

正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese
2011年5~6月，第68期

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)

本电子报的荣耀：

华尔街日报（Wall Street Journal）宣布「正向老化电子报」是「在老年议题上是最好的...最有洞见的」。

目录

社论：征求标签克星

研究一：预防智力退化

研究二：面对每天的挑战

研究三：50岁后更快乐

研究四：使用网络之益处

新闻辑要

(1) 担心失忆

(2) 中年人的心

(3) 长寿又健康

(4) 男人愈来愈长寿

给读者的讯息

社论：征求标签克星

我们有帮派克星和魔鬼克星等英雄，现在我们需要一种新的英雄叫做标签克星。这是指要挑战在描述或解释我们时把我们标签化的常见作法。最近有位爱尔兰籍的治疗师同业人员强烈反对用诊断类别来了解患者，她尤其关心那些被称做「残障」的人，因为这个类别名称对他们生活影响很大。人们

一旦在生活中接受这样的标签，他们的生活安排就会环绕在此类别上。同样的情形发生在「老化」与「年老」的分类上。这些标签不只限制我们如何行为，还使我们减少对自己的感受。不久前，有一位妇女在聚会中介绍另外一位友人说：「这是裘莉(Julie)，癌症幸存者。」，裘莉厌恶这样定义她，因为这把她的所有生活面向都推到这个病名的阴影中。

这种想法在 2011 年 6 月 26 日纽约时代杂志(New York Times Magazine)的封面特别放大。封面中是一个洋基队棒球选手(Yankees baseball player)顶着插有一根蜡烛的头盔，站在生日蛋糕前。标题写着「基特(Derek Jeter)37 岁了，对专业运动员而言，这种年龄已经没有什么可庆祝的了。」杂志内有一篇很长的文章详细说明老年运动员的衰落。然而不到一个月，当这位游击手打出棒球史上很难得的第 3,000 支安打时，他攀上世界纪录。更有甚者，这是一支全垒打，球迷们简直是乐疯了。基特不被标签限制的做法，也有两位女性网球选手在法国公开赛(French Open)决赛中的表现可以媲美。中国大陆的李娜(Na Li)和意大利的斯齐亚沃尼(Francesca Schiavone)都在 30 岁上下，这个年龄对大部分女性网球选手而言都被认为早已过了辉煌时代。

但是现在我们必须在他们年纪渐长时表扬这些标签克星。他们是我们的英雄，他们不理睬文化规范，他们拒绝被分类所限制。他们拒绝人们常说的「我太老了，不能去做...」，他们去调情玩乐、跳舞、参与比赛、买跑车、补牙、到埃及旅游、学西班牙文、去泛舟等。他们很像我们的一位朋友，在战胜癌症后，于 50 岁时开始跑步，70 岁时赢得长跑奖座。这些人是新英雄，他们挑战刻板印象，并使我们去从新的角度检视在生命中还有哪些可能。

— 玛莉与肯恩葛根 (Mary and Ken Gergen)

研究一：预防智力退化

我们常在本电子报中报导一些小型研究曾经宣称的诸如打桥牌或快走等不同形式的活动可以改善人的智能，或至少预防一些智力退化。美国国家卫生研究院(NIH, National Institute of Health)为尝试从各种痴心妄想中找出真正有意义的科学发现，召集 15 位来自护理、精神、心智、家庭照顾等不同医疗领域的专家组成小组，另外有 20 位专家收集数据供小组参考。所得结论如下：

- 没有令人信服的证据足以证明智能退化与童年时期的社经环境、教育程度、之前曾使用酒精、或者食用避免智能退化的药物或营养补充剂等有关。
- 丧偶与智能退化极为相关。这项发现印证本电子报无数研究报告所指出的社会参与对幸福与长寿有帮助。

一体能活动与休闲活动（诸如参加俱乐部、宗教活动、绘画及园艺等）对智能有帮助。晚年时多参加智能活动也会有帮助。

但是要注意的是要得出肯定的结论是有困难的，尤其是因为「退化」没有标准的定义也没有常用的测量方法。研究人员可能各有不同的定义而且各采用不同的方法来测量「退化」，如各种不同的记忆、计划、整合信息、集中注意力、想象力、创造力及其他等，而且在某一个研究采用的，不见得会适用其他研究。

摘自：NIH State-Of-The-Science Conference Statement on Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline Vol 27, Number 4, April 26-28, 2010, National Institute of Health, Office of the Director (<http://consensus.nih.gov>)

研究二：面对每天的挑战

我们在此介绍一种改善老人生活中无法自理洗澡、穿衣、上厕所等例行工作的有效创新做法。这个计划叫做「改善老人生活」(简称 ABLE)，包含五个职能治疗和一个体能治疗，为期六个月。职能治疗师与每位参加者面谈并为其找出需优先处理的项目，职能治疗师针对每一个目标领域，观察并评估每位参加者执行每项活动的情形。职能治疗师会鼓励这些人找出自己最需要改善的部分，并与他们一起合作想出改善的策略。例如，有人可能特别想要学到安全的淋浴，想要特别强调平衡和加强肌肉的技巧，以及从跌倒中恢复健康的有效方法。此外，他与治疗师也许会决定铺设特制的踏垫和扶手使洗澡更安全，另外还会评估进步程度与提供额外的教育资源给他们。教育计划完成后，会有简短的居家访视以确保养成好习惯。

此项计划有显著的正向成果，在本研究中，这些 70 岁以上来自不同社群的 319 位老人家，他们的职能障碍减少了，而且较不会害怕跌倒，对他们的生活感觉较有控制力，而且感觉住处较安全。十二个月以来，死亡率减少 9%，第一年参加此计划时就已住院的人没有死亡事情发生，而对照组的死亡率是 21%。低死亡率维持三年半，尤其对八十岁以上者影响更明显。事实上，当人们面对每日活动的挑战时，需要采取重要措施以改善情况。

摘自：Enhancing Quality of Life in Functionally Vulnerable Older Adults: From Randomized Trial to Standard Care by Laura N. Gitlin, Tracey Vause Earland, Catherine Verrier Piersol, & Geri Shaw. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2010, 84-87.

研究三：50 岁后更快乐

最近有个探讨一生幸福的研究恰与婚姻冲突有紧密关系。2008 年盖洛普公司(Gallup Organization)随机电话访问美国超过 340,000 位 18~85 岁的成人。回答者是一般民众，29%拥有大学学历，家庭月收入中数在美金 3,000 元到 4,000 元之间。他们要在 0（最差的生活情况）到 10（最好的生活情况）的量尺中选一个数字代表他们现在对生活的感受。他们也被问到前一天各种不同的感受，诸如快乐、愉悦、压力、悲伤、生气和烦恼。

主要研究人员石溪大学(Stony Brook University)史东博士(Arthur Stone)指出 22~25 岁的人压力最大，在 50 岁以后急速下降，20~40 岁的人烦恼一直持续着，在 55 岁左右下降。愤怒在 18 岁以后开始减弱。40 岁的人悲伤增加，但在 55~59 岁间下降，而在 75 岁左右稍微增加（可以想见这些时候的悲伤可能是因为父母或配偶死亡而产生的）。好消息是快乐和愉悦在人生的两个时点达到巅峰，一个是 20 岁时，另一个是 70 岁时。

这些研究呼应常见的老年与年轻人之差异，亦即老年人较能调节负面情绪，并且在生活中较少回想到这些。有趣的是，女性终其一生都比男性更容易感到压力、悲伤、和烦恼，这个主题值得未来深入探讨。

摘自：Its getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon, *Scientific American*, May 17, 2010. From their website.

研究四：使用网络之益处

一般常有的刻板印象认为老年人对计算机和网络没兴趣，调查研究显示年轻族群较常使用网络，尤其是社群网络。但是情况已在改变，每年有愈来愈多的老年人挂在网上。这样的参与有何好处？

以色列本—古瑞安大学高龄跨学科研究中心的林洛德(Galit Nimrod, Center for Multidisciplinary Research in Aging, Ben-Gurion University, Israel)在他的研究中检视银发族在线社群所交流的讯息内容及特质，他的数据包含 70 万条来自 14 个主要在线社群的讯息。在一年之中，活动的参与程度不断增加，他们讨论的重点从最高到最低程度依序为：

- 上线的乐趣
- 退休
- 家人健康
- 工作与学习
- 休闲

- 财务
- 宗教与信仰
- 科技
- 老化
- 公民与社会关系
- 购物
- 旅游

参与网络社群是一种涉及社会互动、智力挑战、以及创造力的休闲活动。上网尤其对肢体不便的人有很多好处，就如研究者所提出的结论，在线社群可以提供社会支持与自我保护，他们提供一个自我发现与成长的机会。

摘自：Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis by Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, 382-392.

新闻辑要

一、担心失忆

著名的老人议题作家盖略特(Margaret Gullette)一针见血的批评我们把担心失忆当成全国性的闲瑕娱乐。「那一点点的失忆感可能造成严重后果。这种对失忆的担心形成一种强烈的流行，使得很多老年人为了以前被认为正常的健忘寻求协助。」这种担心有一部份是与阿兹海默症及其他失忆症的炒作有关。根据 2010 年的调查，55 岁以上的人对阿兹海默症的害怕高于其他疾病。盖略特认为对那些助长害怕的人，这么做对他们是有利的，但是一般人应该尽量避免。奇怪的是，尽管大家认为要诊断某人是否有阿兹海默症是可能的，但是没有测验可以确认忘记名字或常用的字是退化性疾病的征兆。大部分的健忘都不是任何障碍的表现，对这种容易健忘的人最大的伤害是开始以保护或完全忽略的方式对待此人。

尽管认知障碍确实在人们变老时较常发生，但即便如此人们还是可以与家人快乐的生活很长一段时间。盖略特的母亲过世时 96 岁，她很健忘，但这也有好的一面，因为她伤心的记忆大都是有关重大伤亡事件。她会唱歌、吟诗、甚至创作新诗。重点是要强调人性而非失能，「忘掉记忆，试试想象力」的口号，是改编自退化性疾病患者所写诗集中的一出戏之核心。盖略特认为是该停止散播「担心失忆」的时候而且应该重申不论有何障碍我们与各年龄层的人共同拥有紧密关系。每个人都需要以期望的心态而非满怀失望迎向老年。

摘自：Our Irrational Fear of Forgetting by Margaret Morganroth Gullette, New York Times, May 22, 2011, Sunday Opinion, 9.

Also by the same author: Agewise: Fighting the New Ageism in America, 2011, University of Chicago Press.

本书旨在检视老年歧视及其对社交生活和政策决策以及个人幸福的腐蚀性影响。市场营销利用此偏见获利却牺牲大众，尤其是老年人。盖略特提倡透过教育去抵制这种想法并稳住社会安全网及其他机会。

二、中年人的心

如果我们要战胜老年人的老年歧视，我们也必须从年轻世代开始。那些中年时就开始担心他们逐渐下滑的智力的人该怎么办？在此，我们也是微妙的老年歧视的受害者。菲利浦斯(Melissa Lee Phillips)最近在整理有关中年人脑的近期研究时发现，很多研究指出中年人的大脑是没问题的，谢天谢地！我们可以这样看待中年时发生的事情：「中年人的心保留很多年轻时学到的技巧，而且甚至发展出一些新优势」，就像年轻时一样大脑的连结能力可持续到中年以后。此外，中年人较不会神经质，也比较能够搞定人际问题。有些人的认知能力改善到超越他们年轻时所能做的程度。

西雅图纵贯研究(The Seattle Longitudinal Study)追踪过去 50 年来几千位成人的认知能力，结果显示中年人在六项认知测验中的四项表现比他们自己年轻时更好。(这是很特别的，因为这批人长年下来一直被研究，因此显得此项结果特别有说服力。)当我们年纪渐长时会慢下来的是记忆技巧和知觉速度(这是指我们可以把看到的事情说出来的速度)。对我们大部分的人而言，有较好的口语表达能力、空间推理及教学和抽象推理能力反而是较重要的。

2007 年发表在神经学(Neurology)期刊上的研究，进一步支持老年人能力渐增的结论。该研究测试 40~89 岁的飞行员在做飞行模拟时的表现。老年飞行员比年轻同事花较多的时间学会使用模拟飞机，但在达成避免撞机的目标上却做得比较好。(我们注意到美国最近发生接二连三快要失误的飞航事件都是发生在由新近训练的飞航塔台控制员负责的机场。)

本研究中一再出现的结论是「一种标准不能套用所有人」，有些人的智能增进、有些人降低、有些人维持不变。例如，在西雅图研究中，大部分参与者在中年时要记住一连串字的能力降低，但是，大约 15%的人所得分数超过年轻时的分数。一般而言，当年岁渐增，智力还能改善的人有可能在体能上、智能上和人际关系上比那些没改善的同辈更活跃。

摘自：The Mind at Midlife by Melissa Lee Phillips. *APA Monitor on Psychology*, April 2011, 39-41.

三、长寿又健康

专家说不管是何基因，为了战胜基因，要活得长久又较满意的生活，我们能做的有：

- (1) 投入体能活动：最近在澳洲有个研究 8,000 个成人的六年期计划，证实运动对长寿的好处是挺大的。另外一方面，每天多看一小时的电视，死于心脏病的机率提高 18%，而整体的死亡率提高 11%，分析时有将心脏病史及其他危险因子如饮食与抽烟列入考虑，有趣的是体重过重本身并不是一个显著因子。
- (2) 每天晒 15 分钟的太阳，以便获取足够的维他命 D 使骨骼强健（不要用防晒产品）：如果你住在北方（亚特兰大(Atlanta)以北）的话，你必须在冬天吞服维他命 D 丸以便补充日照。
- (3) 选择那些当你在吃时看起来像刚从产地采收的食物（这是个聪明想法，虽然对创意料理没有帮助）：如果肚子饿，在正餐之间吃健康食品当零食。吃些苹果如何？
- (4) 每晚睡眠超过 7 小时：有些睡眠专家认为睡前看屏幕、计算机或电视并不是很好的活动，看书或性活动可能较佳。
- (5) 在每天的活动中找到意义：「你只有一辈子，爱你所过的生活是合理的。」

摘自：Living Long and Living Well by Dr. Oz, *Time*, Feb. 22, 2010, pg 82.

四、男人愈来愈长寿

银发族的好消息！根据 2010 年美国的人口普查，男人与女人的寿命差距已缩短，而且男人愈来愈长寿，65 岁以上的人更是如此。现在出生的人，女性的寿命是 80.8 岁，男性是 75.6 岁。自公元 2000 年以来，65 岁以上的男性人口增加 21%，而女性只增加 11%。这广增的男性人口将产生很多政治与社会的议题。「上个月共和党控制的众议院通过彻底改变 55 岁以下年轻人的医疗保险，但在遇到高龄选民的强烈反弹后却又缩手了。」以前被认为只跟老年女性有关的议题，现在对老年男性而言也变得很重要了，因为他们看到在他们面前还有长远的未来。

摘自：Gender Gap is Narrowing among U.S. Seniors by Hope Yen, Associated Press, May, 2011.

※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：
www.taosinstitute.net/chinese.