

幸福老年

乐活人生

——14天成功老龄化心灵之旅

心理学博士与疗养院长联手创作！
自我健康教练+健康教练经验谈+每日三省模块儿
助您老有所乐，老有所为，老有所获。

○ 骆宏 郭君萍 著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

幸福老年

乐活人生

14天成功老龄化心灵之旅

○ 骆宏
郭君萍
著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福老年 乐活人生:14天成功老龄化心灵之旅/骆宏,郭君萍著. —北京:人民卫生出版社,2017

ISBN 978-7-117-24115-1

I. ①幸… II. ①骆…②郭… III. ①老年人-生活-基本知识 IV. ①TS976.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027374号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

幸福老年 乐活人生——14天成功老龄化心灵之旅

著 者:骆 宏 郭君萍

出版发行:人民卫生出版社(中继线010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市博文印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:13

字 数:175千字

版 次:2017年3月第1版 2017年3月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-24115-1/R·24116

定 价:46.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

CONTENTS

目 录

- 001 第一天
重塑养老的意义——做一名成功老年人
- 013 第二天
用科学武装自己——我们是成功的
- 023 第三天
成功源于有效自我管理——做自己健康的主人
- 035 第四天
旧的不去新的不来——另眼看记忆和衰老
- 043 第五天
任何成功离不开“好心态”——凡事都有两面性
- 051 第六天
千里之行始于脚下——成功源于制订合理的目标
- 059 第七天
重结果还是重过程——理解不同，结果不同
- 附：老年常见疾病的饮食防治 / 070

- 075 第八天
善于求助——不可小视的感知支持
附：几种比较适合老年人进行的运动 / 088
- 091 第九天
改变没有标准答案——一定有一个重要的理由
- 097 第十天
有效交流——帮助我们建立社会链接的工具
附：推荐几道平时家居易做、好吃补身的饮食
药膳 / 119
- 127 第十一天
跳出问题看问题——收获不一样的智慧
- 135 第十二天
恰当反馈——如何看待表扬和批评
- 141 第十三天
理性乐观——让信心切合实际
- 151 第十四天
论持久战——懂得坚持，适时放弃
话题一：成功老龄化概述 / 156
话题二：成功老龄化的影响因素 / 180
话题三：成功老龄化研究现状 / 190
话题四：对成功老龄化研究的展望 / 192
话题五：如何做到成功老龄化 / 193
- 195 参考文献

DAY 第一天 重塑养老的意义 ——做一名成功老年人



如果只是等待，唯一会发生的事，就是你变老了。

自我健康教练之第一天

接下来的十四天，我们将用自我教练的方法来提升自己的身心健康，帮助我们更有品质和尊严地过好每一天！今天作为第一天，首先问自己的几个问题是：

1. “面对未来（养老生活），你對自己最大的期待是什么？”
2. “如果未来的某一天，你和别人回顾自己的老年生活，你会最自豪地评价自己什么？”
3. “如果未来你的老年生活过得特别有意义和价值，你希望别人眼中的你会和现在的你有什么不同？”

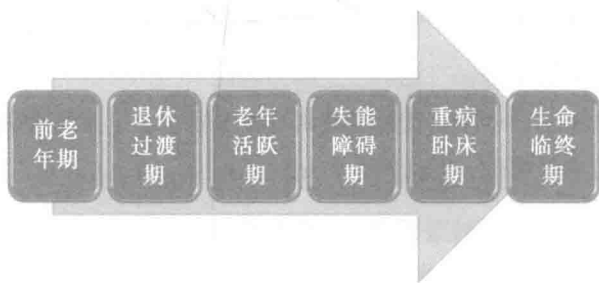
■ 我的回答：



健康教练经验谈 1

规划老年生涯的必要性

我们常常说年轻人应当有职业生涯规划，因为他们大多要面临三十年左右的职业生涯。可我们平常却很少思考老年人是否也需要有生涯规划。应当说，随着生活条件的不断改善，以及科技手段的不断创新，现在及将来人们活到八九十岁已经不是什么特别稀奇的事情了，随之引发的一个思考就是：我们是否准备好了如何面对退休后近三、四十年的生活。换言之，“老年生涯规划”这一话题已经不可避免地摆上了老龄化社会的议事日程。



老年生活的六个阶段

那么，究竟老年生活是否需要规划，又该如何规划，这些都是值得我们思考的命题。在这里我们抛砖引玉地尝试把老年生活划分成几个阶段，并由此来理解每个不同阶段可能要“规划”的一些内容，希望能促发您更多的思考。

第一阶段：前老年期

或者叫做临近退休阶段，这个时期我们已经清晰地意识到自己即将退休，心情会比较复杂，有时会患得患失，有时会不自觉地开始思考自己如何迎接退休生活。这个时期可能很多人还没有意识到，我们已经需要开始思考如何规划自己的退休生活了。而这个阶段一个重要的任务就是提高对“老年生涯规划”的认识，从而为达到成功老龄化状态未雨绸缪。

第二阶段：退休过渡期

我们常说的“退休综合征”常常出现在这个阶段，此时我们面临着“角色转换”，需要重新定位，并开始新的生活。这个时期我们容易处于矛盾的心态之中，比较容易出现各种负面情绪，甚至有种无所适从的感觉。此时，最佳的心态应当是：不眷恋昨天、不错过今天、不辜负明天，让生命发光。对于老年人来说，要充分认识到我们自身是有优势的，我们最值得发挥的三大优势是：既有的社会资源、各种经历、经验以及在生活、工作中形成的一些人生智慧。这个阶段我们应该尽快从矛盾心态中走出来，找到自己老年生活的方向，树立正确的养老心态，从而谋求更好的老年发展。

第三阶段：老年活跃期

这个时期可以说是老年人的“黄金期”。根据老年人不同的生活方式，我们大致可以看到四类老人，即：继续贡献型、乐中有为型、顺其自然型和谋求照护型。这个时期对于老年人来说是体验舒适生活的最佳阶段，特别需要我们积极主动地安排自己的日常生活，努力和社会保持良性互动，做到增知益智、展示风采。这个阶段也是一个非常重要的“健康储备期”，我们需要时时提醒自己为健康加点油，为幸福充点电，并且有必要开始学习并掌握一些与自己身体健康密切相关的自我健康管理的知识和技能。

第四阶段：失能障碍期

不是每个老人都会遇到病痛、失能，但这个时期却是很多人可能都会面对的。这个阶段的一个核心议题是：如何应对病痛和功能受限。讲到这个内容，我们比较容易联想到这是医生、护士的事情，需要医学给我们提供更多有用的方法和技术，但这里我们要说的是：生老病死不能都被“医学化”了，它不能仅仅成为一个用科技手段来解决的临床问题，毕竟过上有品质的生活包括展现生命的价值和意义，这也是我们自己生活中不可或缺的部分，而这些不完全是医学或者说科技能够给我们解决的。在这个阶段，我们可能无法完全避免疾病的发生，无法避免遭受失能的痛苦，但我们依然能尽自己最大的努力、最大限度地维持自己的身心功能，以减少痛苦、避免孤独。

第五阶段：重病卧床期

同样，并非人人经历，但这也是不少老年人绕不开的一个时期。“如何有尊严的老化”可以说是这个阶段最需要我们去思考的一个命题。这个时期，我们能否做到不被歧视、不被虐待、不被遗弃是我们的目标。固然身处这个时期，这些不全部都是我们自己能做的事情，但我们不妨提醒一下自己：在我们能够有所作为的时候，我们能为此做什么？

第六阶段：生命临终期

如何平和地面对死亡是我们每个人最终都要面对的一个议题。古人说“寿终正寝”，有一种理解是，我们生命终结的时候，最佳的状态就是在自己的卧室里、在睡眠中安然地离开。其实，现在不是每个人都可以很有信心地说，我们一定可以这样！所以这种状态可能是我们每个人都在努力追求的终极目标。

上面，我们粗略地勾勒了老年生活可能要经历的几个阶段，也简单地描述了每个阶段需要关注的侧重点。借此，我们努力想表达

的是，三十年的退休生活，甚至更长时间，都是需要规划的！我们深深地相信，只有明白了需要努力的方向，懂得了努力的意义，知道了必要的方式、方法，我们才能更好地过好未来的每一天！



健康教练经验谈 2

老年人可以有自己的“成功”定义

听到“成功”，我们比较容易想到年轻人的事业有成，或者说生意人的赚钱发财，这其实是对“成功”的片面理解。其实我们每个人都可以“成功”，关键在于我们是怎么定义“成功”的。对于老年人来说，在某种意义上，能够有质量地、开心快乐地活着，完全可以被定义为“成功”，即人生在不同的年龄段，都有属于自己的“成功”。近十年来，国内外老年医学领域提出了一个概念——成功老龄化（successful aging, SA），大致的意思是指那些进入老龄（65岁以上），但躯体、认知心理以及社会功能下降速度都低于正常老龄人群的一种积极老年状态。之所以关注这个概念，是因为我们虽然对生老病死须臾感叹，但不可否认的是，我们总能发现身边有一些老人活得非常自在，活得非常滋润，这样的老人我们能说他们不成功吗？为此，借用这个概念，老年人能否把做一个“成功老人”作为自己老年生活的一个奋斗目标，值得我们大家思考。

怎么才能算是一个“成功老人”呢？基于学术上比较认可的观点及已有的实践经验（注：有关学术方面的观点和成果，我们作为参考文献放在全书文后，感兴趣的读者可以在其中了解到更多前沿

的科学研究)，目前我们可以从四个方面来衡量自己是否是一个“成功老人”。

第一，控制慢病。这主要是衡量我们是否能很好地管理自己的慢性病。过去我们总认为无病无灾是最好的，所以一旦生病特别是医不好的病，就会特别沮丧。其实，现在大可不必有这样的抱怨。为什么这么说呢？主要是因为，随着寿命的延长，身体器官会逐渐地老化，患上各种各样的慢性病并不是什么特别的事情。患上慢性病后最应该关注的，是我们是否能够正确、科学、合理地管理慢性病。现代医学已经告诉我们，只要我们自己积极努力，慢性病是可以预防及控制的，即便我们患上了，也是可以通过自己的努力把它控制在一个危害较小的范围内。

不强调有没有患病，而是强调如何控制慢性病，这个衡量成功老人的标准比较务实，它也充分考虑了老年人的实际情况。此外，这个衡量指标对老年人来说还有一个非常重大的意义，简单一句话：我们控制好自己的慢性病，就是对国家、对社会做贡献。为什么这么说？据《中国卫生》2012年第1期上的一篇报道，慢性病总体防控效果的提升就是对社会财富的贡献。根据世界银行的报告，如果我们国家每年能将心血管死亡率降低1%，所产生的总体经济效益相当于2010年中国实际GDP的68%，超过10.7万亿美金。这个数字之大我们都很难想象。平日里，不少老年人总会有这样的想法：人老了，没有用了，给家人给社会添麻烦了！可是从“慢性病可控”这点来说，老年人完全可以换一个思维方式，如果我们能管理好自己的慢性病，降低我们的医疗资源消耗，这不也是为社会为国家做贡献吗，这才是真正的不给家人、不给社会添麻烦。

第二，维持功能。现在健康的概念不仅要身体好，还重点强调要心理健康，这就涉及身心功能健全。身心功能健全，一方面指的是基本的生理功能完好，包括大小便能控制、能上下楼梯、个人卫生能自理以及较长时间站立不头晕，或者可以走400米不觉得累等；

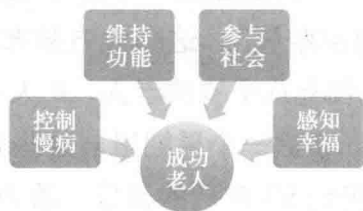
另一方面指心理功能健全，包括记忆力、注意力等认知功能，要保持较好，至少没有精神疾患，例如抑郁症、焦虑症等。

从已有文献来看，功能有一个突出的特点值得我们关注，那就是功能与年龄没有简单的线性关系。换言之，不是说年龄越大功能一定越差，老同志的身心功能总体上呈现出“用进废退”的状况。也就是说，我们经常运动或者使用机体，功能就保持的比较好。讲到这点，要和老同志们分享一个我们疗养院工作理念的转变：过去我们看待行走不便的老同志常常是劝其休息，最好待在房间不要动，饭菜我们会送来，有事打铃喊我们就是。但在开始领会到成功老龄化维持功能的理念后，现在我们在服务老同志时，一些方式、方法在改变。比如，看到行走不便的老同志，在确保安全的情况下，我们不再劝其少动甚至不动，反而会鼓励他们慢慢走慢慢动，不要急，能坚持活动就是好样的！

第三，参与社会。第三个指标衡量我们的社会功能，一个人是否符合成功老龄化的标准，还需要保持良好的社会功能。从已有研究来看，有六大类活动对于我们老同志来说是有价值的，它们分别是政治（信仰）活动、志愿活动、朋友（亲戚）聚会、照顾孙辈、家务活动和休闲娱乐。

积极参与社会的老同志相对比较成功，这点大家都会认同。事实上，平日里我们的确可以看到，那些积极参与社会活动的老同志都保持着良好的精神状态。

第四，感知幸福。近年来，我们研究了成功老龄化和幸福的关系，意外地发现，成功老龄化和幸福并没有必然的联系，而是存在大量的反事实。具体来说，成功老人中间有不幸福的，不成功老人中间也有幸福的。由于幸福更多取决于内在主观体验，所以，我们认为，幸福感很重要！



成功老人的四个评价指标

我们的奋斗目标不但要延缓衰老，还要感知幸福，这才是真正的成功。

“控制慢病、维持功能、参与社会、感知幸福”，这四个指标勾勒出了一个成功老人的评价标准，这里特别要强调一下，建立一个评价标准的作用不是为了把老同志分为成功与不成功，这些指标真正的意义在于它给我们养老提出了一个具体努力的方向，等于告诉了我们，该以怎样的状态养老才算是成功的。



健康教练经验谈 3

返老还童的可能性

在当今心理学界，讲到老年心理的研究，艾伦·兰格是一个经常被提及的名字。心理学家艾伦·兰格教授是美国哈佛大学心理学教授，也是美国哈佛医学院老年医学部的成员之一。她在1979年曾经做过一个非常有名的研究，该研究还被搬上了好莱坞，被拍成电影《倒时钟》，它讲述了这样一个故事：

在匹兹堡的一个老修道院里，兰格教授和学生精心搭建了一个“时空胶囊”，这个地方被布置得与20年前一模一样。他们邀请了16位七八十岁的老人，8人一组，让他们在这里生活一个星期。

在这一个星期里，这些老人都沉浸在1959年的环境里，他们听上世纪50年代的音乐，看50年代的电影和情景喜剧，读50年代的报纸和杂志，讨论卡斯特罗在古巴的军事行动、美国第一次发射人造卫星。他们都被要求更加积极的生活，比如一起布置餐桌、收拾

碗筷，没有人帮他们穿衣服，或者扶着走路。唯一的区别是，实验组的言行举止必须遵循现在时——他们必须努力让自己生活在1959年，而控制组用的是过去时——用怀旧的方式谈论和回忆1959年发生的事情。

实验结果是，两组老人的身体素质都有了明显改善。他们刚出现在兰格的办公室时，大都是家人陪着来的，老态龙钟、步履蹒跚。一个星期后，他们的视力、听力、记忆力都有了明显的提高，血压降低了，平均体重增加了3磅（1.35kg），步态、体力和握力也都有了明显的改善。

不过，相比之下，实验组，即“生活在1959年”的老人进步更加惊人，他们的关节更加柔韧，手脚更加敏捷，在智力测试中得分更高，有几个老人甚至玩起了橄榄球。局外人被请来看他们实验前后的照片，几乎不敢相信自己的眼睛。这么多年来，虽然科学界对这个实验的质疑从来没有停止过，但大家毫不怀疑“心态”在老年人身心健康中的作用。

事实上，直到今天，兰格教授本人也仍然难以解释，那一个星期里，这些老人的大脑和身体之间到底发生了怎样的交互作用。唯一可以肯定的是，这些老人在心理上相信自己年轻了20岁，于是身体做出了相应的配合。为了维持时间感，那些“活在1959年”的老人必须付出更多的“专注力”，即更有意识的“活在当下”，因此他们的改善更明显。虽然不至于“返老还童”，但这个实验至少证明了，我们生命最后阶段的所谓“衰老”并非是不可逆转的。

“衰老是一个被灌输的概念。”兰格教授的研究明确地指出，“老年人的虚弱、无助、多病，常常是一种习得性无助，而不是必然的生理过程。”关于衰老的很多思维定式是经不起推敲的。比如人老了，记忆一定会衰退吗？当前脑神经科医学的证据显示，一半以上的老年人，其大脑活跃程度与20多岁的年轻人并没有区别。因此，他们在短期记忆力、抽象推理能力以及信息处理速度等方面的能力

都不应差于年轻人。那么，到底是什么抑制了他们真实的能力呢？

根据兰格教授的分析，这是因为我们身处一个崇拜青春而厌弃老年的社会。年轻的时候，我们想当然地以为自己永远不会老。与此同时，我们固执而轻率地认定衰老和能力减弱有着必然的联系。这种思维定式往往极具杀伤力，某天早上我们醒来，惊恐地发现自己已步入老年，当我们发现自己记性越来越差时，最现成的解释似乎就是——我们老了，而很少再去寻找其他的可能性，比如也许是我们需要同时考虑的事情太多，而不愿花时间去记新的事情。

事实上，很多心理实验都证实，一个人衰老的速度与环境暗示有很大关系。与一个比自己年轻的人结婚，往往长寿；相反，与一个比自己年老的人结婚，往往短寿。社会导向规定什么样的年龄应该穿什么样的衣服，否则就是为老不尊。因此一个经常穿制服的人往往不容易显老，因为制服没有老少之分，没有年龄暗示。

“如果我们不是将‘变老’看成是一种时间的遗失、一条单向的下坡路，而是一个时间的过程、一种自然的变化，我们会发现年老的许多好处。”

20多年前，兰格教授在一个养老院的实验研究中发现，当一个老年人对自己的生活有更多控制权时，比如他能决定在哪里招待客人、玩什么娱乐节目、怎样照顾房间里的植物，他会比那些被全方位照顾的老人更加快乐、更爱社交、记性更好，而且活得更久。

如果说兰格教授对老年心理的研究及成果对我们有一点启发的话，那就是：一些社会上对老年约定俗成的看法或许对我们的衰老有着潜移默化的暗示效用，我们需要意识到心理的衰老可能比身体的衰老对我们的影响更大，这也意味着我们不能总是抱着固有的观念去看待事物，保持心态的年轻十分重要。进一步地讲，老年也是需要生涯规划的，即便步入老年，如果我们能够主动设计自己的未来，一样也是可以获得属于老年的成功。



每日三省

1. 今天的（阅读）学习，给我最大的启发是什么？
2. 对照成功老人的标准，自己在哪些方面已经做得比较好了？
3. 如果要做一个成功老人，自己在哪些方面还需要更努力一些？

■ 我的心得：
