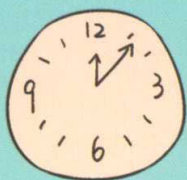
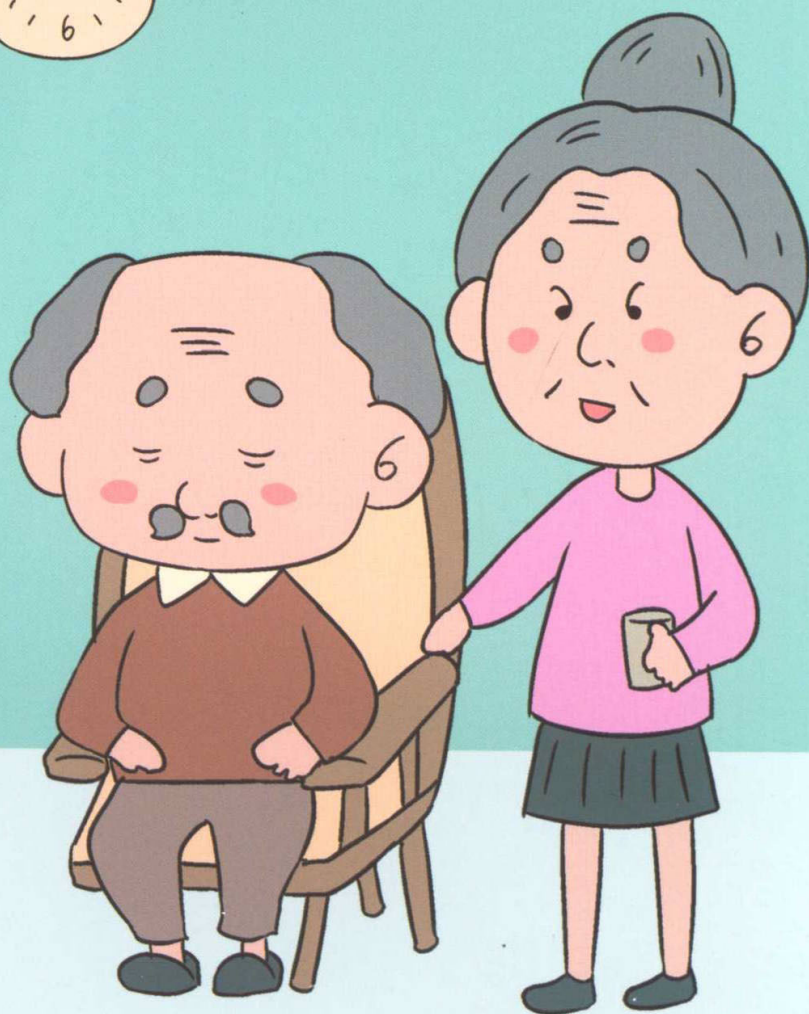


# 成功老化

健康、智慧与成长的旅程



王小兰  
生 晶 ©主编  
崔 敏



# 成功老化

健康、智慧与成长的旅程

王小兰 生晶 崔敏◎主编



## 图书在版编目(CIP)数据

成功老化:健康、智慧与成长的旅程/王小兰,生晶,崔敏主编. —上海:学林出版社,2023

ISBN 978-7-5486-1986-4

I. ①成… II. ①王… ②生… ③崔… III. ①人口老龄化-研究 IV. ①C913.6

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 251723 号

责任编辑 许苏宜

封面设计 张志凯

## 成功老化

——健康、智慧与成长的旅程

王小兰 生晶 崔敏 主编

出 版 学林出版社

(201101 上海市闵行区号景路 159 弄 C 座)

发 行 上海人民出版社发行中心

(201101 上海市闵行区号景路 159 弄 C 座)

印 刷 上海商务联西印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 13

字 数 12 万

版 次 2023 年 12 月第 1 版

印 次 2023 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5486-1986-4/G·762

定 价 48.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换)

本书由上海开放大学“上海养老服务从业人员培训——养老服务书籍开发出版”项目资助出版

## 编委会

主 编：王小兰 生 晶 崔 敏

副主编：陆秀琴 戴 垚 姚佳含

委 员（按姓氏笔画排序）：

朱铭麒 李琳娜 吴 静

邵佳莹 顾叶萍 黄红铃

# 序 言

衰老是随着时间的推移机体组织器官发生退行性变化的过程，是机体发生生理生化和氧化应激的综合体现。人体衰老不是疾病，是正常的生理现象，是每个人生命中不可避免的过程。衰老可以增加癌症、糖尿病、心血管疾病和神经退行性病变等与衰老相关疾病的风险。成功老化是个体应对老化困境及其挑战的最优解决方案，包括健康、自主、社会参与、个体成长、主观幸福感及长寿等关键要素，涉及老年期生理、功能、认知、心理及主观健康等相关结果。在积极应对人口老龄化国家战略背景下，如何实现社会层面和个体层面的成功老化是我国当前面临的严峻挑战，也是正在变老和已经处于老年阶段的每一个体的目标。在成功老化的道路上，有诸多的影响因素，需要个体认识和了解。我们将在本书中对衰老过程中个体诸多的变化进行叙述，为老年朋友适应老年期变化，愉快生活提供参考。

成功老化 . . .

——健康、智慧与成长的旅程

本书对成功老化中老年人和周围人群的特点进行描述，并阐述了相应的对策，可为养老护理员和照护员提供借鉴，可作为养老护理和老年照护的培训参考用书。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2023年10月

# 目 录 CONTENTS

序 言……1

绪 论……1

第一章 生理变化和调适……11

第一节 外貌……13

第二节 体能……24

第三节 疾病……42

第四节 生理需求……64

第五节 感知……75

第二章 心理变化和调适……101

第一节 老年时期心理变化……103

第二节 记忆……109

第三节 思维与智力……117

第四节 情绪与情感……126

第五节 人格……136

### 第三章 社会变化和调适……145

第一节 离退休……147

第二节 空巢……158

第三节 伴侣、亲友离世……166

第四节 家庭再定位……176

# 绪 论



衰老是随着时间的推移机体组织器官发生退行性变化的过程，是机体发生生理生化和氧化应激的综合体现。衰老不是疾病，是正常的生理现象，但是会增加癌症、糖尿病、心血管疾病和神经退行性病变等与衰老相关疾病的风险。随着预期寿命的延长，世界人口老龄化的到来，社会各界越来越关注如何引导老年人更好地老龄化及如何让老年人高质量地度过晚年生活。成功老化（Successful Aging）一经提出就展现了强大的生命力。它以全新的积极视角，传达出即使步入老年期，老年人也能够获得成功的信念。

成功老化是个体应对老化困境及其挑战的最优解决方案，包括健康、自主、社会参与、个体成长、主观幸福感及长寿等关键要素，涉及老年期生理、功能、认知、心理及主观健康等相关结果。在积极面对人口老龄化国家战略背景下，如何实现社会层面和个体层面的成功老化是我国当前面临的严峻挑战，也是正在变老和已经处于老年阶段的个体的目标。在成功老化的道路上，有诸多的影响因素，需要个体认识和了解。

## 一、年龄

人的年龄有“日历年龄”“生理年龄”“心理年龄”“社会年龄”“外貌年龄”之分。

日历年龄又称“时序年龄”“户口簿年龄”，每过一年就增加一岁，不可逆转。每个人的“年岁”随着时间的消逝而均等地增加着，不管身体状况、心理状况如何，都不能改变这一情况。

生理年龄是指到达一定日历年龄时，人的实际生理结构和功能衰老的程度，以实际老化程度为准。日历年龄相同的人，生理年龄可不相同。未老先衰、青春常驻都是存在的。通过体育锻炼、合理营养、保持乐观性格、健全心理素质等方法可以保持生理年龄的年轻，增强健康长寿的信心。

心理年龄是指人们对自己老化程度的感受，以心理状态和精神面貌为准。每个人的人生经历、生活环境、社会阅历等不同，在对事情的看法和处理方法上表现不尽相同。有人年纪轻轻，却心若沧海，而有的人垂暮之前，仍然童心未泯。

社会年龄是指一个人参加社会实践活动的能力，与社会阅历、知识储备、学习及工作能力有关。有的人“年纪一大把”，但是办事幼稚可笑；有的人少年老成，心思活泛，办事周全。

在大部分人的认知中，随着日历年龄的增长，生理年龄延长，心理年龄、社会年龄也不断成熟，是最理想的状态。然而现实并不见得能够如愿。白发、皱纹、发胖、疲倦、虚弱、失能、失智等都让人不寒而栗。如果能够走出“年龄”的误区，以顺其自然的心态

接受岁月的变迁，坦然接受生理上的变化，保持精神上的愉悦，这样的老年才是最好的选择。

## 二、老年刻板印象

老年刻板印象也叫老化刻板印象，是指人们对老年人这一特定社会群体所持有的观念与预期，是年龄刻板印象的一种。老年刻板印象包括年轻人对老年人的刻板印象，也包括老年人对其他老年人和自己的刻板印象。在成功老化诸多影响因素中，年龄刻板印象是关键性情境变量。研究表明老年刻板印象不仅影响个体身体器官的生理功能、记忆和判断力等认知功能、步行速度快慢和书写笔记好坏活动功能等，还会影响个体是否愿意接受医学治疗和是否拥有生存意志等方面。对老年刻板印象的研究有助于成年人完善对衰老的认识，帮助个体平稳地过渡到老年期，并适应自身心理和生理产生的一系列变化。同时也有助于帮助年轻人学会如何与老年人相处。

对年龄刻板印象性质的研究大都集中在美国和其他西方国家，因而这些研究中可能会暗含一些文化偏见。在亚洲文化中对孝或孝道的重视要求年轻人要尊老敬老，老年人在这种文化下就拥有更高的地位，因而孝道的存在可能意味着在亚洲文化中对老年人的刻板印象比在西方文化中要积极。然而一些研究结果又表明，老年刻板

印象在亚洲文化中比在西方文化中更消极。亚洲太平洋地区（中国、菲律宾、日本、韩国）的青年人与西太平洋地区（美国、澳大利亚、新西兰、加拿大）的青年人相比，前者认为老年人更缺乏活力（富有吸引力、健康的、强壮的）和仁慈（热情、大方、博学）。当今社会，知识或技能不太可能通过老年人来传递。快速变化的科技使得年轻人具有了知识优势，这导致老年人更可能认为自己跟不上时代的步伐。随着年龄的增长，男性表现出的变化更多地表现为控制力的丧失和资源的减少，这表明其作为配偶的价值和在男性群体中的地位在降低。在某些程度上，这些变化也反映了一些事实上的改变（如肌肉松弛和激素的降低）。但同时，老年人拥有的宝贵知识及经验也许可作为一种补偿因素。随着年龄的增长，人们对女性的刻板印象主要是外表吸引力的降低。尽管女性仍然被视为“善良的”，但其作为“配偶”的角色地位也下降了。然而，她们作为“母亲”或“祖母”的角色价值仍在持续。有一种观点认为，老年女性宠爱其孙子、孙女，并愿意在更广泛的范围内进行慈善工作。她们也许会被认为（期望）是友善的，能提供安慰的港湾，同时也是“善意歧视”的接受者。在最消极的情况下，那些被认为缺乏“母性”的妇女也许就会被称为“丑陋的老太婆”或是“干瘪的小老太”，这是一种同时包含了没有吸引力和吝啬或自私的刻板印象，

因此，她们更容易遭遇“恶意的歧视”。

### 三、成功老化

成功老化是指与同年龄或者较为年轻的同类人群相比，生理功能丧失最少或根本无丧失的一类人群，包括生理、心理及社会活动三个层面。有学者对中国文化下的成功老化进行研究，得出中国文化下的成功老化四维度模型。

尽管成功老化尚未形成统一标准，然而诸多研究都认为在老化的过程中，个体有责任对自己的老化过程负责任，在外因和内因的共同作用下可以实现成功老化。根据老化因素是否能够能动地被老年人控制或显著改变，将成功老年化的因素分为被动因素和主动因素。被动因素是指老年人即使付出个人努力也难以有效控制或改变的因素。往往和老年人的人口学特征、早期经历、社会互动环境以及社会历史文化因素息息相关。主动因素则指老年人可通过个人努力能够有效控制或改变的因素，也是我们在走向成功老化路上潜在的促进因素。现有关于主动因素的研究主要是探究生活方式和习惯、认知活动与训练、老化态度三个方面对老年人老化的影响。老年人可通过改善生活方式和习惯提升生理健康水平，如适当的锻炼和活动可帮助老年人维持良好的身体机能，降低神经退行性疾病的

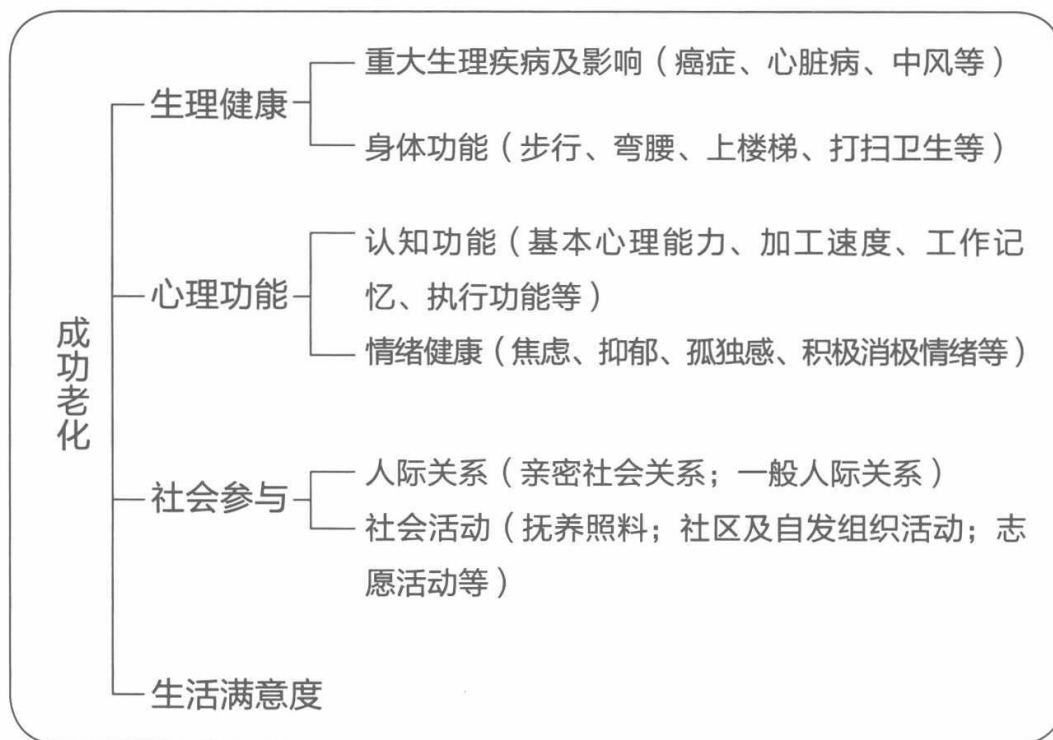


图 1 中国文化下的成功老化四维度模型

资料来源：刘雪萍，陈子卓，黄文等，成功老化内涵及影响因素分析 [J]，心理发展与教育，2018，34 (2): 249—256。

风险。老年人可结合自身情况适度锻炼，养成健康的生活方式，从生理健康层面把握主动性，促进成功老化。阅读书籍报刊、进行游戏娱乐、参与认知活动都可以带来更好的认知表现，退休前相对复杂的工作和退休后的日常休闲认知都可以对老年人的认知老化做出补偿，使老年人在言语能力、工作记忆、加工速度上都能够表现更好，专门为老年人制作的视频游戏可以训练短时记忆、注意、空间