

COUNTER CLOCKWISE

长寿我做主

逆转年龄 的抗老方法

哈佛大学心理学院教授

[美] 埃伦·J·兰格 (Ellen J. Langer) 著 丁丹 译

永远不要让时间控制年龄，
让年龄控制健康。

用积极心态可以逆转年龄，
越活越年轻！

东方出版社

COUNTER CLOCKWISE

长寿我做主

逆转年龄 的抗老方法

哈佛大学心理学院教授

[美] 埃伦·J·兰格 (Ellen J. Langer) 著 丁丹 译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿我做主: 逆转年龄的抗老方法/ (美) 兰格 著; 丁丹 译. —北京: 东方出版社, 2010

ISBN 978-7-5060-4014-3

I. ①长… II. ①兰… ②丁… III. ①衰老—基本知识 ②长寿—保健—基本知识
IV. ①R339.34 ②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195093 号

Original Title: Counter clockwise;

Mindful Health and the Power of Possibility

Copyright © 2009 By Ellen Langer, Ph. D.

This translation published by arrangement with Ballantine Books,
an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc., New
York. All rights reserved.

Chinese language (simplified characters) translation copyright © 2010 by The Oriental Press.

中文简体字版权属东方出版社所有
著作权合同登记号 图字: 01-2009-5279 号

长寿我做主: 逆转年龄的抗老方法

作 者: [美] 埃伦·J·兰格

译 者: 丁 丹

责任编辑: 姬 利 曹晔晖

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 670 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4014-3

定 价: 28.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204



第一章 谁说时光不能倒流

时光倒流对身体产生的影响	001
只要存在例外，我们就不能预测未来	010
迎接不可能，拥抱可能心理学	013

第二章 健康，无极限

健康与心理定势	020
调整心态，掌控健康	024
漫不经心地答应请求	026
诊断不是答案，而是起始点	027

第三章 不要因为害怕而看不清世界的模样

期待决定结果	032
现实主义者与反芝诺悖论	034

提问方式与已有观念产生的影响	039
关注变化，激发专注状态	040
稳定错觉，关注自己	042
留意变化是专注的本质	045

第四章 健康是社会建构的产物

如何看待自己的极限	054
我们不属于某个群体	055
科研成果并非绝对事实	058
一种有限的关系——相关	061
极端变化——回归	065
症状不是疾病的理想线索	067
隐性决策	070
无心的标签与用心的决策	075
要么是健康的，要么是有病的	078

第五章 别让医学规则影响对健康的看法

不要贬低自己	084
世界因环境的改变而改变	088
角色的重要性	095

第六章 语义，寓于语境之中

语言存有缺陷	099
启动效应与安慰剂效应	104
心灵健康，身体才能健康	114

第七章 重新审视医学用语

语言比“癌症”更可怕	129
无心的标签或有心的标签	134
标签可以左右我们的行为	138
数字可以让你物化	141
没有说出口的话	143

第八章 专家的局限性

医疗失误是如何发生的	147
成为健康学习者	153

第九章 专注地变老

没有意义的记忆和有意义的记忆	164
是变老还是衰退	166
在养老院中漫不经心地活着	169

不经意间屈服于消极老化刻板印象	173
增强行为控制感	176
关注不同个体，实现归类细分	178
从不同角度看“他们”	179

第十章 成为健康学习者

我们能够选择如何活着	185
专注的力量	190
日常生活精神病学化	192
通向可能性的旅程	195

致 谢 / 198

第一章 谁说时光不能倒流

我们需要的不是信仰的意志，而是发现的意愿。

——威廉·华兹华斯（William Wordsworth）

时光不可逆转，天命不可违抗。在岁月的摧残之下，我们会变老，青年时期的朝气活力只能变成美好的回忆。人年纪大了，就会疾病缠身，身体一天不如一天，精力也一天不如一天。对我们而言，最好的方式就是心平气和地顺应天命。一旦病魔降临，我们只有把自己托付给医生和现代医疗技术，然后尽量往好的方面去想。我们无法阻挡时间的脚步，更不能回到过去。不是吗？

时光倒流对身体产生的影响

20 世纪 70 年代，我和同事朱迪思·罗丁（Judith Rodin）以养老院的老年人为被试（实验对象）做了一个实验。我们鼓励一组被试，也就是实验组的被试，尽量自己拿主意，例如，他们可以选择在哪里接待访客，也可以决定是否以及何时在养

老院里看电影。他们每人还选择了一个盆栽去侍弄，可以决定把盆栽放在房间里的什么位置，也可以决定在什么时间给盆栽浇多少水。我们的目的是让他们更专注，生活得更充实，免得与世界脱节。

第二组被试，也就是控制组的被试，就不用拿什么主意。他们也分到了盆栽，但是被告知，养老院里的员工会替他们护理。一年半以后，我们发现同控制组的被试相比，实验组的被试更快乐、更活泼、更机警（对实验组和控制组进行前后测试，然后进行差异检验，得出这一结果）。我们还发现，同控制组的被试相比，实验组的被试要健康很多：考虑到刚开始时，所有的被试年纪都很大、身体都很弱，所以，在实验期间，不断有被试去世，然而，实验组去世人数不到控制组去世人数的一半。最后的这一发现令我们既高兴又吃惊。

接下来的几年，我花了很多时间思考这是怎么回事。我们的解释是，实验组被试可以做选择，拥有更多的自主权。这一解释尽管不是无懈可击，但是得到了随后研究的进一步验证。在我们做研究的同时，社会兴起了一场后来被称作新纪元的运动（New Age Movement，涉及的层面极广，涵盖了灵性、神秘学、替代疗法，并吸收世界各个宗教的元素以及环境保护主义。——译者注），之后，有关身心关系的实验室研究在全美范围内展开，一个老掉牙的问题再次被提出：“非物质的心灵和物质的身体之间到底是什么关系？”身心相关的例子随处可见。看到老鼠后，在内心体验到害怕的同时，我们的脉搏在加速，我们的皮肤在冒汗；想到失去一位至亲时，我们的血压会升高；看到别人呕吐时，我们自己也会觉得恶心。尽管我们非常容易看到身心相关的证据，但并非十分理解这种关系的本质。连我们自己也曾经觉得吃惊：仅仅让人做选择，就能获得我们研究

所展示的那些神奇的结果，这看上去十分的不可思议。后来，我认识到：做选择可以导致专注，而且也许，我们吃惊是因为我们漫不经心——一个在大多数文化中都广泛存在的现象。我开始认识到，有关身心二元论的视角也许仅仅是一些思想，而用一种不同的眼光、一种非二元论的视角看待身心关系也许会更有用。如果我们把身体、心灵还原到一起，再次变成一个人，那么，我们是否能够做到，无论把心灵带到哪里，我们也能够把身体带到哪里。如果心理处在一种十分健康的状态，那么身体也会一样——这样，我们就可以通过改变心理状态来改变身体状态。

我接下来要回答的问题是有关极限的。心理能在多大程度上影响身体？如果我闻到刚出锅的面包的香味，并且想象自己在吃它，那么我的血糖水平会升高吗？那些深信自己牙口很好的人，在每年的体检中，X光检查结果表明他们的牙齿确实很健康吗？年纪轻轻就秃顶因此认为自己过早衰老的人所检测出的生理年龄，确实比那些有着满头密发的同龄人大吗？做过美容手术因此认为自己更年轻的女人确实老得更慢吗？这些问题也许看起来有些“离谱”，但却是值得一问。

重建 1959 年的世界

1979 年，在最初的养老院“盆栽”实验几年之后，我们自然就想到继续用老年人做研究，以回答一些极限问题。我和学生们设计了一个研究——我们后来把它叫做“逆时针研究”——来考察，在心理上让时光倒流会对身体状况产生什么影响。我们要重建 1959 年的世界，让被试就像年轻 20 岁一样生活。如果我们让心理年轻 20 岁，那么身体会反映这一变

化吗？

就像很多其他想法一样，这一想法刚开始看起来十分不可思议，但是我们越思考，越觉得它可以实现。于是，我们最后决定，这个想法值得一试。学生们并没有我那样自信，因为这不是一个常规研究，但是他们很快就和我一样兴奋了。

首先，我们咨询了老年医学专家，想知道有哪些明确的生理年龄指标。令人吃惊的是，他们的答案是没有（现在仍然没有）。在不知道一个人的时序年龄的情况下，科学是无法精确地确定这个人有多老的。然而，为了做研究，我们需要找到方法测量被试在研究前后分别有多老，所以，我们挑选了一些最好使用的心理指标和生理指标。除体重、灵巧性和柔韧性之外，我们还计划测量单眼及双眼的矫正视力及裸眼视力以及味觉敏感度。我们还要让潜在被试完成一系列纸笔迷宫测验，以评价其速度和准确率，最终目的是测量他们的智力，我们还要测量他们的视觉和记忆力。我们还要给潜在被试照相，这样可以评价他们在外表方面的变化。最后，我们让每个潜在被试完成一个心理自评测验。所有的这些测验都有助于我们挑选被试，也能让我们在研究结束之后评估实验处理的效果。

我们在当地的报纸上刊登广告招募被试，将研究的主题描述为“追忆”，也就是让一些 80 岁左右的老年人在乡间某僻静居所住一星期，谈论过去。为了让研究简单一些，我们决定只招募一个性别的被试，这样方便安排食宿。我们选择用男性做被试——那些没有生病、头脑清醒到能够参加我们安排的活动和讨论的男性。广告刊登出去之后，很多人向我们咨询详情，希望知道这一研究对他们上了年纪的父母有哪些好处。我们先用电话面试进行初筛，并邀请通过初筛的潜在被试到我们的办公室进行基线生理测试和心理测试。

004

面试过程让人难忘。在第一次面试时，我让一位名叫阿诺德（Arnold）的男子跟我讲讲他自己，重点是讲讲他觉得自己的身体状况怎么样。和其他带父母参加研究的人不一样，阿诺德的女儿坐在一边，让父亲自己讲，没有打断他。阿诺德向我讲述了他的生活以及他曾经喜欢参加的各种各样的活动，有体力活动，也有智力活动。现在，他没有什么精力了，任何事情都做不了多少了。不再阅读，因为即使戴上眼镜，也很难看清书上的文字。他不再打高尔夫，因为走得太慢，这太让人沮丧了。他一出门就感冒，不管在什么季节，不管他穿得有多保暖。阿诺德说，任何食物对他来说都没有什么味道了。他描述的这幅图景和我想象的一样黯淡。

然后，阿诺德的女儿——她让她父亲自己说，得到了我的无声表扬——开口了，客气地说阿诺德“喜欢夸张”。

悲哀的是，女儿这样打发他的抱怨，阿诺德并没有表示反对。

我告诉他，我不知道这个研究能带来什么变化，但是，他会度过愉快的一周。阿诺德同意参加研究。

随着面试的人越来越多，听他们抱怨自己的身体状况，我的疑虑越来越大。我们会发现积极的结果吗？所得结果对得起我们把这么多人聚到一起做研究所付出的辛苦和努力吗？我和我的4个研究生都清楚，这确实是一个主要的顾虑，但是考虑到已经做了很多工作，所以我们决定继续做下去。我们挑选好被试，把他们分成两个8人组——一个实验组，一个控制组——然后，着手实施我们的实验计划。

为了给研究找一个合适的僻静居所，我和我的学生们跑了好几个镇子。我们需要的是一个看不出时代痕迹、没有什么现代设施的地方。最后，我们在新罕布什尔州彼得伯勒市（Peter-

borough, New Hampshire) 找到一个旧修道院，并且发现它非常符合我们的要求。我们计划把它改装一下，让它再现 1959 年的世界。实验组的被试要像活在 1959 年一样，在这里住上一星期，每次谈话和讨论都要用现在时。我们给每个人发了一封邮件，向他们介绍相关信息，有总指导语、一周的日程（包括三餐安排、小组讨论所涉及的电影和政治话题、每晚要参加的活动）和居所的平面图（上面标出了每个人的房间）。我们告诉被试，不要把任何晚于 1959 年的杂志、报纸、书或家庭照片带进来。我们还让被试像活在 1959 年一样，写一个简短的自传，并且让他们提交一张自己在 1959 年左右的照片。我们把这些自传和照片编辑成册，给同组的每个被试发了一份。

一周以后，第二组——控制组——的被试也在这里静修一周。他们和第一组被试待遇一样：住在同样的地方，参加同样的活动，讨论同样的话题。不同之处在于，他们要使用过去时，提交自己的近照，而且一旦开始静修，就要追忆过去。这样做主要是为了提醒他们：“现在不是 1959 年。”

我们知道，如果要想时光倒流，那么我们必须使用可靠的方式让被试确实实地感觉到时光倒流了，对两组被试都是如此。我们仔细研究了 1959 年的日常生活是什么样子。我们了解了当时的政治话题和社会话题、人们观看的电视节目和收听的广播节目以及当时可能接触到的报纸、小说、唱片之类的东西。我们按照 1959 年的样子，设计了一个星期的生活，让被试确实感觉回到了 1959 年。这很难，但是我们做到了。

我们将实验组被试聚齐，向他们介绍接下来的一周是什么样子。我们在介绍中一直强调研究的“现在时”性质，告诉他们最好不要仅仅用一种追忆的心态度过这一周，而是尽量让自己的心灵完全回到过去。我记得当时激动地说：“因此，我们要

度过一段非常美好的时光——我们要回到 1959 年。显然，这意味着所有人都不得谈论 1959 年以后发生的任何事情。你们的任务就是帮助彼此做到这一点。这个任务很难——我们不是让你们像活在 1959 年一样生活，而是让你们做回 1959 年的自己。我们有充分的理由相信，如果你们做到了这一点，就能找回 1959 年的感觉。”我们告诉他们，他们所有的交往和谈话都要反映“现在是 1959 年”这一“事实”。我热情地说：“刚开始可能有些难，但是你越快让自己回到 1959 年，享受到的乐趣就越多。”几个被试紧张地笑了笑，一个被试激动地发出了“咯咯”的笑声，两个被试只是冷笑着耸了耸肩。

这样我们在“漂亮的 50 年代”度过了一周。在那个年代，IBM 的计算机有整个房间那么大，美国女人刚刚兴起穿连裤袜。

静修周开始后，我们每天都见面讨论时事，比如，美国于 1958 年（实验组的“去年”）发射第一颗人造卫星“探索者 1 号”（Explorer 1）、美国需要建造防空洞、卡斯特罗（Castro）进军哈瓦那（Havana）。热点话题有，共产主义、巴尔的摩小马队（Baltimore Colt）在美国橄榄球联盟（NFL）锦标赛中以 31:16 大胜纽约巨人队（New York Giants）。我们通过广播收听“皇家轨道”（Royal Orbit）赢得普力克尼斯大赛（Preakness）冠军的消息。我们在一台黑白电视机上看比尔克中士（Sgt. Bilko）和埃德·沙利文（Ed Sullivan）。我们看“最近”的新书，比如伊万·弗莱明（Ian Fleming）的《金手指》（*Goldfinger*）、利昂·尤里斯（Leon Uris）的《出埃及记》（*Exodus*）以及菲利普·罗思（Philip Roth）的《花落遗恨天》（*Goodbye Columbus*），并且互相分享读后感。杰克·本尼（Jack Benny）和杰基·格利森（Jackie Gleason）让我们发笑；佩里·科莫（Perry Como）、罗斯玛丽·克卢尼（Rosemary Clooney）和纳特·金·

科尔（Nat “King” Cole）的歌声回荡在收音机中；我们还看那个时期的电影，比如《安妮·弗兰克日记》（*The Diary of Anne Frank*）、《宾虚》（*Ben Hur*）、《西北偏北》（*North by Northwest*）以及《热情似火》（*Some Like It Hot*）。

结果怎样？我们注意到，在各自的静修周结束之前，两组被试的行为和态度都发生了变化。确实，静修周的第二天，每个人都积极地帮忙饭前摆桌子、饭后收拾打扫。尽管刚开始时，他们非常依赖自己的亲人（这一点在他们被亲人送到哈佛心理学院面试时，可以看出来），但是，静修周一开始，他们所有人几乎马上能够自理了。每组的静修周结束后，我们给所有的被试进行重测，结果发现，心理确实能在很大程度上控制身体。两组被试都受到了尊重对待，参与了热烈的讨论，度过了和他们最近的日子截然不同的一周。两组被试都觉得自己的听力和记忆力提高了。他们的体重平均增加了3磅，握力显著增加了很多（不知道这对他们来说是不是好事，但是极有可能是好事）。从很多指标来看，被试变“年轻”了。同控制组被试相比，实验组被试在关节柔韧性、手指长度（因为关节炎减轻了，手指能伸得更直了）、手的灵巧度等方面有了更大的改善。在智力测验方面，实验组有63%的被试分数提高了，相比之下，控制组只有44%的被试分数提高了。他们在身高、步态与体态方面也确有所改善。最后，我们让一些不了解研究目的的人对被试静修周前后的照片进行对比。这些客观的评价者指出，实验组的所有被试在研究结束时年轻了很多。

质疑“生理即命运”

这一研究大体上塑造了我在接下来的几十年中对变老以及

极限的看法。随着时间的推移，我越来越不相信“生理即命运”（biology is destiny，这话源自弗洛伊德的“解剖即命运”。弗洛伊德最初说这话时，指的是男性和女性在生理结构上存在不同，这决定了二者要分别承担不同的社会角色。这句话在本文的意思应该是，生理是注定的，是无法改变的。——译者注）。主要限制我们的不是我们的身体本身，而是我们对身体极限的既有看法。现在，面对任何有关疾病如何发展的医学观点，我都不会想当然地认为它必定正确。

如果年纪那么大的人都能让自己的生活产生如此显著的变化，那么我们其他人也能。首先，我们必须问一个问题：那些我们视之为真的极限，确实存在吗？比如，我们大体上认为：年纪大了，视力就会变差；慢性病是根治不了的；当我们不再像年轻时那样对外部世界应付自如时，就是我们自身出了问题。

整个社会都很关注健康问题，但是对于怎样过上健康的生活，我们却知之甚少。为什么这样？我们读了杂志上一篇又一篇的文章，有关养生保健的图书和电视节目数不胜数，人们疯狂地迷恋健身健美，然而，仔细看一下，我们就会发现，心理学告诉我们，我们在心理上根本没有为实现健康目标而努力。相反，所思所为直接妨碍了我们去追寻想要的健康。我们需要尝试一种更专注的取向，一种否认我们给自己身体所设极限的取向。

专注健康学，不是教人如何正确饮食、如何锻炼以及如何遵照医嘱，也不是教人放弃这些东西。它讲述的不是新纪元医学（New Age medicine，新纪元运动的“健康”分支，强调把人当作一个整体去治疗。——译者注），也不是对疾病的传统理解。它讲述的是，我们需要摆脱思维定式，我们需要突破这些思维定式给我们的健康和幸福设定的极限，我们需要认识到，

重要的是，我们要成为自己健康的守护者。学习如何改变，需要弄清我们是怎样误入歧途的。本书的目标就是说服你打开思路，拿回本该是你的、显而易见是你的、对你而言很重要的东西。

只要存在例外，我们就不能预测未来

大多数人认为，“总是”、“从不”这两个字眼几乎不适用于理解世事。类似于这一信念的是一个更为科学的看法：某个观点在一般情况下是正确的，对任何特定情况来说，却不一定正确；只要存在例外，即使例外发生的可能性很小，我们就不能预测在某一种情况下一定会出现某一种结果。某个观点在大多数情况下对大多数人来说是正确的，但对于我们自身而言，情况未必如此。如果我的腿需要截肢，那么大多数人的截肢手术都很成功这一事实不会给我带来多少安慰。

在为一些严肃而重要的问题提供答案的这项事业上，科学作出了很大的贡献。然而，科学数据只能说明一般情况、揭示一般规律。某药物或疗法是否有效，是由一个在某特定人群调查该药物或疗法对于某种特定疾病是否有效的研究决定的。仅仅出于现实的原因，各种各样的人——身体类型不同、基因构造不同、生活经历不同，等等——被选作研究被试的概率不可能完全一样。调查的每一方面都是调查当时对那一方面的最佳估计，也就是，挑选哪些人做研究被试、考察哪些症状或者症状群、关注药物或者疗法的哪些方面、使用哪种测量方法，都取决于医疗界所作的选择。因为医学问题十分复杂，医学实验不可能囊括所有的未知情况，所以，这些研究的结果用概率来