

正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)

网址：<http://www.taosinstitute.net/chinese>

2010年7~8月，第63期

中文版总编辑暨翻译：国立屏东商业技术学院营销与流通管理系助理教授
刘素芬博士，e-mail:ugasfliu@gmail.com

本「正向老化电子报」是由肯尼斯与玛莉葛根(Kenneth and Mary Gergen)所编写，以致力于研究与实务间建设性的对话。本电子报是由网络健康教育基金会(Web-Based Health Education Foundation)与道氏研究所(The Taos Institute)赞助。总编辑：刘素芬(美国乔治亚大学成人教育博士，现任台湾屏东商业技术学院行销与流通管理系助理教授)

目录

社论：老年的韧性

研究一：互保敏锐

研究二：破除老年员工迷思

研究三：失聪：即将消失的污名

新闻辑要

(1) 不吃药感觉更好

(2) 高龄名人的轶闻

(3) 再论银发族势力

给读者的讯息

社论：老年的韧性

在我们的藏书中新增一本最受欢迎的新书叫做「老年韧性的新领地」(New Frontiers in Resilient Aging)，是由傅莱和济斯(Prem Fry and Corey Keyes)合编，两位著名的老年学权威将老年学的专家集合起来，讨论韧性的特质，以及这种能力如何在我们晚年时影响我们的生活。韧性有各种不同的解释，但在此我们将其定义为克服困难环境的能力，就像众所皆知的橡皮球，而其韧性是指回弹的能力。这本书的作者认为老年人尽管在生命过程中碰到困难，但他们有能力运用生活中长期累积的经验，继续成长、学习，和享受生活。保持韧性的有益方法包括保持社会关系、热烈参与活动与社会运动、对

新经验保持开放心胸、与关心你和喜欢脑力刺激的人为伍。老年人在适应各种不同的挑战与失能时，可在协助之下发展出韧性所需的必要能力。

此时，最有帮助的是来自不同领域、具有爱心又动机强烈的专业人员。使老年人相信他们有特定长处、情感成熟度和活力再现的能力，这使得他们在晚年时继续成长与发展。书中最后一章建议我们去探索—重新建构与型塑我们的生活事件，是形成韧性特质的最重要因素—此一想法。例如，人们很常用负面的方式去看所谓的「体能与心智能力退化」、「身体残障」或「身体吸引力降低」，这些全被看成是残缺的。但是，在我们的工作坊，我们鼓励参与者去找到方法重新思考每一个缺陷在生活上对我们的贡献。

在学员热烈的讨论中，他们能够找到新的、更有意义的方法来看待这些事件。事实上，他们正迈向韧性的正向生活。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

摘自：Fry, P. S. and C. L. M. Keyes (Eds.) *New Frontiers in Resilient Aging: Life-Strengths and Well-Being in Late Life*. (2010). New York: Cambridge University Press.

研究一：互保敏锐

我们常把心智能力看成是个人特质，因其或多或少是奠基于基因内。反对此观点的人则坚称心智能力是要培养的，而且存于人际关系中，是需要彼此双方才能发展的。有个对 304 对老夫妻的研究支持此项看法，每位参与者接受两项主要能力测验：知觉速度和偶发记忆；这两项特质被认为是一生当中认知能力的重要指标。本研究探讨长期以来夫妻间的能力是否互有影响？是否有迹象可看出夫妻间一方的能力可能会影响另一方？这些夫妻被研究了 11 年，刚开始的时候，这些夫妻的平均年龄是 76 岁。本研究的主要发现是丈夫的功能性，尤其知觉速度可用来预测他太太下一年的情况，反向则不成立。研究人员推测导致此关系的原因，是因为丈夫的心理状态会影响太太的角色，如果丈夫过着强健、活泼又有趣的生活，他的太太也会如此；如果他的生活型态受限，尤其在需要照顾的情况下，太太的生活也会变得狭隘，而且不再有挑战性的信息进入她的思想中。但是，在此类案例中，特别需要考虑性别角色的功能。在传统的家庭中，生活重心围绕在年长男性身上，太太受到丈夫生活型态的影响比丈夫被太太影响还大。在较民主的家庭内，丈夫与太太有较多外在的人际关系，因此认知的刺激有可能内外两方面都有，而且比较多是来自家庭外的刺激。

摘自：Dynamic links of cognitive functioning among married couples: Longitudinal evidence from the Australian Longitudinal Study of Ageing by Denis Gerstorf, Christiane A. Hoppmann, Kaarin J. Anstey, & Mary A. Luszcz. *Psychology and Aging*, 2010, 24. 296-309.

研究二：破除老年员工迷思

加州大学圣塔芭芭拉分校 (University of California at Santa Barbara) 经济学教授查尼斯(Gary Charness)和莱恩大学(University of Lyon)的维拉弗(Marie Claire Villeval)在 2008 年进行一个实验，比较 50 岁以上的「资深者」和 30 岁以下的「资浅者」，在比赛与完成任务过程中有何差异。两家大公司的员工在公司内及传统的实验场地中进行多项的测验，研究结果指出，「我们看到资深者并不会比资浅者更讨厌冒险，而是常表现出高度合作意愿，资深和资浅者对竞争都有强烈企图心。」

本研究中的详细发现有：即使有很大机会可以揩别人的油，但资深者还是会很认真工作。当资深者知道他们被分配与资浅者一起工作时，资深者表现得比只有全部都是清一色资深者的团队还要好。愿意参加锦标赛的资深者，其表现与资浅者一样好。此研究的结论是，「这些结果与广为人知的老人刻板印象不同，老人被认为是较无法调适、过度小心和较不愿意学习，这些看法无疑的会形成职场上的老年歧视。」因为本研究发现混合年龄的团队

比单一年龄的团队表现更好，所以查尼斯在时代杂志(The Times)中说要让办公室里的员工发挥最高效能，就是要有不同年龄层的人一起工作。

摘自：The Ninth Annual Year in Ideas Roundup published December 13, 2009 in The New York Times Magazine. From a Blog by Terry Nagel, 2009.

研究三：失聪：即将消失的污名

研究显示很多人仍然认为听力丧失是一种老化现象，就如一位妇女所说的，「就是那些耳外戴着一个小弯勾、蹒跚踉跄而行的老顽固，这显现出他们的年纪。」这样的观点很难使听力丧失者戴上助听器。媒体和听力专家都在广告时宣称大部分的助听器是「看不见的」，但这种作法带有污名的意涵。这个形容词也许对消费者有吸引力，但是它也会让助听器需要被藏起来的这种迷思持续下去，亦即他们是退化的表征。但同时，也有很多现象在在显示这种污名即将消失。有部分原因是由于很多年轻人因暴露在很大声的音乐中

而导致听力丧失，进而，当人口老化时，更多人会体认到要过有活力又满意的社交生活，助听器有其重要的便利性，助听器愈来愈像眼镜一样常见，而眼镜现在被认为是时尚的代表。另外一个去污名化的因素是行动通讯设备的发明，像耳夹(ear clips)就很常用。更常见的是，在依赖仪器装置(例如植牙、隆乳、心脏节律器、背部矫正护具、人工关节和拼字检误机等)的社会中，为达到目的，人们对助听器的接受度将会愈来愈高。

摘自：The Stigma of Hearing Loss by Margaret I. Wallhagen, The Gerontologist, 2010, 50, 66-75.

新闻辑要

一、不吃药感觉更好

用吃药来治疗让你难受的疾病，包括从忧郁症到糖尿病，这似乎是美国方法，但这不见得是使你觉得最佳或尚可的方法。有一种另类治疗与吃药治疗的作法不同，这可避免药物所引起的副作用—药物依赖和花费。

治疗关节炎：有氧运动和体能训练的运动可以让有关节炎的人感觉更好。老年人透过运动可以显著减少疼痛，变得年轻又健康。想要获得有关此计划的更多信息，请上网 www.arthritis.org。

治疗身体疼痛：答案又是运动。2007 年有专家整理 31 篇有关纤维肌痛的非药物治疗研究，结论发现低到中度的热烈有氧运动，包括水中有氧运动可减轻症状。运动对背痛的人也有帮助，其他治疗如针灸和冥想对很多人的疼痛都有效。

治疗肚子痛：每四个人中有三个人的肚子毛病可用薄荷油有效处理，包括急性大肠症状，吃优格也有帮助，如果能避免吃像咖啡因和巧克力等这些「危险」食物，胃灼热的症状也会舒缓。减重、戒烟、少量多餐，而且饭后不要躺着等这些也有用、穿舒适的衣服也会有帮助。

治疗泌尿问题：做凯格尔 (Kegel) 运动来强化骨盆腔，可控制因咯咯笑而导致的尿失禁。想要知道更多，可用谷歌(Google)搜寻「凯格尔运动」，也可以顺便查一下一些避免尿急冲到厕所的做法，例如如果想对上厕所的信号变敏感，收缩你的耻骨肌肉三次，并且用走的去上厕所，而不是用冲的。

治疗忧郁情绪：答案又是运动。有两个临床试验在比较运动和抗忧郁药对重度忧郁的疗效，研究人员发现，进行四个月以后，两种方法的效果旗鼓相当。只用药物并不能代替晤谈治疗，长远看来，找到较佳的生活疗法比吃药有效，在六个月的观察期间看出没吃药的人比有时候吃一颗的人睡得还

好。好的睡眠习惯包含固定睡眠时间、昏暗凉爽只供做爱与睡觉之用的卧房，睡前避免咖啡、酒精、抽烟和运动(很多喜欢在床上看书或看电视的人需要重新评估这样的习惯)。

至于阳痿，英国有一项长达六个月的研究发现，做凯格尔运动的人中，有 75%改善勃起功能，(改善幅度从 40%到正常值)，这对减重、戒烟、运动、少喝酒，及避免自行车坐垫的压力都有帮助。

摘自：Feel Better without Drugs. Consumer Reports on Health, 2010, 22, 1, 4.

二、高龄名人的轶闻

怀特(Betty White)的演艺生涯已跨越 70 年，她曾是早期电视刚出来时的明星，今年五月她在「周六夜现场」(Saturday Night Live) 节目中担任客串主持人(guest host)，她签下合约准备撰写二本有关她自己的书。第一本是「倾听」，会在 2011 年发行。她最广为人知的是在「玛莉泰勒摩尔影集」(The Mary Tyler Moore Show) 和「黄金女郎」(The Golden Girls) 里面的角色。现在她在演偶像剧(sitcom)「克利夫兰之爱」(Hot in Cleveland)，她不只在克利夫兰之爱「很红」，而且是从东岸红到西岸。

以电影中马蒂 (Marty) 这个角色获得奥斯卡金像奖的博格宁 (Ernest Borgnine) 将获银幕演员公会 (Screen Actors Guild) 颁发的终身成就奖，他演过 200 部影片，有用不完的精力。公会的理事长霍华德 (Ken Howard) 指出，「93 岁的他仍然是忙碌的生活与事业的品质保证。」。四十岁的法夫尔 (Brett Favre) 回到明尼苏达维京人队(Minnesota Vikings)继续他四分卫(美式橄榄球比赛中负责控球的球员)的生涯，他相信两次退休后他会非常渴望带领球队去打超级杯(Super Bowl)。

在心态大转变之后，电视大亨再次慎思由观众吸引力及广告经费所得出「老了就不妙」的古老想法。直到最近，ABC, NBC, CBS, and Fox 等电视台也只在意 50 岁以下的观众。现在观众的年龄中位数是 51 岁。观众比一般人老化的速度快两倍，电视台主管和广告商正在学习关注 50 岁以上的人。ABC 电视台最受欢迎的连续剧「与群星共舞」(Dancing with the Stars)，其观众年龄的中位数是 60 岁。看「美国偶像」(American Idol) 节目的观众，其年龄的中位数在过去的七季中从 36 岁跳升到 44 岁。新的广告业者像处方药、财务服务，和旅游等行业开始敞开心胸接受老年观众。根据 NBC 的研究部主任沃泽尔 (Alan Wurtzel) 指出，「不要小看这些五、六十岁的人.....事实上这些是有钱人。」

摘自：All the items are from the Philadelphia Inquirer, August 21, 2010.

三、再论银发族势力

在有关财务满足的研究中，常被忽略的是不同类型家庭的财富。财物与收入不同，它是与终其一生所累积的有价资产有关，当人上了年纪以后可能累积如房子等财产是不足为奇的。本研究是此类研究之首，研究人员调查美国、英国、德国、意大利、芬兰和瑞典等六个国家高龄女性的财产。令人惊讶的是，他们发现在所有这六个国家的高龄女性所拥有的财产超过全国的总平均值。「在这六个国家中，美国的高龄女性家庭拥有最高的财务净价值中数。」(页 411)。她们的净价值是美国所有家庭平均数的四倍，在美国高龄女性家庭中拥有房子的比例是 82%，而在很多情况下这也是她们主要的财产。尽管有这些财产基础，但要维持满意的生活水平还是不够的。「我们的研究结果显示，只透过财富累积来自我保障是不够的，要使高龄男性或女性免于经济困顿，最有保障的方法就是政府每月拨付达到生活所需门坎的年金给老年人。」(页 412)。

摘自：The Income and Wealth Packages of Older Women in Cross-National Perspective by Janet C. Gornick, Eva Sjerminska, & Timothy M. Smeeding. The Journals of Gerontology, 2009, 64B, 402-414.

※给读者的讯息※

1. 中文版总编辑暨翻译：国立屏东商业技术学院刘素芬助理教授(Su-fen Liu, Assistant Professor, National Pingtung Institute of Commerce, Taiwan)
2. 问题与回馈：如果你有问题或有数据想要与此电子报的其他读者分享，请 e-mail 到 gv4@psu.edu 给 玛莉葛根教授(Mary Gergen)，如果是用中文书写，可 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 给中文版总编辑暨翻译国立屏东商业技术学院营销与流通管理系助理教授刘素芬博士。
3. 过期的电子报存在下列网址：
<http://www.taosinstitute.net/chinese>