

THE ART AND SCIENCE OF AGING WELL

优雅老去的 科学与艺术

A Physician's Guide to A Healthy Body, Mind, and Spirit
如何拥有健康的身体、思维与精神

[美] 马克·E·威廉姆斯
(Mark E. Williams)

赵婕

译 著

最好的时光未完待续

我们需要准确、科学的信息对自己的晚年负责



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

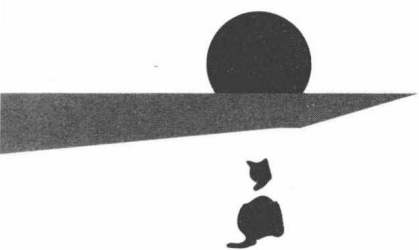
治愈系心理学

THE ART AND SCIENCE OF AGING WELL

优雅老去的 科学与艺术

A Physician's Guide to A Healthy Body, Mind, and Spirit
如何拥有健康的身体、思维与精神

[美] 马克·E.威廉姆斯 著
(Mark E. Williams)
赵婕 —— 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

优雅老去的科学与艺术：如何拥有健康的身体、思维与精神 / (美) 马克·E. 威廉姆斯
(Mark E. Williams) 著；赵婕译. — 北京：人民邮电出版社，2019. 1

(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-49969-1

I. ①优… II. ①马… ②赵… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第253194号

内容提要

在过去的—个世纪，人类的平均寿命几乎翻了一番，而如今许多人都有机会活到80岁，甚至更长。随着平均寿命的增长、晚年生活的延长，人们更加需要科学的知识，让自己拥有健康的身体、思维和精神，进而活出“最美不过夕阳红”的新境界。

在本书中，老年医学专家马克·E. 威廉姆斯博士讨论了医学在老龄化领域取得的显著进步，并且指导人们在面对岁月流逝时要如何看待衰老、如何锻炼身体、如何激发头脑、如何管理情绪以及如何滋养精神。书中的实用建议均是根据作者的观察以及最新的医学研究得来的，目的是帮助老年读者以及关爱老年人的年轻人享受个人成长，以积极乐观甚至快乐的心态迎接老年生活。

本书符合时代需求，它对于即将步入老年、已经处于老年、关注老年群体的人，以及医疗保健、养老服务等相关从业人员而言，具有重要的指导意义和实际应用价值。

-
- ◆ 著 [美] 马克·E. 威廉姆斯 (Mark E. Williams)
译 赵 婕
责任编辑 刘卫一 姜 珊
责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
固安县铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：19 2019年1月第1版
字数：200千字 2019年1月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-5959号
-

定 价：69.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

在过去的—个世纪，人类的平均寿命几乎翻了一番，而如今许多人都有机会活到 80 岁，甚至更长。随着平均寿命的增长、晚年生活的延长，人们更加需要科学的知识，让自己拥有健康的身体、思维和精神，进而活出“最美不过夕阳红”的新境界。

在本书中，老年医学专家马克·E·威廉姆斯博士讨论了医学在老龄化领域取得的显著进步，并且指导人们在面对岁月流逝时**如何看待衰老、如何锻炼身体、如何激发头脑、如何管理情绪以及如何滋养精神。**

书中的实用建议均是根据作者的观察以及最新的医学研究得来的，目的是帮助老年读者以及关爱老年人的年轻人享受个人成长，以积极乐观甚至快乐的心态迎接老年生活。



我
们
一
起
解
决
问
题

前 言

“从头开始吧，”国王郑重地说，“一直读到最后再停止。”

——路易斯·卡罗尔 (Lewis Carroll)，

《爱丽丝梦游仙境》(*Alice's Adventures in wonderland*)

你只活一次，不过，只要活对了方式，一次便足够。

——梅·韦斯特 (Mae West)

我们常常受到引导，认为衰老是自然会发生的事。你也许失忆，也许敏锐如故；也许依旧强健，也许憔悴羸弱；也许快乐，也许痛苦。诚然，生命中的许多事情不可控，但若决定自己晚年的生命质量，实则选择众多。

我撰写本书是为了描绘一幅关于人类衰老的画卷，较之于大众媒体、工作场所、广泛的文化以及你内心的惶恐的描述，它更加准确、现实、有益。我们正遭遇老年歧视，这是一种无差别地认为老年人即将日落西山、行将就木的错误观念。一旦相信这种

谬论，就会给个人、社会、经济和医疗带来悲剧。对青春永驻的执念贬低了老年群体个人及其对社会的意义，剥夺了年龄增长的诸多乐趣。

本书无意树立典型的晚年生活，亦不至为衰老提出“新标准”。我所致力的是提出一些实际、豁达的见解，期望帮助诸君克服对衰老的歧视，找寻自我提升的机会，乐观甚至欣喜地迎接衰老。通过观察衰老过程中的种种经历，我惊叹人类的存在价值，而这种价值是不会随时光消失殆尽的。

由于见过太多人草草地度过自己的晚年岁月，我决定撰写本书。我担任老年医学（老年人护理）执业医师近40年，实际上，该医学专业诞生于20世纪70年代末，我是美国首批接受该专业正式培训的人员之一。我的病人平均年龄83岁，他们正经历衰老带来的生理和情感变化，找我寻求帮助和引导。我有幸认识了许多励志的长者，他们勇敢地面对生活，继续工作、玩耍、创造、欢笑，直至生命的最后时刻。但我也目睹了太多人误解衰老，错失身边的大好机会，仅仅因为年龄便毫无必要地故步自封。这是人类潜能和创造力的损失，本无必要，也令人惊愕。我希望本书能帮助更多人克服社会偏见，享受完整而有效率的人生。

在开始阅读之前，也许会有好奇的读者希望更加了解我。我的家乡在美国南方的乡村，我在一个很小的社区长大，那里的人会在街上彼此交谈，晚饭后会坐在前门廊上，或散步很长时间。孩提时的我仔细研究着我最喜欢的杂志《儿童聚焦》（*Highlights for Children*）上的智力游戏，贪婪地阅读阿瑟·柯南·道

尔 (Arthur Conan Doyle) 的“夏洛克·福尔摩斯” (Sherlock Holmes)。我小小年纪就迷上了魔术表演, 这一爱好延续至今。回想起来, 我发现自己的整个童年都充满了热情: 着迷于悬疑小说以及事物的表象和实质之间的区别。

在接受了人文科学教育, 继而接受医学培训时, 我再一次发现自己活在这种表象和现实的区别之中。彼时还是年轻医学生的我开始感到不安, 觉得有些不对劲。20 世纪 70 年代中期, 我见证了科学和医学的巨大发展, 其成果极有希望减轻人们的病痛, 然而, 对这些知识的运用却往往没有效率, 尤其表现在对老年人的治疗方面, 我曾目睹太多老年人遭受非人的对待。

为期两年的罗伯特·伍德·约翰逊基金会临床学者的经验让我明确了自己的社会责任, 所以我决意投身于改善老年人的医疗护理现状这一事业。我的研究兴趣集中于对依赖性流行病学的理解: 在患有类似疾病的情况下, 为什么有人进了养老院, 有人却没有? 是否存在保持独立性的必备技能? 我自创出一套测试方案, 让受测个体执行 27 项简单的手动任务, 并在执行过程中计时。之所以选择这些任务, 是为了观察受测个体是否具备保持独立的必要技能。例如, 受测人用茶匙将干腰果从一个碗里舀到另一个碗里, 以模拟进食过程; 另外还有涉及开各种锁和门闩的任务。总结我 20 余年的研究生涯, 一个人完成这些基本任务所花费的全部时间同其未来需要养老院护理的时间息息相关。耗时过长的人极可能要接受长期护理, 而手脚利索又效率高的人, 就算身患疾病也属低危人群。

在开展这段研究之后，我决定在爱妻（我永远感激她）的全力支持下开启老年医学生涯。于是，我成为美国在该领域接受正式研究员培训的首批人员之一。彼时，这是一个大胆的决定，我不止一次地听到教员、同事和朋友质疑我的判断。“像你这样的人，研究什么老年医学？”有意思的是，好几位直言不讳的质疑者后来也进入了老年医学领域。

不到十年，我找到了全国最棒的工作：在我的母校北卡罗来纳大学研发老年医学专业。更为幸运的是，我的新办公室紧挨着临床医学巨擘麦克·利普金博士（Mack Lipkin Sr.）的办公室，他退休后受聘到北卡罗来纳大学继续教学和写作。我们成为亲密的朋友，常常分享临床见解，交谈甚欢。当利普金博士要我担任他的私人医生时，我受宠若惊。自此，我们的友谊更近了一层，我亦有幸能分享这样一位睿智明理、能言善道的医生的个人见解。久而久之，在利普金博士、我那数百位老年病患者以及我自己身上，我深刻地认识到了衰老的过程。

那些年繁忙而多产的岁月。随着个人和专业的成长，我从患者身上学到了许多。我在改善老年人护理方面所作出的努力已超越我的教学职责和积极医疗实践，我的理念开始聚合，为全面审视衰老提供多媒体途径。其中主要的组成部分就是本书，最后还会有重要的系列纪录片。

本书所介绍的五个秘诀是我数十年在个人和专业经历中从各个途径积累沉淀下来的。因为我的主职是临床医生，故本书许多素材皆来自我的临床经验。你还会发现，本书也有大量其他人类

知识分支的观念以及我个人的思考。人无法将头脑和身体分开，在关注衰老的过程中，我发现生物学、心理学、历史、文化和精神相互交织、密不可分。

本书绝不是探讨衰老的一言堂。它只是我的个人观点，包含了我的偏见、盲点和局限性。旁人若有异议，我也不以为意。优雅老去的方法很多，探讨衰老和健康的书籍也数不胜数。这使我想起暗室里摸大象的古老寓言。在摸到大象的某个部位之后，每个人离开时都坚信自己真正了解了大象。有一个人摸到了象腿，于是就得出大象像柱子的结论；另一个人摸到了耳朵，便认为大象就像一片宽阔的叶子，诸如此类。他们的听众被这些五花八门的描述和弄得摸不着头脑。这些南辕北辙的看法无法达成统一，最终只能开灯直接一睹大象的全貌。我希望本书至少能给出一些启示，让读者能直面衰老这头“神秘的大象”。

本书不会探讨如何终止或反转衰老过程。它无关永葆青春，也不宣扬抗衰老的策略，而是介绍关于我们的身体、思想和情感如何随时间的流逝发生变化的各种观念，提出一些每个人都可以完成的具体事项，让大家过得更加健康、幸福。从科学的角度来审视我们各个系统的生理变化，揭示了衰老如何以及为什么会给身体和大脑带来变化。同样重要的还有我们如何解读和应对这些变化，以及为确保成功，应使用怎样的适应策略。虽然我们每个人都都要面对这些无法回避的变化，但我衷心希望本书能帮助你形成保持愉快、高效和创造力的观念和方法。

如今大多数人都可以期望安然活到 80 余岁，这在人类历史

上是第一次。由于人类寿命延长的速度是如此之迅速（在过去100年中，人类出生时的平均预期寿命几乎翻了一番），有关衰老和老年人的观念都已远远地落后于时代。我们其实还活在过去。与早年奉行的许多成见和猜测相反，如今，我们的生理衰老同我们具体的生活境遇、态度和观念以及所选择的生活方式之间显然存在巨大的相互作用。只要在优雅老去方面做出努力，每个人都将受益，在很大程度上来说，种善因，得善果。每个人都应该得到最好的结果，难道不是吗？

本书满足了我个人写作的私欲，我也期望它能激发你对衰老与健康的思考。对衰老的了解越全面，你在应对衰老引发的日常变化时就能做得更好。人人都有眼睛，可即使我们看到的是同样的事物，看法也不尽相同；这是因为每只眼睛的角度都略有不同，这让我们理解角度也有所不同。我的衰老观可能与诸君有些差异，通过介绍它，我希望我们能一同深化对衰老和死亡的认识。罗伯特·勃朗宁（Robert Browning, 1812—1889）在其诗作《犹太拉比本以斯拉》（*Rabbi Ben Ezra*）的第一节中写道：

伴我一同老去！

最好的时光未完待续，

生命的尾章，早已在开篇书就：

时光握于上帝之手，

他说：“我给予的全部，

青春仅是半数；相信上帝：有始有终，无以为惧！”

目 录

引 言 优雅老去的寓言框架 // 1

优雅老去的秘诀 1 认清现实 // 8

第 1 章 我们都在老去 // 11

第 2 章 警惕衰老的八大谎言 // 19

第 3 章 人类历史上的衰老观 // 35

第 4 章 我们为什么会变老 // 49

优雅老去的秘诀 2 锻炼身体 // 70

第 5 章 我们的身体是如何老化的 // 73

第 6 章 我们为什么要锻炼 // 97

第 7 章 我们该吃些什么 // 105

第 8 章 锻炼身体的具体方法 // 121

优雅老去的秘诀 3 激发头脑 // 134

第 9 章 衰老与记忆力 // 137

第 10 章 智力和创造力 // 155

第 11 章 睡眠的价值 // 163

第 12 章 激发头脑的具体方法 // 171

优雅老去的秘诀 4 管理情绪 // 184

第 13 章 认识衰老带来的精神负担 // 187

第 14 章 自我形象和角色转变 // 213

第 15 章 特定的情感及其管理方式 // 231

优雅老去的秘诀 5 滋养精神 // 250

第 16 章 谁会在乎 // 253

第 17 章 保持平静 // 263

第 18 章 修身养性的具体方法 // 281

THE ART AND SCIENCE OF AGING WELL

引 言

优雅老去的寓言框架

有一则古老的寓言，讲述的是马匹、马车、车夫和车主的故事。他们的旅程并不是一场悠闲的远足，而是一场命运之旅。对于车主而言，最好的境况莫过于：马车状态良好，马匹膘肥体壮、训练有素，车夫技术娴熟、轻车熟路。这样一来，车主便可以稳当地坐在车里一步一步地向自己的目标靠近。然而，现实并非一帆风顺，车夫忘记了自己的职责，跑到酒馆里喝得酩酊大醉，这种情况对他来说太寻常不过了。想到自己屈居人下，为奴为仆，他心生反感，于是便恣意浪费自己的时间、金钱和精力，马匹和马车都被他抛到了九霄云外。于是，马匹得不到训练，加上忍饥挨饿，变得弱不禁风。马车因无人维护也破败不堪。车主心里明白，无法乘坐这样的马车前行，也只好困在原地，无计可施。

这则寓言寓意深长，它告诫人们：要走完人生旅程，保持身心和情绪的平衡非常必要。马车象征着人的身体，既具备本能、感知的特点，也具有机动的特征；马匹代表人的情绪，包括人的

精力、情感、恐惧和欲望；车夫则指向人的思维，涉及人的观察力、思考力、比较能力和专注力。车主是我们的灵魂，体现着我们最真实的一面。唯有当一切条件达到平衡、所有环节井然有序时，我们才能够把握好自己的命运。

寓言里玩忽职守、喝得烂醉的车夫正是人们自欺欺人的模样，代表着幻觉、白日梦、放纵和挫折。由于头脑中只有感官输入、对过往不幸经历的记忆、先入为主的思想以及对日常事务的机械反应，我们只会陷入一个美丽的幻想，自以为命运都在自己的掌控之中，事实上却跟寓言里的车主一样被困于酒馆之中。在这种状态下，我们忽视了保养身体和把控情绪的必要性，导致精神、身体和情绪之间完全没有建立起和谐的关系，白白浪费掉宝贵的时间、精力和潜能。

要想走出这样的怪圈，我们必须首先认清现实：车夫必须清醒地认识到自己的状态。优雅老去的第一个秘诀便反映了这一步骤。无论人生境遇如何，直面衰老这一事实往往就像当头棒喝，会让你突然意识到，自己的生命是有限的，所以，是时候走出酒馆，继续走完自己的人生之旅了。我们的思维必须走出舒适区，引导我们进行身体机能重建和情绪管理。要想恢复平衡状态，马匹和马车并非良好的切入点，因为我们的身体和情绪在未受刺激的情况下不能自主完成任何有意义的活动。在清醒地认识到自己的状态后，车夫恍然大悟，他必须让自己的身体接受挑战，学会维修马车、照料马匹，并且约束情绪化的自己。他亦意识到，要想成为见多识广、技术娴熟、品格高尚而又为人谦逊的车夫，他