

2025/08/03

星期日

乙巳年 闰六月初十

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

“今天努力动,明天还能动”——

美国老年人

正在重新定义晚年

94岁的汉克每周三次前往纽约州金斯顿的世界基督教青年会秘书协会联合会(YMCA),带领大家上有氧健身课。

汉克早在1980年就加入这个团体,当时他在国际商业机器公司(IBM)担任规划师,这个课程是雇主提供的一项福利。尽管小组成员年纪渐长,但训练内容和作为背景音乐播放的20世纪80年代歌单却没有太大变化。五位IBM前同事仍会定期来上课,他们的年纪从89岁到94岁不等。他们戏称自己是“老顽童”。

汉克做了一组麻利的动作。“拉一拉腿筋。”他敦促大家。“该做卷腹了,”他又喊道,“俯卧撑来了,最有趣的部分!”

做完健身操后,大家绕着Y形跑道步行30分钟,然后穿过马路,来到他们最喜欢的早餐店。汉克一边吃着香肠鸡蛋菠菜卷,一边总结着激励大家的信条:“今天努力动,明天还能动。”

对于越来越多的美国人来说,老年的定义已经发生了深刻变化。许多人都能健康地活到高龄,有些人的身体状况甚至较前些年还有所改善。



汉克(右)与组员在室内跑道步行。

老年人韧性不断增强

一项针对康涅狄格州黑文地区老年人的长期研究发现,失去独立进食和洗澡能力的老年人大多在六个月内就康复了,有些人的康复速度甚至更快。

自1993年以来,美国爱因斯坦老龄化研究项目跟踪调查了纽约布朗克斯区的70岁及以上老年人,该研究发现,在1929年以后出生的连续年龄组人群中,痴呆症的发病率呈下降趋势。

根据斯坦福长寿研究中心的研究,与年轻人相比,美国老年人的情绪健康水平较高,负面情绪较低。“我们之所以没有发现有些事情往往会随着年龄的增长而改善,是因为我们从未主动留意过。”该中心的研究主管约凯表示。

美国人口普查局的数据显示,如今,每六个美国人中就有一个65岁或以上的老年人。到2034年,美国65岁及以上人口将首次超过18岁以下人口,科学家目前正在努力寻找能够有效预防或延缓最常见疾病发生的方法和干预措施。

有些方法的有效性已经得到证明,比如适当改变生活方式。威尔康奈尔医学院老年医学和姑息医学联合主管马克·拉克斯博士经常向他的老年患者保证,他们可以改变自身的衰老进程。拉克斯建议他们从事志愿者工作以减少社交孤立,参加步行健身项目以保持活动能力。这些活动以及其他一些轻微干预已经让老年人在握力、步态、速度和每日步数方面取得显著改善。他还会询问患者在处理财务事项、做轻微家务以及正确服用药物方面的能力。

耶鲁大学的托马斯·吉尔博士在纽黑文地区进行的一项研究也得出类似结论。该研究对750位70岁及以上的老年人进行了超过25年的跟踪调查。最初这组调查对象

中有6人仍然健在,年龄都在97岁及以上。

吉尔对其调查对象随着年龄增长而展现出的身体韧性感到震惊。在每月一次的访问中,参与者回答了关于他们日常习惯和任务的问题,比如洗澡、穿衣和在房间里走动。对丧失这些能力的人群进行的一项调查显示,超过80%的人恢复了独立生活能力,其中大多数人在六个月之内就康复了——这个康复率高于此前已知的水平。

“身体状况和认知能力良好的人,即使在遭遇严重事件后也更有可能会康复。”吉尔表示。

吉尔进行的另一项研究涉及1600多名久坐不动的老人,结果显示,每周被要求步行150分钟的参与组,其患残疾的风险降低,尤其是老年男性,严重跌倒受伤的概率也下降。

“总是努力向前看”

在出生证明普及之前,纵观人类历史的大部分时间,人们主要是基于外貌来判断一个人是“年轻”还是“年老”。

杜克大学教授詹姆斯·查佩尔指出,1935年《社会保障法》的通过催生了退休年龄应从65岁开始的观念。联邦政府之所以选择65岁作为退休起始年龄,是因为欧洲的养老金制度也是这么规定的,而且多年来65岁一直被认为是步入老年的转折点。而对于如今的许多人来说,什么时候进入老年取决于自己的感受。

97岁的伊内兹·瓦纳布尔参与了爱因斯坦老龄化研究。她并不认为从某个特定年份开始就算步入老年期,相反,她总是努力向前看。“我不断结交新朋友。”她说。

瓦纳布尔通过拼字游戏小组认识了新朋友。她在62岁时学会了踢踏舞,跟随老年舞蹈团在城中各地表演。她乘坐公共交通工具参观历史遗迹。



去年10月,有将近200人出席了她的97岁生日派对。她与朋友和家人(如今她已经有19个曾孙和9个玄孙)一起跳舞,庆祝这个里程碑。

2001年,瓦纳布尔参与了爱因斯坦老龄化研究,这个项目自1980年以来一直在布朗克斯区的爱因斯坦医学院研究正常的大脑衰老以及痴呆症。该项目负责人、神经学家里查德·利普顿博士表示,瓦纳布尔并非个例:“她是一个很好的榜样,向我们展示了如何到97岁还能保持认知功能几乎完全正常。”

利普顿表示,如今阿尔茨海默病和痴呆症患者的人数增加是因为人们的寿命延长了。但是,当他和他的团队深入研究不同年龄段人群的认知功能时,他们发现,在连续出生的人群组中,痴呆症的发病率正在下降,而不是上升。他们认为,人们正在受益于控制高血压、高血脂和高血糖的更有效方法,这降低了罹患痴呆症和阿尔茨海默病的风险。

这项研究参与者的情况证明,跳舞、休闲阅读以及学习一门新语言有助于预防认知能力的下降。“不是每个人都会得痴呆症。”他说。

“保持忙碌很重要”

米米·格斯特尔今年79岁,她在离婚后以45岁的年纪重返校园攻读研究生,最终在加州理工学院获得行星科学博士学位。她在68岁时加入一个写作小组,以实现自己的出书愿望。最终她自己出版了一本书,记录一个中年博士生的生故事。

十多年来,格斯特尔一直往返于佛罗里达州和缅因州之间,目前定居在缅因州,那里有一些她从夏令营时期就结识的朋友。她的社交圈还包括桥牌俱乐部、写作小组、教堂和高尔夫球俱乐部的成员。高尔夫是她从60多岁开始从事的一项运动。“我希望自己有一个很广泛的社交圈。”她说。

金斯敦YMCA健身课的“老顽童们”也有着相似的经历。他们会喝着啤酒、吃着披萨一起庆祝生日。他们会在吃早餐时讨论镇上发生的事情。他们会分享如何找到专业屋顶修理工或顶级心脏病专家。其中三人还加入了一个投资俱乐部,这个俱乐部的成员们把钱凑在一起,投票决定买卖股票的时机。

90岁的弗兰克·阿尔姆奎斯特是个不折不扣的“老家伙”,但他仍在镇上的规划委员会工作。“保持身心忙碌(对于长寿来说)是很重要的一点。”他说。

其中一个“老顽童”提前吃完早餐离开,因为他预约了助听器服务。另一个成员告诉汉克,他注意到更衣室里的一些年轻人开始给他让出更多空间,因为他的平衡能力有所下降。

“没关系,”汉克对他说,“你只要还能来就行。” 参考



金斯敦YMCA的有氧健身课