

談衰老

你無法祈求不要衰老，但持正確的態度有所幫助

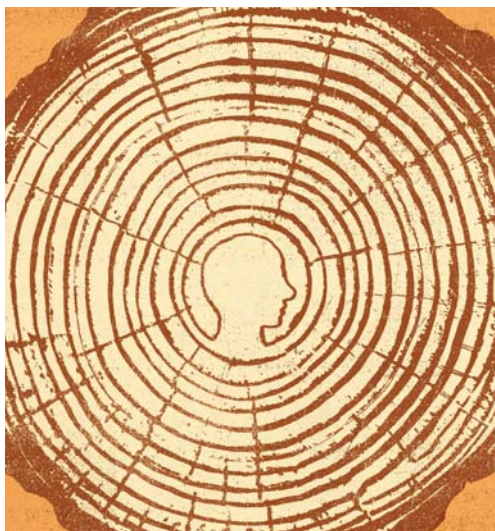
法蘭克·布雷斯（Frank Bures）撰稿

我 40 歲生日時，我弟弟送我了一個開我玩笑的禮物：成人紙尿褲。幾年後，當他 40 歲生日時，我把尿褲回送給他。總算扳回一城。

這個笑話背後的信息並不隱晦：你老了，你的身體將會停止運作。事實上，在 18 歲之後的幾乎每個生日，你都會收到數百張賀卡，上面寫著關於記憶力衰退和身體逐漸衰弱的傷感笑話。這類笑話無處不在，似乎也無害。

當時，我覺得非常有趣。但最近我一直在懷疑或許真的如此。最近，我聽到一位成功的全國廣播評論員——一個 60 多歲的男人——極力迴避說他年紀多大了。我對這個奇怪的舉措感到震驚。為什麼他會因為活到一大把年紀而感到羞恥？為什麼他如此拼命想要外表看起來比實際更年輕？

隨著我自己接近 50，我並不感覺特別衰老。我仍然旅行，而且覺得精力充沛，還有很多事想做。幾年前，我甚至開始跑超級馬拉松。然而，每次我過生日或購買生日賀卡時，我都會被嘲笑和絕望所震撼。要找到一張慶祝的生日賀卡變得越來越難。然而每回我過生日或去買生日賀卡時，我



都會被我們總是以帶著幾絲絕望的嘲笑來標記又虛長一歲所震撼。我們越來越難找到有讚頌味道的生日賀卡。

美國一直是一個讚頌青年的國家。但是根據一項研究，大約在 1880 年，對老年人的態度明顯開始變得更負面。這部分是由於老年期的「醫療化」日益增加，以及 65 歲以上人口比例的增長。根據返老還童：我們時代的文化史一書的作者羅伯特·波格·哈里遜 Robert Pogue Harrison 的說法，我們的青年崇拜自第二次世界大戰結束後才開始。

最近，我買了巴黎記者帕米拉·杜拉克曼 Pamela Druckerman 寫的沒有成年人：中年才成人的故事。表面上，這是一本描寫 40 多歲時的情況

的書。這本書有幾篇有趣且富有洞察力的文章——但是夾雜其中卻不斷出現一些笑話：關於外表逐漸蒼老、記憶力衰退、和地位下降。這些笑話讓我越讀越感無趣。

並非我害怕變老。我沒有。但在過去，我們對年輕的熱愛因為我們對老年的尊重而多少有些淡化。現在我們認為老化根本就是不可避免的衰老，最後將以死亡告終。我們對死亡的恐懼已到了無法控制的地步。

作為標誌的是生物醫學老年病學家和數學家安德瑞·德·葛雷 Aubrey de Gray，他向我們保證，即便不是永生，人們很快就會活到 1,000 歲。葛雷在他 36 歲那年，1999 年，出版的老年人線粒體自由基理論一書中首次提出去除老化的想法。他後來創立了 SENS 研究基金會，目標是治癒老化。德格雷現在 55 歲，但我們並沒有更接近這個目標。

然而，我們對衰老的恐懼比我們對死亡的恐懼更強烈——這可能是一種自我實現的預言。在 1979 年一項具有里程碑意義的「逆時針」研究中，哈佛大學心理學家艾倫·蘭格 Ellen Langer 將八個老人組成小

RICHARD MIA

組，測量他們的老化生物標記物，然後帶著他們去一個偏僻的地點，此處她已裝飾過，感覺就像 1959 年。

在一個看起來和感覺起來年輕 20 歲的世界中生活一星期後，蘭格再次測量了參與者的生物標記物。他發現其中幾個老男人的聽力改善、記憶力更好，抓握更有力，而且關節更靈活和敏捷。他們長高了，而且手指變長。其中一半以上更聰明。在研究後拍攝的照片中，幾位公正的觀察者判斷這些參與者比起舊照片的他們更年輕。

我們擔心老化的大部分東西——例如失去聽力、視力、活動力或記憶力——實際上可能部分是由於我們相信我們會失去那些東西而造成。由耶魯大學公共衛生學院心理學家貝卡·李維 Becca Levy 領導的一項研究發現，那些對老化持負面態度的人平均死亡年齡比對持正面態度的人平均少了 7.5 歲。另一項研究發現，那些認為自己有心臟病風險的女性死於心臟病的機率，比那些風險因子相同但認為自己沒有心臟病風險的女性高出 3.6 倍。

李維花了數年時間研究這個問題。這是她獲得獎學金到日本做研究時開始思考的事情。「我真正感興趣的是不同文化在社會上的老年人身上產生作用的差異，以及對老化所呈現的不同觀點，」她現在說。「當時，日本平均壽命最長，我認為這實在很有意思。」

她想知道：這些事情之間

是否存在某種關係？或者說人們活得更久的事實會讓他們更受尊重？或者這純粹是巧合？

李維發現，我們個人對變老的看法會對我們的年齡產生重大影響。「對老化的這些看法確實會對認知能力和身體健康產生影響，」她說。「在提倡對老化要有更正面觀念的文化中，隨著時間的推移，接受這些信念較多的人會較健康。」

對老化的負面成見始於很小的年齡——年僅 3 歲就開始——但等這些成見變成「自我相關」才會構成傷害。在那一點，負面成見會導致我們失去活動力、平衡力、力氣、視力、聽力和記憶力，並且會增加我們患癡呆症、阿茲海默症和心血管疾病的機率。它們甚至可能加速我們的細胞衰亡。

好消息是，對老化持正面成見可能產生相反的效果。在一項與蘭格的「逆時針」研究結果相呼應的研究中，Levy 發現通過不經意地灌輸正面的老化成見給老年人，僅僅四週後，受測者就顯示出力氣、步態和平衡有進步。李維和她的同事們發現，那些對老化持有正面成見的退伍軍人的自殺念頭、焦慮和創傷後壓力症候群的發生率明顯較低。她還發現，在 APOE ϵ 4 基因——癡呆症的最強預測因子之一——的攜帶者中對年紀持正面成見的人患這種疾病的機率降低 50%。

對老化持正面的信念可以帶來廣泛的健康益處：活動力、聽力、記憶力和認知功能

的改善。

當然，這並不意味著你可以相信已找到通往青春永駐的道路。但這確實意味著我們之所以衰老的一大部分原因可能是我們——以及我們的文化——相信老年意味著衰老的直接結果。李維主張，改變這種情況的第一步是「注意它、標記它、意識到它的發生，並質疑它。」

第二步是要了解人體不是汽車而且「治療」老化並不是更換零件。汽車的老化是從離開裝配線就直線下降。人體會隨著時間的推移而成長、演化、成熟和變化，如同體內的人一樣。

但更重要的是，我認為，我們必須質疑我們的假設，即青年是生命中最美好的時光，而且其後一切都會更糟。我們都知道生命中每個階段都有好事和壞事。變老可能意味著你可以表現更好、不會像年輕時那麼愚蠢、比較不會只關注自己、有更多的視角、經驗更豐富、以及有許多美好的回憶。

不斷回顧過去不僅對你的健康有害，而且使得你更難從現在之中找到喜悅。我們自己可以決定選擇相信自己會隨著年齡增長而腐爛，或成熟。說到底，我們都知道生命有始、也有終。讓生命變得如此甜美的是二者之間的有限歲月。

法蘭克·布雷斯 Frank Bures 是 *The Madography of Madness* 的作者，經常投稿給國際扶輪英文月刊。