

衰老

挑战与机会

(加) A-M·卡迪里安



● 中国盲文出版社

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

衰老:挑战与机会

著 者: (加)A·M·卡迪里安

译 者: 朱 渊

原出版者: Bahá'í Publications International

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83895214

印 刷: 铁道部十六局印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 93 千字

印 张: 5

印 数: 1—30000 册

版 次: 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1217-8/C·1

定 价: 7.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

图书在版编目(CIP)数据

衰老:挑战与机会/(加拿大)卡迪里安著;朱渊译.
北京:中国盲文出版社,1999.1
书名原文:Ageing:Challenges and Opportunities
ISBN 7-5002-1217-8

I. 衰…

II. ①卡…②朱…

III. ①衰老-基本知识②老年人-心理卫生

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 40063 号

承蒙巴哈伊国际出版社授权印行

著作权合同登记 图字:01-98-2914 号

前 言

年老并不是与我们无关的孤立现象，而是我们日常生活中很重要的一部分。它是一个过程，在这个过程中我们成长、成熟，并对我们的家庭和社会作出贡献。

年老是个无处不在的现象，然而我们却对其知之甚少。直到最近，传统的教育还是把重点放在人早期的成长和发展，而对于年老的过程和老年并没有给予足够的重视。

随着科学的进步和医学的发展，人的

寿命在延长。因此,人口中老年人比例在上升。越来越多的人可以活到70岁、80岁、90岁甚至100岁。据估计,在全世界范围内,5个男人中有1个而5个女人中就有2个人有望活到85岁。

政府、教育家及卫生方面的专家们开始意识到人口中老年人增长所隐含的问题。仅在美国就有2500万人年龄在65岁以上,而在这2500万人中,超过620万人在80岁或80岁以上,从而使美国在拥有100万80岁以上人口的9个国家中居于首位。到2025年,除美国、中国、苏联、印度、日本、德国、法国、英国和意大利外,还会有另外9个国家拥有100万以上人口年龄超过80岁。预计中国会在这些国家中居于首位(拥有2640万人年龄超过80岁),其次是日本(年龄在80岁以上的人口为1640万),美国排在第三位(1430万人年龄在80岁以上)。

随着老年人口以前所未有的速度增长,社会也正面临前所未有的挑战。比如,随着越来越多的老年人选择呆在家里,谁也说不清有多少人能够照顾他们,卫生部门如何为他们提供足够的护理,而那些同他们住在一起的年轻家庭成员的生活方式又将受到怎样的影响。我们知道许多老年人需要特殊的医疗照顾,而且健康教育是他们生活的重要方面。

在这种形势下,社会需要重新审视对待老年人口的态度和对他们的关照。我们应该抛弃对老年化和老年的偏见,接受人生旅途上这最后也是最为丰润阶段的现实。我们需要重新考虑我们社团的结构和组织,从而使老年

人的权利和福利在新的社会里得到承认和保护。

只是在近年来,老年化和老年的奥秘才开始解开。人们有权利体面地接受有关老年化过程、老年的前景和老年的艺术。从历史意义上讲,绝大多数人并没有活得足够长,从而体验到我们所知道的老年生活的大千世界。今天人们在问:“我们如何变老?老年化对我们的肌肉和头脑有什么样的影响?我们如何应付老年所带来的压力?我们如何面对老年使我们生活所失去的东西?我们将如何面对孤独问题?假如贫困困扰我们或暴力对我们形成威胁,我们又去找谁?我们又将如何在我们失去记忆或患老年痴呆的情况下生活下去?”

除去这些问题,人们还抱有希望和梦想——希望看到他们的隔代人长大成人,看到新一代茁壮成长。许多人会重新对创造新的生活和发现生活的奥秘产生兴趣。

老年化并不是没有痛苦,但也并非索然无味。像我们对待人类发展的其他方面问题一样,我们需要了解它。我们学会了如何攀登人生这座山峰,可我们一旦到达顶端,我们却不知道如何体面地下山,尽管我们最终必须下山。

人们往往最容易忽视老年化过程中的精神问题。老年化和老年的精神问题对我们理解生活的意义和目的至关重要。这本书不仅关注老年化社会心理方面的问题,而且也涉及老年化的精神意义。

我对老年人生活的兴趣是由于我同那些对我极其亲

密的人的个人经历和我本人的职业与老年人的瓜葛。无论是被他们的欢乐或痛苦,幽默或智慧所吸引,那些我所接触过的老年人们都鼓励过我。我用这本书对他们表示敬意。

这本书的准备工作是相当漫长的,从而成为我本人深入老年化奥秘的长征。每一章对我来说都有所获,都使我对不断变化的生活本身的现实问题有了新的认识。这本书不是一本穷尽老年病问题和治疗老年病的著作,而是寄托着我的希望——进一步了解老年人所面临的挑战和机会。

在这里我衷心地感谢那些帮助我完成此书的人们。在这些人中,我要对马丁·科勒博士、杰奎琳·麦克拉伦博士、塞哲·高塞尔和梅·巴拉瑞尔博士表示谢意,他们读了我的手稿并提出意见和给予我鼓励。我也深深地感谢费比·安·拉蒙和伊利莎白·罗切斯特,他们向我提供了根据他们个人的经历所积累的材料。我还应该感谢在纠正编辑错误方面做了大量工作的路易斯·泼兰德,我还应该特别提到温迪·莫曼医生。她向我提过非常有价值的建议并且最后审定我的手稿。我的妻子玛瑞兰在我此书的准备过程中给予我极大的支持和关切,我的儿子斯纳和内耶对我表示了充分的理解,从而使我能完成此项工作,我也向他们表示谢意。

A - M·卡迪里安
蒙特罗伊,魁北克
1991年4月

目 录

前言	…1
引言	…1
老年化:历史沿革	…1
老年化:定义和类型	…4
晚年生活社会心理健康的征兆	…7
中年:稳定的阶段	…8
老年的变化	…10
老年的创造力	…10
第一章 我们面临的老年社会:	
一些统计数字和思考	…12
作为象征的“年轻”和“年老”	…12
老年人口的增长	…15

导致老年社会的各种因素	…18
当代老年社会:	
以人口统计为依据的观点	…18
关于老年的荒诞说法和误解	…19
第二章 心理生物钟	…22
环境和老年人	…26
老年之静	…26
第三章 老年与创造力	…28
老年人于社会的价值	…39
第四章 老年的挑战	…41
对老年的态度	…42
老年的生理和心理挑战	…43
防御反应	…46
老年的精神反应	…49
其他一些老年的心理挑战	…50
第五章 应付压力	…57
压力的含义	…58
个人对压力的反应	…59
社会对压力和焦虑的态度	…63
压力与性格	…65
对压力的生物反应	…65
如何应付压力	…66
精神方面	…74
第六章 阿尔泽梅尔症(痴呆症):	
夕阳西下前的黑暗	…76
生物方面的解释	…77
心理方面的解释	…78
精神方面的解释	…81

智力与理解力	…83
精神病与灵魂	…84
护理的态度	…85
对阿尔泽梅尔症的家庭观察	…86
照顾患阿尔泽梅尔症的病人：	
对家庭的挑战	…91
对阿尔泽梅尔症病人的误解	…95
护理者的责任	…97
护理阿尔泽梅尔症病人的压力	…98
对护理者的关照	…99
社会的作用	…101
有关护理的一些建议	…104
第七章 老年化：精神发展的过程	…111
灵魂的进化	…111
感觉和精神的力量	…113
生理感官的退化	…114
智力和老年化	…115
年龄对于精神发展没有限制	…116
精神健康	…117
为来世作准备	…117
来世的所需	…119
在今生和来世生活的回报	…120
参考文献	…121
编 后 语	

引 言

老年人到 2000 年将占世界人口相当大的比例。这种人口构成的变化将使我们的生存态度和行为发生重大的转变,而我们要应付这种转变的时间却非常地短促。随着老年人口的增长,越来越多的家庭成员和保健人员提出对老年人生活的关切。而老年人本身也有同感。然而,在承认老年人口给社会带来诸多挑战的同时,我们还必须承认在人生的这段最后旅程中,也存在着个人完善,家庭建设和社区发展的许多机会。

老年化:历史沿革

在早期有文字记载的社会中,古希伯莱文明是留有有关老年人生活文字记载的文明之一。古希伯莱人还建立了把长寿作

为吉祥而不是负担的社会。^{①*} 在公元前 1300 年到公元 100 年间,希伯莱人是沙漠上的游牧民族,他们基本上是一个大家庭,拥有妻子和子女,奴隶和佣人及加入这个部落的其他成员。

他们为最年长者所统治,最年长者是这个家庭的族长。他既是宗教领袖,也是法官和教师。他统治着政治、宗教、经济和社会生活的方方面面。他长长的灰白胡子使他有别于其他人,同时也是智慧、文化和权威的象征。在这个相对稳定的游牧文化中,老年化,至少对于男人,意味着智慧,尊敬和权力的增加。^②

然而,并非所有的古代社会都尊重老年人。在一些有文字记载以前的社会里,老年人或被抛弃或被杀死,因为他们被认为是社会的包袱。对于个别游牧民族来说尤其如此。

前苏联的格鲁吉亚共和国的阿克夏人非常有趣,他们散居于前苏联南部高加索山的农村地区,社会的组成以集体农庄为单位。这里的人以长寿和精力旺盛而著称。^③ 根据一些数字,这里的人口 2.6% 以上超过 90 岁,而前苏联其他地区的人口中 90 岁以上的人仅占 0.1%。

在阿克夏社会里,老年人社会地位很高。随着年龄的增长,人们的声望和地位会随之上升。实际上,这里的人希望自己看上去比实际年龄大,因为这样他们的地位

* ① 见参考文献,下同。——编者注

会高些。巴里·麦克帕森是这样记载的：

阿克夏人以他们自己的频率从儿童一直工作到死亡，从不完全退休。一生的生活方式非常稳定，他们的生活态度强调工作对于所有的人，无论年龄大小，都是至关重要的。这些人看上去比他们的实际年龄年轻，他们都希望自己能活得长。

尽管此地人长寿的原因尚不清楚，遗传加上其他的社会文化因素似乎是他们长寿的奥秘所在。在这个亚文化中，有许多因素使这里的人长寿：如民间医药、以蔬菜和牛奶为主的低卡路里和低胆固醇食物、工人之间缺乏竞争、大家庭之间的亲密关系，包括非亲属但同姓之间的关系。所有这些都为当地人提供了一种安详、平安和健康的生活方式。^④

然而，由于年轻一代的观念有所改变，这种传统的生活方式和文化结构正在发生变化。另外，前苏联政府把竞争引入集体体制也加速了这种变化。

在西方，工业革命改变了人们的自我观念，也改变了人们对老人的态度。前工业时代的社会分为两种类型。一种类型包括原始和狩猎社会。在这种社会里，最老的人也是在仪式和生存技能方面最有知识的人。权威是和年龄密切相关的，因此许多老年人自然而然地和社会、宗教和政治方面占据很重要的地位。在其他一类社会里，老年人占据着另外一些重要的地位，如“顾问”、“捐助者”、“监控”和其他一些社区职务。这些被认为在老年人的生活中可以增加他们的威望。在大多数前工业社会

中,老年人扮演非常有意义的角色,只要他们的身体状况和智力尚能使他们对家庭和社会的福利事业作贡献。他们在这些社会的社会和政治方面发挥着重要的影响和作用。

然而,并非在所有前工业社会里,老年人都受到尊重。在一些社会里,老年人受歧视并被迫去死。更有甚者,亲属在认为自己的老人是社会的负担时,会加入迫害自己老人的行列。随着工业革命的推进,技术进步使生活舒适,社会繁荣。然而,这些变化并不一定给老年人口带来福音。在那些技术进步使人的价值观变得非人性化的社会里,老年人被认为是负担。在失去创造能力时,他们被剥夺了权利和尊严。在那些三世或四世同堂的大家庭得以保存的社会里,老年人得到照顾的机会要多一些。一些社会建立的福利医疗体系使老年人得到了较好的照顾。一些国家取消了强制退休制度,退休年龄比较灵活,从而使老年人可以工作的时间长一些。

老年化:定义和类型

“老年化”一词来源于拉丁文 *aetas*,意思是“年龄”或“一生”。^⑤老年化就是经过一段时间变老、成熟。巴黎巴斯德学院的麦契尼科夫在 1903 年首次使用“老年学”(Gerontology)这个词。这个词来自希腊文 *geron* 和 *logos*,前者的意思是“老人”,后者指“知识”,因此, Gerontology 这个词的意思是研究老年人的学问。六年后,伊葛纳齐

斯·莱昂·纳斯彻发明了 geriatrics 一词,用以指对老年病的研究。^⑥“老年化”(ageing)和“老化”(senescence)两词之间是有区别的,前者指人,无论年龄多大,是个变老的过程;后者则指人老年以后变得更老或老年的状态。

麦克帕森把老年化分为以下四种:^⑦

年龄老年化 (Chronological ageing):这种老年化指随着日历上岁月的流逝而变老。这种岁月的流逝影响人的生活方式并把一个人的成长分为不同的阶段。比如,上学的年龄、参加童子军的年龄、可以申请驾驶执照的年龄,另外,参加选举也有年龄的限制。社会根据年龄来决定其成员在什么时候可以依法从事何种社会活动。

生物老年化 (Biological ageing):这种老年化指身体功能和结构内部或外部的变化使人变老的过程。人的长寿及行为同这种现象关系很密切。比如,大脑支配行为的迟缓会使人对条件作出的反射变得缓慢。生物老年化的变化包括头发变白,皮下脂肪增多,肾功能减弱,皮肤和血管弹性减弱。尽管老年化会使人更易受到疾病的侵袭,但老年化本身绝不是疾病。生物老年化会使人发生心理变化,而这种心理变化的程度取决于每个人性格的发展过程。比如,妇女绝经和与之相关的荷尔蒙变化以及生育能力的丧失会使他们的行为发生变化。而这种变化的程度则取决于他们在育龄期的成就感。因此,两位同龄妇女由于过去不同的生活方式和性格,会对老年化的感受完全不同。

遗传因素和环境也被称为“自然和环境因素”。这两

个因素同样与老年化过程有关。外部和内部功能会相互作用于人的感官和器官。比如,生物老年化也许与头发的颜色或生长有关,或许也与皮肤的组织、视力的强弱、内部器官的功能以及身高和个人的心态有关。而这些变化的程度也许会决定一个人能活多少年。

心理老年化 (Psychological ageing):这种老年化与性格、记忆、生活动力、创造力以及学习新技能和知识的能力的变化关系很密切。像生物老年化一样,内部因素和外部因素的相互作用构成了心理老年化的标志。比如,听力、视力和注意力的减弱会导致终止诸如阅读或体育等活动,从而改变一个人的生活方式。同样,失去诸如配偶这样亲爱的人(外部因素)会引起诸如抑郁等行为变化(内部过程)。

社会老年化 (Social ageing):社会老年化指社会对个人的发展及其社会地位的影响。在这个意义上的老年化是一种社会过程,而这种过程因文化的不同而不同。

一些作家把老年化分为两类,主类和次类。^⑧主类老年化由基因和生物因素引起,而这些因素又是取决于时光的流逝。次类老年化由疾病和其他心理生物损伤所引起。^⑨由此而产生了两种理论:一种理论认为老年化是由基因程序设定的;而另一种理论则从身体受损伤的角度来看待老年化问题。

基因程序理论认为老年化过程从出生时就已设入生命程序,就如同青春期一样,人的寿命是由基因决定的。^⑩同卵双生兄弟或姊妹往往寿命差不多以及长寿父母

的子女一般都比短寿家族的子女寿命要长,这些事实成为基因程序理论的根据。而且,一些特殊情况,如染色体变异引起的身体畸形或痴呆被普遍认为会缩短寿命。^⑪

身体受损伤理论认为,人的一生中身体积累的损伤会使人自身生物系统的自然调节功能下降。^⑫损伤可以分为许多类,比如对基因的损伤或对脱氧核糖核酸和核糖核酸的损伤。

这些对照鲜明的假设以及其他目前流行的理论说法,目前还没有形成一种统一的和被人们广为接受的老年化理论。这也许是因为人类的医学发展尚处在早期阶段。当然,本世纪人类在老年医学领域取得了令人瞩目的发现和重要的进步。今天,老年学是健康医学领域发展最为迅速的学科之一。

晚年生活社会心理健康的征兆

哈佛大学的研究人员对 173 位 40 年代入学的男性大学生的社会心理健康状况以及调节情况进行了研究。从这些大学生二年级起,对他们进行从 18 岁到 65 岁或直到死亡为止的跟踪研究。对他们定期进行检查,他们的健康状况被记录在案。研究人员^⑬对从这群人 50 岁以前收集到的生理和社会心理征兆进行研究。一个人在孩童时代同父母的关系是否使其能相信别人,有独立性和主动性,与健康状况良好和不好的一些重要预兆因素是有密切关系的。同兄弟姐妹的关系对晚年社会心理的结果也