赢”而玩……但并非为了创造性的乐趣。我们的户外生活会变成一种责任，而不是自由。

活得足够长的乐趣之一在于，我们可以重新彻底回归生命的进程。我们可以散散步——不为去哪儿，只为享受美景或者边走边与人聊天；我们可以慢跑或骑车，不为锻炼，只为享受运动；我们可以画画、做饭、做木工、钓鱼、写诗、读书、聊天、在花园劳作——不为实现什么目标——只为这些事情本身带来的纯粹的快乐。当然，我们的努力会有好的结果。但现在我们只在乎过程，任何成就都只不过是锦上添花而已。正如亨利·米勒（Henry Miller）曾说过的：“一个人一旦全神贯注于某种事物，哪怕只是一片草叶，那一刻就会变成一个神秘、令人敬畏而难以名状的炫丽世界。”这便是完全生活于过程之中。

肯·格根（Ken Gergen）

研究选编

研究一：互联网是减少抑郁的一剂良方

退休和孤独都可能威胁到幸福感，随着人们年龄的增长，这种情况会愈演愈烈。在很多国家，受抑郁威胁的人越来越多。2002-2008 年期间，（美国）国家健康与退休调查机构对 3000 名老年人先后 4 次进行了测量评估。根据被试的回答对他们的抑郁指标及互联网使用程度进行评定。总的研究结果发现，人在使用互联网的时候心理健康状态要好一些，自陈抑郁可以有 30% 以上的降低。这种降低在所有样本中都存在，但对于那些独居的老年人来说尤为突出。而对于那些与家人一起居住的老年人来说，作用则有所减弱。

研究并没有分析哪些类型的网络有助于降低抑郁，但是无论哪一种网络互动似乎都能减少孤独感和隔离感。鉴于互联网作为一种交往形式，有着各种可能的目的，因此，提出这样的建议或许是有用的，那就是应该尽可能保障那些退休而独居的老人能够使用网络与他人交流，这对他们可以说意义重大。

摘自：Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States: A Longitudinal Analysis by Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford, & Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences & Social Sciences*, B. 2014, 69B, 763-771.

研究二：重塑肌肉的力量

摔倒使老年人深受其害，很多时候摔倒都与肌肉力量的减弱有关。最近有研究表明，通过正确的肌肉训练，有可能减少失衡状态，保持身体直立避免摔倒。为了阻止摔倒的倾向，很多训练方案被设计用来帮助人们塑造肌肉。本研究调查了 12 周高强度负重训练的效果，被试是 60-65 岁和 80-89 岁的居家老年女性。这种训练包括尽可能快速地举重。研究者发现，即使是 80 多岁的健康女性，这种训练似乎也是安全且耐受良好的。重要的是，训练还影响了神经肌肉的改变，而这种改变与高龄老人摔倒和失能的风险高度相关。即使在年纪特别大的女性身上，这一训练方案也导致了神经肌肉表现的显著增强。当前结果指出，通过爆发式负重训练，老年人会更有可能快速应对身体失衡，比如，在马路边上意外踏空。与那些没有经过训练的同龄人相比，这些女性具有更强的防摔能力。

重要的是，国际指导方针建议老年人参加体育锻炼的频率应为每周 3-5 次。然而，激励个体参加像这样强度比较大的训练方案却存在一定困难。当前数据表明，健康的老年女性可以从参与低频率训练方案中有效受益，不过，训练方案中至少要包括与爆发力相关的肌肉活动。

其它对于各个年龄阶段男性的研究也得出了同样结果。正如研究者们所说：“真正的力量发展需要你举起重物——至于轻负荷的训练……没有太大意义。”只要集中注意于爆发力，举重训练就能增强力量。这些研究结果告诉我们，可以通过举重让自己变得更强、更快，改善耐力和身体成分。

摘自：Explosive heavy-resistance training in old and very old adults: Changes in rapid muscle force, strength and power by P. Caserotti, P. Aagaard, J. Buttrup Larsen, & L. Puggaard, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2008, 6, 773-782. 另一份资料来源：Maximal strength training improves work economy, rate of force development and maximal strength more than conventional strength training by J. Heggelund, et al. *European Journal of Applied Physiology*. 2013, 113, 1565-1573.

新闻集锦

(1) 脑功能衰退？早晨未必！

不仅早起的鸟儿有虫吃，早起的人类似乎在认知活动上也颇具优势。那么老化呢？年龄增长会降低人的认知能力吗？为了研究时间的早晚对认知行为的影响，研究者在早上和下午两个时间段对年轻人和老年人做了一系列的记忆测验。18 名 60-87 岁的老年人接受了早上 8:30 到 10:30 的测验，另外 16 名同年龄组的老年人则接受下午 1:00 到 5:00 的测验。另有 16 名年轻人（19-30 岁）也在同样的两个时间段参加了同样的测验。测验包括当电脑屏幕上快速呈现一系列的图片和词语，要求被试完成一系列任务，中间会设计插入一些无关的词语和图片干扰被试的注意力。同时，研究者采用磁共振成像技术（MRI）扫描了被试的大脑。有趣的是，年轻人和老年人之间在早上的差异很小。心理学家乌利奇·迈尔（Ulrich Mayr）说：“早上所测试的老年人的大脑看起来更像年轻人。”在下午进行的测验中，该实验确实发现了老年人与年轻人脑扫描的显著差异。结果正如心理学家约翰·安德森（John Anderson）所言：“当在一天里的理想时间测验老年人时，年龄的典型效应降低了。这是一个好消息……老年人在早上比下午的精力更加集中，抗干扰能力更强……认知能力的下降并不像人们想的那么严重。”研究者建议，老年人可以将具有智力挑战性的工作安排在早上，这样会做得更好，因为早上往往是他们警觉性最高的时候。正如林恩·哈希（Lynn Hasher）博士所言：“由于老年人大多属于早起型，在对他们进行测验的时候忽视时间早晚，有关大脑功能的年龄差异有可能给人们造成一种不太准确的印象。”

摘自：Older people perform better in the morning By Ronnie Cohen, *Psychology and Aging*, July 7, 2014.

（2） 自然光照的重要性

对于那些一天中的大部分时间都在室内工作的人来说，在什么样的房间工作有着显著差异。有研究建议，应尽量避免长时间待在没有阳光直接照射进来的房间。根据这个研究的结果，与在无窗的封闭办公室工作的那些对照组成员相比，白天在自然光线中办公的职员报告自己更快乐、更健康，睡眠质量更好，而且更倾向于一整天都充满活力。研究被试是 49 位日班的员工，其中 27 位在没有窗户的工作间，22 位在有窗办公室。鉴于能在有窗办公室工作的往往都是那些收入更高、权力更大员工，本研究考虑了这些干扰因素。前人研究已经证明了自然光线对于警觉性、提升睡眠质量和维持认知表现的重要性。如果你不幸被拘在一个密闭的空间里，不管是工作单位还是在家，每天不妨多出去转一转，多晒晒太阳是个好主意。

摘自：Study: Natural light helps office workers stay healthy. *Philadelphia Inquirer*, September 1, 2014, C1.

（3） 拍挂历的老人们

带着一种异想天开的搞怪心态，德国埃森市康缇里亚退休团体（Contilia Retirement Group in Essen, Germany）制作了一份挂历。在这幅挂历中，他们重现了某些著名的电影场景。据德国媒体报道，挂历被印制了 5000 份，送给养老院的老人以及他们的家属和工作人员。记者采访了挂历的模特们，关于这项计划老人们说，扮成自己喜欢的明星非常好玩。有专业的形象设计师和摄影师参与制作以保证一切都尽可能完美。年龄最大的模特已 98 岁高龄！

<http://www.buzzfeed.com/ryanhatesthis/a-german-retirement-community-did-a-calendar-where-seniors-a>

书 评

《爱的代价》

作者：考林·默里·帕克斯（Colin Murray Parkes），劳特利奇出版社（Routledge），2014.

特邀评论人：玛格丽特·斯特罗毕博士（Margaret Stroebe）

如果说哪一本书能够让我们感受到作为人的价值、生命的价值，即便耄耋老人也可以拥有灿烂的人生，这本书就是。《爱的代价》是考林·默里·帕克斯的一本自选集。他是一位闻

名于世的英国精神病学家，至今仍奉献于自己的事业：从研究者和执业医师的双重角度理解和关爱那些丧亲者。这本书的内容十分丰富：从对悲痛及其过程的科学解读到国家为丧亲者提供的关怀服务；从对濒死者和丧亲者的个人支持到作者本人作为咨询师和顾问经历世界各地的灾难性事件所体验到的痛彻心扉和精疲力竭。这本自选集既体现了帕克斯个人卓越的工作经历，也反映出他所参与的多个领域的历史发展。

这部选集不只是一本简单地收集和反映某位作者在不同领域的贡献的学术参考书，还是一本能够引领我们走近一个不同寻常人生的著作。就我个人而言：作为一个丧亲研究者，我在事业上紧随考林·默里·帕克斯左右，这些年也曾阅读了他的大多数著作。然而，这本自选集与心理健康系列世界图书馆中的其他书籍一起，带给了我内心莫大的震撼。他一生的贡献展现在人们面前；通过这些文字，他所传达的观念深入人心。

作者的结束语反映了他的生活和工作取向，适合放在这里供大家思考：

“永失所爱构成了生活中最黑暗、最悲伤、最痛苦的方面。事实上，承诺的代价非常大。认为爱可以解决一切问题的观念显然过于简单和感情用事。然而，我们承诺关怀，这是爱的另一个层面，或许可以真正解决此类问题。这也让我们发现，爱的代价是值得付出的代价。” (Parkes, 2014, pp. 230-231)

网络资源-读者反馈

(1) 艾伦·科尔写道：

嗨，玛丽！我想《积极老龄化通讯》的读者可能会对我接受髋关节置换手术两年来的事情感兴趣。我对这个事情的讲述最近发表在了赫芬顿邮报上，意外地引发了30条评论。我想这可能会鼓舞人们以一种更为认可和积极的方式来考虑自己的病痛和医疗问题。

网址：

http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery_b_5600921.html?1406548503.

(2) <http://qfeguy.com/>

这是一位67岁老人的有趣博客。他热衷于玩呼啦圈，非常喜爱这项运动。他写信给我们《积极老龄化通讯》，向读者推荐呼啦圈运动。

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。

（程永佳翻译，杨莉萍修订/审核）