

正向老化電子報
(The Positive Aging Newsletter)
網址：www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese
2011 年 11~12 月，第 71 期

本「正向老化電子報」是由肯尼斯與瑪莉葛根(Kenneth and Mary Gergen)所編寫，以致力於研究與實務間建設性的對話。本電子報是由網路健康教育基金會（Web-Based Health Education Foundation）與道氏研究所（The Taos Institute）贊助。

本電子報的榮耀：

華爾街日報（Wall Street Journal）宣佈「正向老化電子報」是「在老年議題上是最好的...最有洞見的」。

目錄

社論：正向老化—新的願景

向翻譯及顧問團致謝

研究一：促進日常記憶

研究二：走路是靈魂的補給品

新聞輯要

(1)一杯茶促進婚姻幸福

(2)有效的居家良藥

(3)史黛蘭(Gloria Steinem)：活潑精神與女性主義的偶像
給讀者的訊息

社論：正向老化—新的願景

在新年即將開始之際，我們都會幫讀者重新審視本電子報的中心任務。由此可讓讀者瞭解有何可預期的及如何參與等。本電子報始於九年前，現以五種語言發行，讀者人數急速擴增，訂閱者已達數千人。訂閱者有老年學家、健康相關研究人員、醫生、老人服務機構人員、以及有興趣的民眾。本電子報很多新讀者可能很好奇我們挑選內容的原則。

我們主要的目的在結合研究、專業實務及日常生活的資源以促進大家欣賞老化過程。我們在挑戰人們長期以來將「老化」看成是退化的這種觀點，進而創造一種人生願景，把老化當作前所未有的能豐富生命的時期。此革命性的觀點主要來自以 50 歲以上成人為重心的研究及專業實務社群，唯有在

這些社群裡，新的觀點、創新、實際支持、及促進成長的工作才能有效地開展。透過相關資源、技術和意志力的支持，研究人員就可專注在老化的正向發展上，這不僅將有用的創新帶進實務的領域，而且能激起高齡者希望與行動的力量。實務工作者在治療與預防的工作之外，將致力促進成長的活動，也使社會重新定義「老化」。

非常歡迎讀者們對本電子報提出意見。如果您有文章或實務經驗，您覺得讀者會有興趣的，歡迎在未來的電子報中與大家分享。我們也會刊登書評或影評，以及相關會議或工作坊的公告。請將您的建議寫到 gv4@psu.edu 紙瑪莉葛根。(註：若用中文書寫請 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 紙給劉素芬) 所有過去的電子報（以英文或其他語文出版）都登載於下列網址：<http://www.positiveaging.net>

我們自我介紹一下，肯尼斯葛根是史瓦斯摩爾學院(Swarthmore College)的資深研究教授，而瑪莉則是位於布蘭地灣的賓州州立大學(Penn State University, Brandywine)的榮譽教授。肯尼斯與瑪莉是道氏研究所管理委員會的委員。道氏研究所是致力於研究並結合社會建構主義理論及社會實務的非營利機構。我們兩個皆在老人學、科學研究及治療實務等議題上有長期而深入的關注。

期望您與我們一起努力。

— 肯恩與瑪莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

向翻譯及顧問團致謝

每年此時也是細數我們的福份及期盼即將來臨的機會之時刻，我們特別感激過去一年來自願幫忙翻譯電子報的這些大好人。首先感激羅比歐里奧(Alain Robiolio)，這些年來他常在我們身邊，將電子報翻成法文，同時還將很多我們寫的書翻成法文。我們也感謝弗里德瑞克一海特(Thomas Friedrich-Hett)，他和勞斯柏(Peter Lausberg)，好幾年來非常勤奮地將我們的電子報翻譯成德文。在阿根廷布宜諾斯艾利斯(Buenos Aires, Argentina)的一對兄妹幫忙將我們的電子報翻譯成西班牙文已有好一陣子了，我們很感謝拉發佐拉兄妹(Mario Ravazzola 和 Cristina Ravazzola de Mazieres)所做的完美工作。最近，我們非常高興擔任管理學助理教授的劉素芬(Su-Fen Liu)在台灣致力於將電子報翻成中文。最後，感恩在聖保羅(Sao Paulo)的莫瑞提(Angelica Moretti)自願用葡萄牙文一起編撰電子報。

我們非常感動在我們身邊有一個由弗里德瑞克－海特(Thomas Friedrich-Hett)、劉素芬(Su-Fen Liu)和莫瑞提(Angelica Moretti)三位翻譯以及來自亞利桑納州鳳凰城(Phoenix, AZ)、並且是道氏研究所(Taos Institute)保持最久紀錄的成員及支持者卡托夫婦(Bob and Sharon Cottor)所組成的新的顧問團。在顧問團中有一羣赫赫有名的老年學的學者：如加州雷德蘭茲市(Redlands, California)的海德凱(Lorraine Hedtke)、克利夫蘭市(Cleveland)的懷特豪斯(Peter Whitehouse)、加拿大新斯科舍省弗雷德里克市(Fredericksburg, Nova Scotia)的藍道(Bill Randall)、英國倫敦的弗雷曼(Glenda Fredman)、以及荷蘭烏特勒支市(Utrecht)的史都比(Margaret Stroebe)。與這麼多優秀的人一起執行「正向老化電子報」這項有意義的計畫是非常美妙的經驗。我們發自內心感謝以上各位。

研究一：促進日常記憶

大家都認為老化導致記憶喪失，這種觀點在某種程度上可能來自於刻板印象本身：例如不像以前學生時代，我們現在只要稍有遺忘就歸咎年紀。加州大學洛杉磯分校(UCLA)研究記憶的專家史莫爾(Gary Small)指出不論如何，最常見的遺忘有忘記你東西放在哪裡、忘記人名和長相。

史莫爾也認為有一些方法可以克服這些遺忘，要記住名字、長相、或清單的最重要方法是他稱為「看、照、連」的方法。「看」是提醒我們集中注意力在當下。「照」是指在心裡快速形成該物品的照片或視覺形象。「連」是把你想要記住的東西與其視覺形象連結起來。舉例來說，如果你將車停在公共停車場的五樓，當你停好車時，你注意「看」你停的位置，你快速將5號數字「照」入心裡，然後找一個方法將他們「連」起來。(例「我5歲時曾迷路。」)連結內容愈個人化或愈重要愈好！要記住採買清單或一連串複雜說明的另外一個有用的方法是創造一個小故事將這些東西連起來。例如假使你要去店裡買牛奶、麵包、奶油、蛋、糖漿、和茶葉，你要如何將這些東西連成一個小故事。那就可以想成，當你要為伴侶準備法式吐司當早餐你會需要什麼？但要注意，別忘了你將車停在何處！

摘自：From Brain Fitness to Mental Wellness as We Age by Gary Small. The 2011 MindAlert lecture. Supplement to *Generations*, 35, pp. 4-28.

研究二：走路是靈魂的補給品

多年以來，走路一直被推薦為保持身材的一種方法，最近研究顯示，其優點不只健康一項。在這方面，研究人員認為散步，尤其在「綠色空間」散步，可在認知功能如記憶力與注意力上得到好處，尤其是後者的可能性特別有趣，因為有證據顯示對患有注意力不足過動症(ADHD)的人而言，走路可能可以替代藥物。

為了探索這些可能性，研究人員安排三組年輕人分別在公園、住家附近、和停車場走路 20 分鐘，這些全都在一個寒冷的日子進行。所有的受測者都不准講話，研究結果與研究人員預期不同：很少看到認知功能的改善（雖然短期記憶有很輕微的改善），但最顯著的是對心情狀態的影響。不論他們在哪裡走路，所有三組都說感覺較不緊張、不生氣、不憂鬱，甚至走路使他們更有活力而且心情更正向。不論是在「綠色」環境或是停車場都無所謂，他們唯一的問題是他們必須試著避免交談。看來，在緊張與焦慮的一天過後，似乎在任何地方稍微走走，都能恢復精神。

摘自：Walking in a natural winter setting to relieve attention fatigue: A pilot study by Scott Perkins, H. Russell Searight, Susan Ratwik. *Psychology*, vol. 2, Nov. 2011. 777-780.

<http://www.Scirp.org/journal/psych>

新聞輯要

一、一杯茶促進婚姻幸福

維吉尼亞大學國家婚姻計畫(the University of Virginia's National Marriage Project)的研究人員對 870 位男女進行研究，以瞭解「慷慨」在婚姻中所扮演的角色。本研究中把「慷慨」定義為「自由而且充裕地把好東西給配偶的美德」，在家裡，去到地下室更換因家電用品過度使用而鎔毀的保險絲是個很好的例子。對我的很多朋友而言，這可能是指在早上泡一杯茶並送到床邊給他們的伴侶。

研究人員發現，在慷慨量表得到高分的夫妻大有可能提到他們的婚姻很幸福，這對家裡有小孩的人特別明顯。雖然，當父母的對照顧小孩的公平工作分配量都已講好，但在家庭事務上做超過應該的部分時，是令人激賞的。以色列研究人員在對 3 歲雙胞胎的相關研究中發現，父母親對小孩慷慨，這些小孩對其他的小朋友也會較慷慨。很高興知道這種慷慨行為能向外擴散。

其他研究人員也指出承諾與良好溝通模式在創造幸福婚姻的基礎上是很重要的。在這領域的一位重要研究人員卡特曼(John Gottman)認為當一個人對其伴侶講出一句負面評語時，他必須用 5 句正面評語來平衡才能使良好關係繼續維持。至於性，如果婚姻性滿足分數低於平均值，則只有 6.5% 說他們有幸福婚姻。慷慨比美好的性是否更能促進婚姻幸福？

摘自：Is Generosity Better Than Sex? By Tara Parker-Pope, New York Times, Dec. 11, 2011, “Well” pg. 26.

二、有效的居家良藥

在廚房裡可能有治好你病痛的藥，在我們看來，這有助於正向老化。

蜂蜜：大人或小孩服用一、二茶匙的蜂蜜可治夜咳。蜂蜜可保護喉嚨而且可以重複使用，它比非處方藥還有效。

酸櫻桃汁：這種果汁含有抗發炎的成份，對很多情況如因跑步或關節炎而導致的關節痛都很好用；而且能預防痛風發作。連續四個月每天服用二湯匙的酸櫻桃汁濃縮液將可使病人的痛風發作機率減半。

薑：咀嚼晶體狀、新鮮的或粉狀的薑對預防噁心有效，其他用途還有減少暈車或化療或手術後的噁心。國家癌症研究所(National Cancer Institute)的一項大型研究發現在施行化療的前三天，每天服用僅四分之一茶匙的薑可以減少噁心狀況達 40%。

薄荷油：在患有香港腳的腳姆指塗上維克斯傷風膏(Vicks VapoRub)是安全、有效又便宜的治療方法，常常比非處方藥還好。在塗抹傷風膏之前用棉花球沾上白醋擦拭感染的指甲則更有效。

液狀洗碗精：喜歡到野外踏青的人，常見的危險是有毒的藤蔓或有毒的橡樹。如果不小心碰觸到了，儘快用液狀洗碗精清洗患部 25 秒鐘，過後用清水沖乾淨。洗碗精能破解油份，並將其從皮膚去除，這也許不能完全解決問題，但卻可以大幅減少發炎。

其他有效做法有：蔓越莓有助於減少膀胱感染，金縷梅有助於減輕痔瘡的痛苦，乳狀氧化鎂(milk of magnesia)可治療口腔潰瘍，而且用水漱口可以減少感冒、感染和喉嚨痛。

這些良方有醫學社群的研究證據來支持其療效。

摘自：10 Home Remedies that Work by Candy Sagon. *AARP Bulletin*, Nov., 2011, pps. 14, 16, 18. 20.

三、史黛蘭(Gloria Steinem)77 歲：活潑精神與女性主義的偶像

史黛蘭(Gloria Steinem)在 1970 年代是「第二波」女性主義的知名人物之一，現在也已 70 多歲了。她非常激勵人心地宣稱幾乎所有與老化有關的事情「到目前為止都是正向的。」史黛蘭認為這一時期的生活是非常豐富的。她仍然在寫作，這是她年輕時的職業，(當時她在花花公子俱樂部擔任兔女郎，使她發現此項工作所需的幕後人生百態)，而且她還到處旅行和公開演講。一般大眾對她的生活點滴不曾喪失興趣，有一部份原因是她主編的「女性雜誌(Ms Magazine)」所塑造的直言不諱的形象，也有一部份原因是她高額骨的漂亮臉龐，以及她那「賈桂琳甘迺迪」式的太陽眼鏡。

談到她身體老化時，她說：「50 歲時，你或多或少都會失掉要創造另外一個人所需要的東西，但你還保有要維持自己所需要的東西。」她從沒後悔不曾生養小孩，她把她的親密友人當作家人，包括現在與她保持良好關係的舊情人。

談到現代的女性主義時，她非常難過媒體把年輕女孩性感化而且在各種電視節目，如「家庭主婦」連續劇中貶抑婦女。她也認為還有很多事情可以做，以提供較佳的幼兒照顧的選擇，因此使更多的男人和女人可以工作、成家和享受他們的人生。

摘自：Gloria Steinem: Blithe Spirit by Amy S. Rosenberg. Philadelphia Inquirer, October 19, 2011, C1, C2.

※給讀者的訊息※

1. 中文版總編輯暨翻譯：國立屏東商業技術學院劉素芬助理教授(Su-fen Liu, Assistant Professor, National Pingtung Institute of Commerce, Taiwan)
2. 問題與回饋：如果你有問題或有資料想要與此電子報的其他讀者分享，請 e-mail 到 gv4@psu.edu 給 瑪莉葛根教授(Mary Gergen)，如果是用中文書寫，可 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 給中文版總編輯暨翻譯國立屏東商業技術學院行銷與流通管理系助理教授劉素芬博士。
3. 過期的電子報存在下列網址：
www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-chinese.