

愈活愈年輕的全球新趨勢

逆齡社會

《時代》雜誌歐洲總編輯
凱瑟琳·梅爾 Catherine Mayer 著
顧淑馨 譯

《時代》雜誌票選為改變世界的十大趨勢
逆齡測驗：你趕上愈活愈年輕的流行了嗎？

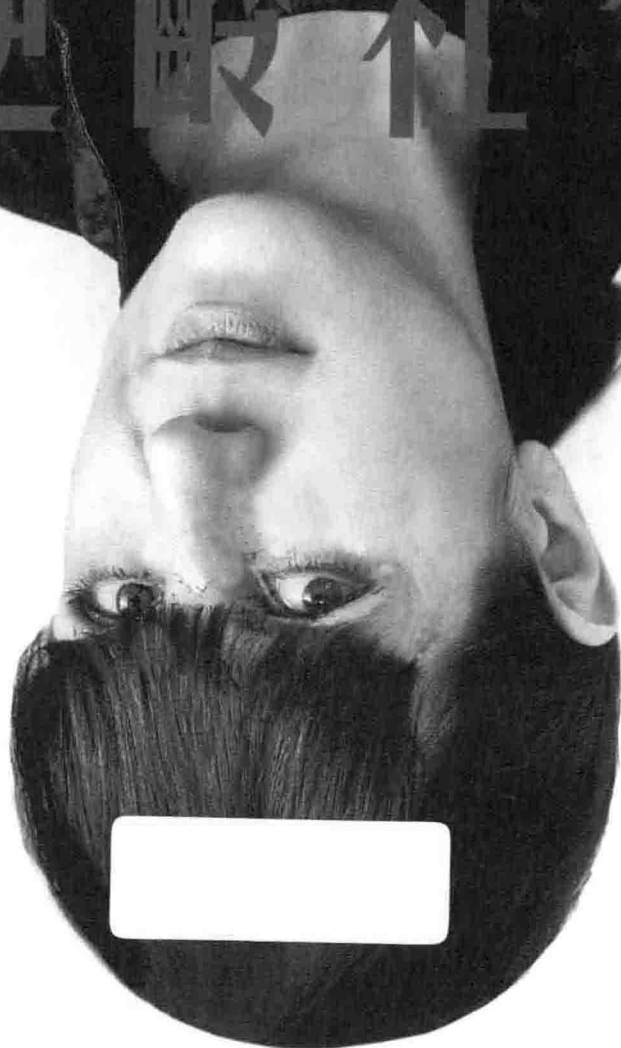
從已開發國家到新興經濟中產階級，
最大規模的遷徙，就是愈來愈多人愈活愈年輕，
不管壽命數字是多少，生活方式永遠選擇青春！
如果不了解這個改變生活價值觀與消費態度的新趨勢，
將是地球上最落伍的族群。

Amortality:
The Pleasures and
Perils of Living Agelessly

弘道老人福利基金會執行長 楊力州
成功大學醫學院臨床醫學教授 林依瑩
實踐大學媒體傳達設計學系所麻辣教授 韓良誠
政治大學企管系教授兼商學院副院長 曲家瑞
台灣安麗公司總經理 別蓮蒂
巨人集團董事長 劉惠雯
青春推薦 劉金標

愈活愈年輕的全球新趨勢

逆齡社會



凱瑟琳·梅爾 Catherine Mayer | 著

顧淑馨 | 譯

*Amortality:
The Pleasures and Perils of Living Agelessly*

逆齡社會

Amortality: The Pleasures and Perils of Living Agelessly

作者／凱瑟琳·梅爾 (Catherine Mayer)

譯者／顧淑馨

封面設計／生形設計

特約編輯／高美齡

責任編輯／邱慧菁

發行人／殷允芃

出版部財經總編輯／吳韻儀

出版者／天下雜誌股份有限公司

地址／台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀者服務／(02) 2662-0332 傳真／(02) 2662-6048

天下雜誌 GROUP 網址／<http://www.cw.com.tw>

劃撥帳號／01895001 天下雜誌股份有限公司

法律顧問／台英國際商務法律事務所·羅明通律師

印刷製版／中原造像股份有限公司

裝訂廠／政春實業有限公司

總經銷／大和圖書有限公司 電話／(02) 8990-2588

出版日期／2012 年 08 月 29 日第一版第一次印行

定價／320 元

Amortality: The Pleasures and Perils of Living Agelessly by Catherine Mayer

Copyright © 2011 by Catherine Mayer

This edition arranged with Ed Victor Ltd. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Traditional Chinese edition copyright

© 2012 by Commonwealth Magazine Co., Ltd./CommonLife Publishing Ltd., Co.

All rights reserved.

書號：BCCS0002P

ISBN：978-986-241-579-5 (平裝)

天下網路書店：<http://www.cwbook.com.tw>

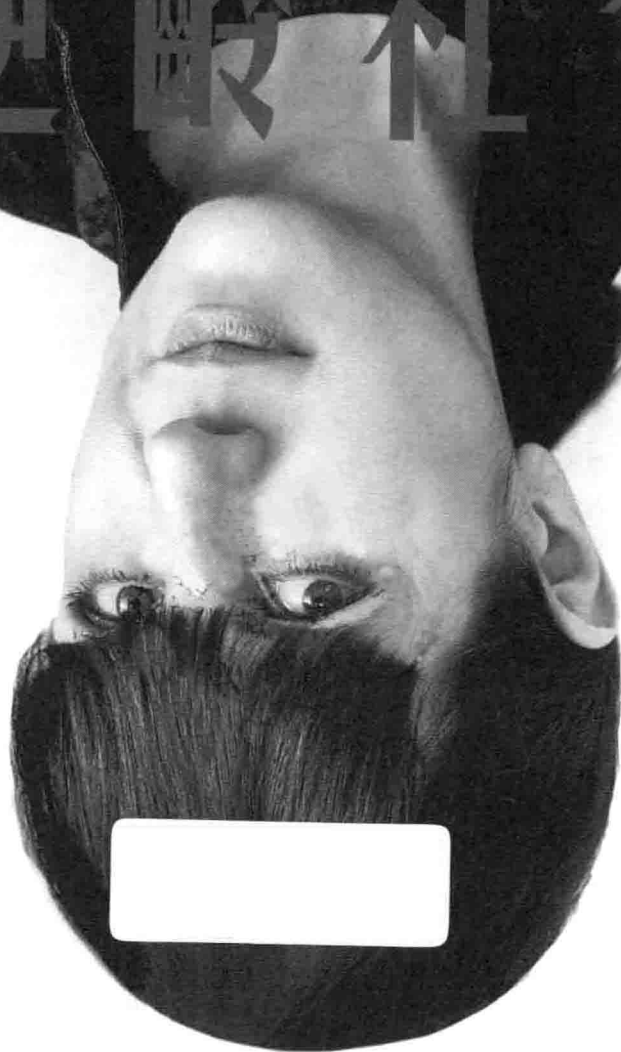
天下雜誌出版部落格 <http://blog.xuite.net/cwbook/blog>

天下讀者俱樂部 Facebook <http://www.facebook.com/cwbookclub>

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

愈活愈年輕的全球新趨勢

逆齡社會



凱瑟琳·梅爾 Catherine Mayer | 著

顧淑馨 | 譯

*Amortality:
The Pleasures and Perils of Living Agelessly*

目錄

推薦序

騎上逆齡之路

劉金標

4

被忽略的身分證資料

別蓮蒂

7

活得久，更要活得好

韓良誠

10

逆齡之可逆或不可逆？

林依瑩

13

前言

歡迎光臨逆齡社會

15

第一部

五花八門的社會現象

第一章 年齡混淆的年代 41

第二部

逆齡族的人生態度

第二章 逆齡族與下一代：寶貝，你時間不多了！

87

第三章 逆齡的愛：春風不停，愛火不息

117

第三部

第四章 逆齡的信仰：更自由的宗教信仰 136

第五章 逆齡的心智：外表年輕，心理也要健康 158

第六章 逆齡族與工作：不停歇的衝勁 173

第七章 逆齡族的消費：因為我們值得！ 200

值得努力的精采人生

第八章 科技發展：擺脫年齡枷鎖 223

第九章 無法避免的結語 244

逆齡測驗：你是逆齡族嗎？ 250

推薦序

騎上逆齡之路

劉金標

許多朋友見到我的時候，都是看到我騎著自行車。一般人總認為，騎車運動是青壯年人的玩意，需要體力、活力及耐力，老年人似乎不適宜做過度消耗體能的自行車活動——我的所作所為似乎也是「逆齡」。

我開始認真騎自行車，是從七十三歲開始。那時，正要展開環繞台灣一周的壯舉（對七十三歲的老人而言，可說是壯舉。）在此之前，我總覺得年歲已大、體能漸衰，各種老年人可能有的疾病我都有，例如：高血壓、呼吸中止症、靜脈栓塞、椎間盤突出等，而且還在十七年前罹患胃癌零期，所幸在體檢時及時發現而予以切除。在事業上，當時我也覺得年事已高，應該要交棒給年輕人了。總之，感覺上，我該準備從人生舞台上謝幕了。這就是傳統認知人生舞台「上台」及「謝幕」的常規。

然而，那趟環島騎行之後，我愛上騎車運動，上癮了，停不下來。從此之後，除了每天騎車上下班之外，我還陸續展開長時間、長距離的自行車「壯遊」：二〇〇九年花二十天進行從北京

騎到上海一六六八公里的「京騎滬動」、二〇一〇年到荷蘭展開五天五百公里的「騎心荷力」、二〇一〇年四天的大陸陽澄湖、周庄及崇明島騎行，以及二〇一二年到日本愛媛縣及廣島縣進行島波海道之行。

騎自行車帶給我健康活力，證明我並不老，我還年輕、體力也不錯，對人生充滿了信心，更願意去挑戰新事物。尤其是我親身投入推動自行車新文化後，也獲得媒體及社會的高度認同和讚美，「老人团仔性」，騎車愈騎愈起勁。事實上，騎自行車是一項非常好的有氧運動，有助於促進健康，過去我的種種病痛，也都因為常態性的騎車運動而消解了。我當然知道，歲月不饒人，隨著年齡的增加，終有一天我無法再騎車。而我目前每天騎車，就是繼續做健康儲蓄，要把不能騎車的那一天，盡可能往後推延。依目前的情況看來，「那一天」還很遙遠呢！

中國人常說：「人生七十才開始」。隨著醫藥科技的發展，現代人的平均壽命愈來愈長，活到八、九十歲，乃是司空見慣的事。然而，重點是要活得健康、活得快樂。基因雖然無法讓我們維持長生不老，社會化卻讓我們得以維持年輕的生活態度。年齡混淆的年代，年長者可以擺脫年齡的枷鎖，仍然可以追求愛情、宗教，以及在職場上永不停歇的衝勁，讓人生活得更精采、無所畏懼。

《逆齡社會》一書，從模糊的年齡定義、年齡混淆的年代所呈現的社會現象，談到許多逆齡的精采人生。它讓我們改變傳統的思維，也讓我們有機會擺脫年齡的枷鎖，把握當下、永遠向

前，創造精采的人生。這與金標近年來對人生的體會，有諸多異曲同工之處。如果您自認年歲已大，思維及行為都開始自我設限了，建議您閱讀此書，一定會有不同的想法。

（本文作者為財團法人自行車新文化基金會、巨大集團董事長）

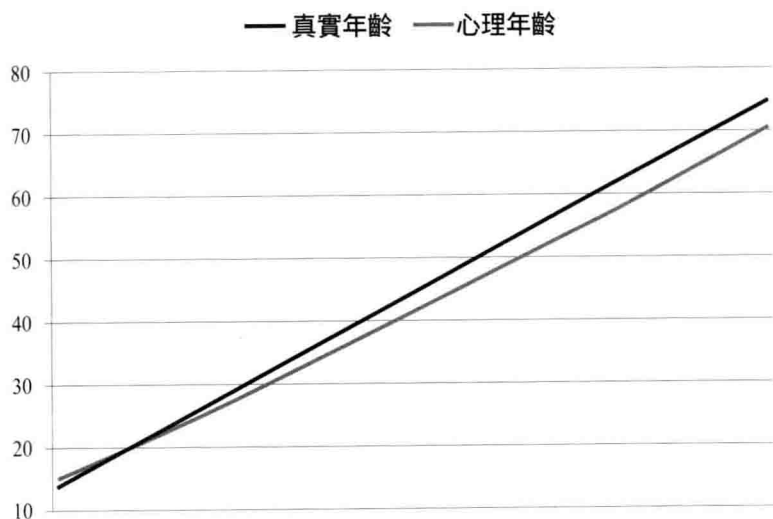
推薦序

被忽略的身分證資料

劉蓮蒂

「逆齡」，或許是個新名詞，但此現象對台灣消費者而言，早已是現在進行式——「凍齡」。中國文化的傳統是強調「恰如其分」，幾千年來教導每一個人：十有五而志於學、三十而立、四十而不惑、五十而知天命、六十而耳順、七十而從心所欲，建立了一套隱然於每個人心中的年齡行為準則，以及成家立業的人生順序；甚至應該「少年老成」，才是值得稱許的。或許正是因為這種傳統，當社會大眾對年齡的態度開始轉變時，反差是特別明顯的，很快就引起廣告行銷人的注意。早在二、三十年前，保養品的廣告就告訴我們：「我不能改變身分證上的年齡，但可以改變看起來的年齡。」原來，我們社會的逆齡現象，早就悄悄地蔓延開了。

到了這幾年，逆齡現象更是全民運動。媒體邀請「凍齡美魔女」的明星或素人，大談與她的孩子一起哈韓追星，觀眾看著節目中兩個孩子的媽皮膚緊緻、穿著迷你裙，心中開始建立一套新時代的行為典範——「向下認同」——在五十歲若能從事二十歲年輕人的活動，才是走在流行尖端。



根據我們多年來研究消費者的「心理年齡」結果顯示（如上圖），在台灣，一般人在二十歲以前的青春期，心理年齡比真實年齡略長一些；到二十歲以後，心理年齡開始延緩成長速度，逐步落後於我們生理年齡成長的速度。兩者間的差距，隨著時間過去愈來愈大，到六十幾歲時，覺得自己才只五十出頭。標準定義的心理年齡包括自覺年齡、外貌年齡、行動年齡、興趣年齡四個面向，正是本書中一再描述的情況：戰後嬰兒潮的銀髮族們，自覺還處於壯年，努力以微整型或是手術維持自己的外表和體態，並持續從事青壯年時期的工作和嗜好，甚至是激烈的運動和戶外活動。

「跨界」是這個時代的流行語，「跨齡」也是跨界的一種，年齡的界線不再清晰。青少年參加各種選秀比賽，言語動作有如成人；高齡產婦的定義不斷向後推移，黃昏之戀受到憧憬與欽羨。因為年齡

界線的模糊，讓原本在特定年齡層該做的事，擴大到全年齡層；換言之，現代人一輩子都可以追求愛情、進出婚姻、組織家庭、創造生命、開創事業和參與社會。

我們不認命、不接受現階段生命的窠臼與規範，這種不安分的心態，其實是期待在生活中不斷出現新鮮的刺激，以常保年輕。但這也會形成一種自我壓力，當生活一成不變時，就會覺得厭倦；當自己無法「凍齡」時，就會擔心自己不如人。這年頭，對人的最得體讚美，已經是：「你已經……，真的嗎？一點都看不出來！」

（本文作者為政治大學企管系教授兼商學院副院長）

推薦序

活得久，更要活得好

韓良誠

一週前，收到《康健》雜誌總編輯李瑟的來信，希望我為《逆齡社會》與《逆齡族活力的祕密》這兩本即將出版的新書寫推薦序。

李瑟總編輯一向對努力提升全民健康的工作不遺餘力，加上《康健》雜誌也為達成這個目標而不計代價地付出。這兩件事，使我自從在二〇〇五年為《把父母變健康——照顧父母小百科》寫前言時開始，直到今日，都一直感受良深。更何況，這兩本即將上市的好書，讀者如能從「謀取健康」、「增智」與「勵志」的角度去閱讀、去思考、去力行，我相信會讓讀者有「不虛此讀」之感。

全民健康的提升，應以加強預防疾病為首要，包括衛教與次段預防的篩檢等，也應從加強醫學教育去努力。至於診斷、治療、復健與追蹤，則是疾病發生之後無可避免的工作，唯應該盡量以預防的辦法避免發生疾病。但是，健保局的做法卻是反其道而行，在疾病預防上應有的努力，似乎距離我們的理想還很遙遠，把有限的資源大力投注，甚至浪費在疾病發生之後的措施，這在

「投資成本效益」而言，似乎不是聰明的做法。所幸，還有《康健》雜誌之類的民間力量，如出版這兩本新書幫了不少的忙。其實，這種預防工作，應該是健保局，尤其是衛生署，和民間一起提倡，並且給予鼓勵，進而獎賞才對。美國的醫療支出，佔國內生產毛額的比例在工業國家居第一，大約七成的醫療支出，是用在治療慢性病上；因此，如何預防疾病的發生，或者退而求其次，以更積極的態度防止變成慢性疾病，也是《逆齡族活力的祕密》著力的重點。

多年以前，第一次叫醒我，讓我對「逆齡族」刮目相看的是在一九九〇年，我去夏威夷大學，以研究員身分進修老年醫學時。當年的老年醫學科教授兼主任布藍雪（Prof. Branchette）為我們上課時，以一系列她自己蒐集的照片，教我們知道，只要從中年之後，經年不斷地繼續從事適當運動，不但能像年輕人一般，擁有不錯的骨骼與肌肉，還能因而經常保持愉悅的笑容。以目前的研究，表面上看起來健康的老年族群之中，最讓人擔心的是「肌肉缺乏症」（sarcopenia）。這個新名詞也是新的觀念，對普羅大眾，甚至包括大部分醫護人員在內，都是相當陌生的。然而，健康的骨骼與肌肉，卻是有助於延緩老化、增強記憶、活化腦細胞及加強免疫力的重要原因，並且又不需花錢，只要做適當的運動與遵行健康的飲食，就可以得到。

正如書中所說的「人類的壽命雖然愈來愈長，但保有健康的時日，卻沒有跟著增加」，這個現象，在我們當前的社會，的確是個嚴肅的課題。

家兄良信（Liong-shin Hahn）自小熱愛數學，並且也圓了他小時候的夢想——當上教授，終

身從事數學教育工作，並且更難能可貴的是，於一九九八年獲得了北美數學學會（American Mathematical Society）頒發得之不易的公共服務獎（Citation for Public Service）。

他自大學教職退休五年前開始，至今已連續出版了四本數學專書，最近又經台大出版中心評審通過，即將出版第五本——前四本分別由北美數學協會（Mathematical Association of America）、Jones and Bartlett出版社、新墨西哥大學出版中心，以及台大出版中心出版。他以將近八十歲之齡，克服了高齡的限制，仍充滿鬥志持續熱愛數學，享受破解數學題目之樂，並且一步一步實現少年時的志向，發揚並享受「數學之美」。我以身為他的弟弟為榮、為傲，並且也認為他是學術工作上的逆齡族典範。

他正像書中所描述的「逆齡族」一樣，「他們忽略年齡漸長這件事，總是不斷追求理想，嘗試新產品、樂在工作，積極探索人生的各種可能。」這是多麼令人嚮往的美麗人生！希望讀者用心閱讀這本好書，並從中得到工作上的新啟示，以及終身學習的勇氣。

（本文作者為成功大學醫學院臨床醫學教授）

推薦序

逆齡之可逆或不可逆？

林依瑩

細細看完這本書，心中有很大的衝擊，因為作者的逆齡描述，十分透澈地呈現出接下來的台灣高齡社會。

我從事老人服務十五年多，目前面對的多數是傳統老化的長輩，他們歷經戰亂、貧窮，終其一生地奮鬥著。他們有的是用濃濃的鄉音，訴說不完的家鄉事；有的是歲月的刻痕，盡在他們老邁的臉龐上。白髮、皺紋，多數都是典型的老化。但很快地，十年後，愈來愈多分辨不出年齡的人出現了。他們不單是身心上不老，更重新解構家庭型態的樣貌：晚婚、少子、媽寶、單親、重組家庭等。家庭型態的改變，不但直接影響到人類之間的互動關係，更重新定義人存在的價值。

想要逆齡終老，老實說，也不是件容易的事。身心都保持健康，才是首要之道。若只是一味地追求永保青春、不願意老，其實只是「假性的」逆齡族，因為人終究需要面對生老病死。因此，我們應倡導「積極的」逆齡族，不管身體狀況如何，健步如飛或輪椅隨侍，都永保對生命的熱忱與多元的參與。若你坐上輪椅後，仍樂在規劃各種生活安排，如下廚、種花、上課、旅遊

等，我想這就是逆齡族的最高境界。

因此，逆齡族不應只是讓別人看不出你的真實年齡，更重要的是，當你逐漸老邁時，仍持續參與活動，熱情地活著。甚而，更積極的逆齡族，會開始欣賞白髮及皺紋之美，會安然看待坐上輪椅、行動不便臥床的日子。我相信，逆齡的社會即將來到。身體的逆齡，我們要努力養生來達到，但更重要的是，心理的逆齡才是我們生命最重要的支柱。

細細思索逆齡時，我卻開始懷念起傳統自然老化的社會，特別是懷念我那充滿皺紋、老人斑、人情味、九十五歲坐著輪椅，登上台北小巨蛋參加「阿公阿嬤健康活力秀」全國總決賽，在九十六歲離世的童養媳阿嬤，以及八十七歲不老騎士賴清炎團長，他三進三出醫院，仍帶領著不老騎士們完成環島創舉！

（本文作者為弘道老人福利基金會執行長）