

正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese
2011年11~12月，第71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：正向老化—新的愿景

向翻译及顾问团致谢

研究一：促进日常记忆

研究二：走路是灵魂的补给品

新闻辑要

(1) 一杯茶促进婚姻幸福

(2) 有效的居家良药

(3) 史黛兰(Gloria Steinem)：活泼精神与女性主义的偶像

给读者的讯息

社论：正向老化—新的愿景

在新年即将开始之际，我们都会帮读者重新审视本电子报的中心任务。由此可让读者了解有何可预期的及如何参与等。本电子报始于九年前，现以五种语言发行，读者人数急速扩增，订阅者已达数千人。订阅者有老年学家、健康相关研究人员、医生、老人服务机构人员、以及有兴趣的民众。本电子报很多新读者可能很好奇我们挑选内容的原则。

我们主要的目的在结合研究、专业实务及日常生活的资源以促进大家欣赏老化过程。我们在挑战人们长期以来将「老化」看成是退化的这种观点，进而创造一种人生愿景，把老化当作前所未有并能丰富生命的时期。此革命性的观点主要来自以 50 岁以上成人为重心的研究及专业实务社群，唯有在这些社群里，新的观点、创新、实际支持、及促进成长的工作才能有效地开展。透过相关资源、技术和意志力的支持，研究人员就可专注在老化的正向发展上，这不仅将有用的创新带进实务的领域，而且能激起高龄者希望与行动的力量。实务工作者在治疗与预防的工作之外，将致力促进成长的活动，也使社会重新定义「老化」。

非常欢迎读者们对本电子报提出意见。如果您有文章或实务经验，您觉得读者会有兴趣的，欢迎在未来的电子报中与大家分享。我们也会刊登书评或影评，以及相关会议或工作坊的公告。请将您的建议写到 gv4@psu.edu 给玛莉葛根。(注：若用中文书写请 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 给刘素芬) 所有过去的电子报（以英文或其他语文出版）都登载于下列网址：<http://www.positiveaging.net>

我们自我介绍一下，肯尼斯葛根是史瓦斯摩尔学院(Swarthmore College)的资深研究教授，而玛莉则是位于布兰地湾的宾州州立大学(Penn State University, Brandywine)的荣誉教授。肯尼斯与玛莉是道氏研究所管理委员会的委员。道氏研究所是致力于研究并结合社会建构主义理论及社会实务的非营利机构。我们两个皆在老人学、科学研究及治疗实务等议题上有长期而深入的关注。

期望您与我们一起努力。

—肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

向翻译及顾问团致谢

每年此时也是细数我们的福份及期盼即将来临的机会之时刻，我们特别感激过去一年来自愿帮忙翻译电子报的这些大好人。首先感激罗比欧里奥 (Alain Robiolio)，这些年来他常在我们身边，将电子报翻成法文，同时还将很多我们写的书翻成法文。我们也感谢弗里德瑞克—海特(Thomas Friedrich-Hett)，他和劳斯柏(Peter Lausberg)，好几年来非常勤奋地将我们的电子报翻译成德文。在阿根廷布宜诺斯艾利斯(Buenos Aires, Argentina)的一对兄妹帮忙将我们的电子报翻译成西班牙文已有好一阵子了，我们很感谢拉发佐拉兄妹(Mario Ravazzola 和 Cristina Ravazzola de Mazieres)所做的完美工

作。最近，我们非常高兴担任管理学助理教授的刘素芬(Su-Fen Liu)在台湾致力于将电子报翻成中文。最后，感恩在圣保罗(Sao Paulo)的莫瑞提(Angelica Moretti)自愿用葡萄牙文一起编撰电子报。

我们非常感动在我们身边有一个由弗里德瑞克－海特(Thomas Friedrich-Hett)、刘素芬(Su-Fen Liu)和莫瑞提(Angelica Moretti)三位翻译以及来自亚利桑纳州凤凰城(Phoenix, AZ)、并且是道氏研究所(Taos Institute)保持最久纪录的成员及支持者卡托夫妇(Bob and Sharon Cottor)所组成的新的顾问团。在顾问团中有一群赫赫有名的老年学的学者：如加州雷德兰兹市(Redlands, California)的海德凯(Lorraine Hedtke)、克利夫兰市(Cleveland)的怀特豪斯(Peter Whitehouse)、加拿大新斯科舍省弗雷德里克市(Fredericksburg, Nova Scotia)的蓝道(Bill Randall)、英国伦敦的弗雷曼(Glenda Fredman)、以及荷兰乌特勒支市(Utrecht)的史都比(Margaret Stroebe)。与这么多优秀的人一起执行「正向老化电子报」这项有意义的计划是非常美妙的经验。我们发自内心感谢以上各位。

研究一：促进日常记忆

大家一般都认为老化导致记忆丧失，这种观点在某种程度上可能来自于刻板印象本身：例如不像以前学生时代，我们现在只要稍有遗忘就归咎年纪。加州大学洛杉矶分校(UCLA)研究记忆的专家史穆尔(Gary Small)指出不论如何，最常见的遗忘有忘记你东西放在哪里、忘记人名和长相。

史穆尔也认为有一些方法可以克服这些遗忘，要记住名字、长相、或清单的最重要方法是他称为「看、照、连」的方法。「看」是提醒我们集中注意力在当下。「照」是指在心里快速形成该物品的照片或视觉形象。「连」是把你想要记住的东西与其视觉形象连接起来。举例来说，如果你将车停在公共停车场的五楼，当你停好车时，你注意「看」你停的位置，你快速将5号数字「照」入心里，然后找一个方法将他们「连」起来。(例「我5岁时曾迷路。») 连结内容愈个人化或愈重要愈好！要记住采买清单或一连串复杂说明的另外一个有用的方法是创造一个小故事将这些东西连起来。例如假使你要去店里买牛奶、面包、奶油、蛋、糖浆、和茶叶，你要如何将这些东西连成一个小故事。那就可以想成，当你要为伴侣准备法式吐司当早餐你会需要什么？但要注意，别忘了你将车停在何处！

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：走路是灵魂的补给品

多年以来，走路一直被推荐为保持身材的一种方法，最近研究显示，其优点不只健康一项。在这方面，研究人员认为散步，尤其在「绿色空间」散步，可在认知功能如记忆力与注意力上得到好处，尤其是后者的可能性特别有趣，因为有证据显示对患有注意力不足过动症(ADHD)的人而言，走路可能可以替代药物。

为了探索这些可能性，研究人员安排三组年轻人分别在公园、住家附近、和停车场走路 20 分钟，这些全都在一个寒冷的日子进行。所有的受测者都不准讲话，研究结果与研究人员预期不同：很少看到认知功能的改善（虽然短期记忆有很轻微的改善），但最显著的是对心情状态的影响。不论他们在哪里走路，所有三组都说感觉较不紧张、不生气、不忧郁，甚至走路使他们更有活力而且心情更正向。不论是在「绿色」环境或是停车场都无所谓，他们唯一的问题是必须试着避免交谈。看来，在紧张与焦虑的一天过后，似乎在任何地方稍微走走，都能恢复精神。

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>

新闻辑要

一、一杯茶促进婚姻幸福

维吉尼亚大学国家婚姻计划(the University of Virginia's National Marriage Project)的研究人员对 870 位男女进行研究，以了解「慷慨」在婚姻中所扮演的角色。本研究中把「慷慨」定义为「自由而且充裕地把好东西给配偶的美德」，在家里，去到地下室更换因家电用品过度使用而熔毁的保险丝是个很好的例子。对我的很多朋友而言，这可能是指在早上泡一杯茶并送到床边给他们的伴侣。

研究人员发现，在慷慨量表得到高分的夫妻大有可能提到他们的婚姻很幸福，这对家里有小孩的人特别明显。虽然，当父母的对照顾小孩的公平工作分配量都已讲好，但在家庭事务上做超过应该的部分时，是令人激赏的。

以色列研究人员在对3岁双胞胎的相关研究中发现，父母亲对小孩慷慨，这些小孩对其他的小朋友也会较慷慨。很高兴知道这种慷慨行为能向外扩散。

其他研究人员也指出承诺与良好沟通模式在创造幸福婚姻的基础上是很重要的。在这领域的一位重要研究人员卡特曼(John Gottman)认为当一个人对其伴侣讲出一句负面评语时，他必须用5句正面评语来平衡才能使良好关系继续维持。至于性，如果婚姻性满足分数低于平均值，则只有6.5%说他们有幸福婚姻。慷慨比美好的性是否更能促进婚姻幸福？

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

二、有效的居家良药

在厨房里可能有治好你病痛的药物，在我们看来，这有助于正向老化。

蜂蜜：大人或小孩服用一、二茶匙的蜂蜜可治夜咳。蜂蜜可保护喉咙而且可以重复使用，它比非处方药还有效。

酸樱桃汁：这种果汁含有抗发炎的成份，对很多情况如因跑步或关节炎而导致的关节痛都很好用；而且能预防痛风发作。连续四个月每天服用二汤匙的酸樱桃汁浓缩液将可使病人的痛风发作机率减半。

姜：咀嚼晶体状、新鲜的或粉状的姜对预防恶心有效，其他用途还有减少晕车或化疗或手术后的恶心。国家癌症研究所(National Cancer Institute)的一项大型研究发现在施行化疗的前三天，每天服用仅四分之一茶匙的姜可以减少恶心状况达40%。

薄荷油：在患有香港脚、脚气、脚姆指涂上维克斯伤风膏(Vicks VapoRub)是安全、有效又便宜的治疗方法，常常比非处方药还好。在涂抹伤风膏之前用棉花球沾上白醋擦拭感染的指甲则更有效。

液状洗碗精：喜欢到野外踏青的人，常见的危险是有毒的藤蔓或有毒的橡树。如果不小心碰触到了，尽快用液状洗碗精清洗患部25秒钟，过后用清水冲干净。洗碗精能破解油份，并将其从皮肤去除，这也许不能完全解决问题，但却可以大幅减少发炎。

其他有效的做法有：蔓越莓有助于减少膀胱感染，金缕梅有助于减轻痔疮的痛苦，乳状氧化镁(milk of magnesia)可治疗口腔溃疡，而且用水漱口可以减少感冒、感染和喉咙痛。

这些良方有医学社群的研究证据来支持其疗效。

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

三、史黛兰(Gloria Steinem)77岁：活泼精神与女性主义的偶像

史黛兰(Gloria Steinem)在 1970 年代是「第二波」女性主义的知名人物之一，现在也已 70 多岁了。她非常激励人心地宣称几乎所有与老化有关的事情「到目前为止都是正向的。」史黛兰认为这一时期的生活是非常丰富的。她仍然在写作，这是她年轻时的职业，(当时她在花花公子俱乐部担任兔女郎，使她发现此项工作所需的幕后人生百态)，而且她还到处旅行和公开演讲。一般大众对她的生活点滴不曾丧失兴趣，有一部份原因是她主编的「女性杂志(Ms Magazine)」所塑造的直言不讳的形象，也有一部份原因是她高颧骨的漂亮脸庞，以及她那「杰奎琳肯尼迪」式的太阳眼镜。

谈到她身体老化时，她说：「50 岁时，你或多或少都会失掉要创造另外一个人所需要的东西，但你还保有要维持自己所需要的东西。」她从没后悔不曾生养小孩，她把她的亲密友人当作家人，包括现在与她保持良好关系的旧情人。

谈到现代的女性主义时，她非常难过媒体把年轻女孩性感化而且在各种电视节目，如「家庭主妇」连续剧中贬抑妇女。她也认为还有很多事情可以做，以提供较佳的幼儿照顾的选择，因此使更多的男人和女人可以工作、成家和享受他们的人生。

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

※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.