

<<他們為什麼活到99>>

图书基本信息

书名：<<他們為什麼活到99>>

13位ISBN编号：9789571353456

10位ISBN编号：9571353450

出版时间：2011-3

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：Friedman, Howard S.

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<他們為什麼活到99>>

前言

前言 一輩子的突破性研究 一九二一年九月，在舊金山某一所小學，聰明的派翠霞和早熟的約翰被叫出教室，因為史丹福大學的心理學家特曼（Lewis Terman）要尋找有天賦的小孩，請老師挑選班上最聰明的學生。

他要研究智識領導力的根源，希望能發掘高度潛能的早期火苗。

八十年後，派翠霞與約翰還健在（九十一歲），享有難得的健康與長壽。

他們的祕訣是什麼？

為了尋找答案，我們花了二十年的時間追蹤特曼的研究對象，探討為什麼有些人能健康活到老，有些人卻生病早夭。

過程中我們發現，很多常聽到的保健觀念並不恰當，甚至根本是錯的。

我們會在書中提供正確的保健長壽之道。

特曼挑選了近一千五百名男孩與女孩，都是一九一一年左右出生 現在幾乎都已辭世。

我們記錄了他們的死亡時間與原因，也對他們的一生做了非常詳盡的研究。

雖然很多人只活到六十多歲，但也有不少人健健康康地活到很老。

讓人驚訝的是，其中較長壽者的健康祕訣，並不是多吃花椰菜、常做健康檢查、攝取維他命或慢跑，而是表現出某些習慣與生活模式。

事實證明他們能享有長壽，跟他們的性格、事業發展、社交生活很有關係 但實際的關聯與我們的預期不太一樣。

我們首先把研究重點放在壽命的長短。

許多探討健康狀況的研究都有一個問題，就是過度倚賴參與者在填問卷時，對自己身心健康的回答，也就是所謂的「自填式問卷」（selfreport）。

自填式問卷的答案都是主觀的，且通常不太正確。

相較之下，壽命卻絕不可能因自填式問卷而被扭曲。

死亡證明的可靠性是另一個研究領域，但如果你的死亡證明上的日期是一九八九年四月二十六日，我們對你的壽命與當日的健康狀態便可以有合理的掌握。

順帶一提：鮑爾有一個親近的朋友參加了特曼的研究，她自己則沒有參加（後文會再提到）。

許多和健康與長壽有關的常見觀念，其實都帶有偏見 而且那些偏見早在自填式問卷之前就已存在。

例如我們常聽到有人為了自身的利益而提供不客觀的研究資訊（通常都涉及個人利益），但除此之外，更有許多無意間造成的扭曲或錯誤。

讀者仔細想想就一定會發現，很多健康方面的研究與報告的正確性都非常值得商榷（我們在實驗室裡每天都在認真思考這些問題）。

當然，我們可以去研究身心健康的人，但應該與誰做比較？

如果我們知道有兩個人出生時完全一樣，一個吃花椰菜，另一個吃炸牛排，或許可以進行合理的比較。

但幾乎所有的流行病學研究（包括登上頭條者）所比較的對象，在許多方面都大不相同 事實上我們根本不知道他們有多少地方不同。

例如將素食者與嗜吃起士漢堡者，或是常吃藥或討厭吃藥的人拿來相比，這類比較不免存在瑕疵。

不論如何力求精確，研究人類健康這樣複雜的議題必然會受到許多限制。

再者，研究結果會以各種不同的方式被解讀。

要避免這些研究上的陷阱與偏見，最好的方法就是追蹤研究對象一輩子，觀察有哪些特質影響後續的健康、行為與結果，探討是什麼因素讓背景相似的人發展出不同的身心狀況。

我們採取的正是這種按步就班的方式，本書則是研究結果的第一份完整報告。

我們追蹤上千人的人生，發現常見的保健觀念有了新的變化，例如單身或離婚其實有益女性的健康。

我們的研究發掘出一連串「毫無道理的迷思」 這些常聽到的建議其實並沒有實質的科學根據，反

<<他們為什麼活到99>>

而可能讓你走上死路（不只是字面的意思）。

以下舉出幾種常見的觀念，書中會一一解釋錯在哪裡：再好的人，也敵不過「好人不長命，禍害遺千年」的命運。

（迷思！

） 結婚吧，這樣會活得比較久。

（迷思！

） 放輕鬆，不要太賣力工作，這樣才能長保健康。

（迷思！

） 多想快樂的事能減輕壓力，延年益壽。

（迷思！

） 有宗教信仰的人較長壽，因此要虔誠信教。

（迷思！

） 如果你的嗜好偏向園藝、散步、烹飪之類，你應該從事活動量更大的運動。

（迷思！

） 煩惱對健康大大有害。

（迷思！

） 相信自己擁有愛與關懷，就能長保健康。

（迷思！

） 盡早退休並常打高爾夫，有益健康與長壽。

（迷思！

） 如果你的小孩很嚴肅，應鼓勵他放開心胸，多玩樂。

（迷思！

） 讓小孩盡早開始上學，可以有更成功的人生。

（迷思！

） 只要放棄那些讓你想要活到一百歲的事，就可能活到一百歲。

（伍迪·艾倫 Woody Allen說的笑話）（迷思！

） 探討健康與長壽的書，不是提供食譜（第一週吃蒜頭橄欖油炒菠菜）食物清單（一天一顆蘋果），就是列出一堆該做與不該做的事（一週四次每次運動半小時；體重和身高的比例不可以高過某個比例）。

運動、飲食、壓力與體重確實會影響健康，但對每個人的影響不同。

對多數人而言，長時間遵循該做與不該做的清單幾乎是不可能的任務。

所幸特曼研究參與者讓我們知道，根本沒有必要辛苦遵循特定的保健原則。

在參與者出生數十年之後，才有人發明跑鞋、溫泉水療、各種花俏的健康檢查，但很多人還是活得健康又長壽。

我們會告訴讀者原因何在。

我們公布研究結果的目的，並不是要告訴讀者哪些因素最可能讓你活得比周遭的人更久。

如果晚年只能活在衰退與痛苦中，多數人應該都不希望活太久。

但事實是，長壽的人通常一生都相當健康，而不是因為成功打敗癌症、心臟病、糖尿病、肺病等，基本上長壽者多能避免罹患重病。

特曼開始進行研究時，他的對象都還年幼，研究結果不僅對於想要追求健康的成人有幫助，對於有心引導小孩走上健康之路的父母也很有意義。

我們的很多發現可以幫助讀者重新思考，自己的教養方式會有哪些長遠的影響，以及怎麼做才能促進全家人的健康、快樂與幸福。

讓人大吃一驚的研究 特曼在研究派翠霞、約翰以及加州千百位聰明的男孩女孩時，所蒐集的資訊非常廣泛 包括小孩的家庭、課業與活動等。

他記錄了每位研究對象的家中有多少藏書、小孩玩耍時活不活潑、父母的婚姻是否幸福等。

他也評量了小孩的性格 是否謹慎、外向、開朗等。

<<他們為什麼活到99>>

然後他追蹤這些對象一直到他們長大、工作、成家。

特曼一九二一年開始進行研究，當時四十多歲。
一九五六年特曼去世，但研究計畫繼續由他人接手。

我們在一九九一年開始就這些資料進行嚴謹的研究，當我們談到相關的分析、發現與解釋時，常以「
我們的研究」或「我們的計畫」稱呼，但我們絕無意忽略或淡化對特曼及其研究同仁，以及參與者及其家屬的深刻謝意。

我們能夠順利進行健康與長壽的研究，一個重要的關鍵是從美國各地蒐集到研究對象的死亡證明。
這是一件非常艱難而耗時的工程，因為每個州、郡、市府機構對於申請死亡證明這麼重要的統計文件，
都有各自的程序與規定。

（這裡提供一個訣竅：如果你希望將來被當作健康研究的對象，千萬別死在紐約市！

）在我們鏗而不捨的努力下，終於取得非常寶貴的資源。

確認了每一位研究對象的壽命（與確切死因）之後，便可以設計與進行一系列前所未見的研究。
我們運用精密的統計模型，並針對性格、社會關係、行為模式進行各種評量，找出具有相似特質（如
性格或離婚史）的人，觀察這些特質是否對健康有長期的影響。

很多研究結果讓我們大吃一驚。

讀者或許會懷疑，特曼研究的參與者跟我們活在不同的時代，而且多半是聰明、受過良好教育的
中產階級，適合以他們為例推及其他人嗎？

他們的例子適用於現在的人身上嗎？

答案當然要視情況而定：例如教育程度較低又缺乏醫療資源的外來農工，或是罹患愛滋病的貧農，就
可能面臨其他更嚴重的健康威脅。

但本書的多數讀者都是聰明、受過良好教育、追求健康與成就的人，與研究對象的差異應該不是那麼
大。

不過，我們在研究過程中最重視的，還是能確認研究我們的結果，有利促進大家對健康與長壽的
一般了解。

因此我們花了很多時間與心力，去評估研究結果是否能廣泛適用於多數人。答案是肯定的，我們運
用很多科學方法來證實這一點。

為了確認舊的量表與評量項目是有效的，我們以現代年輕人為樣本進行新評量，以便與舊資料相對照。

我們也使用各種統計測驗與調整方式，以檢視我們的研究對象是否會使研究結果受限。

此外，在提出任何明確的結論之前，我們一定先將結果與其他研究的公認結論相比較。

特曼研究的參與者到了中年時，多數是二十世紀美國中產階級中，聰明、富生產力的一群人。

他們經歷過經濟蕭條、戰爭與繁榮，職業涵蓋工程師、商人、家庭主婦、律師、行政人員、作家、老
師、各種藍領或白領員工。

他們多數不是全國知名人物（雖然有少數名字讀者可能會有印象），也沒有一個是諾貝爾獎得主、全
國政治領袖或超級大富翁，但有些人在自己的領域表現出色。

有的相當早去世，但也有人活到百歲。

特曼研究的參與者中很有成就的一位是歐本海默（Jess Oppenheimer），他與鮑爾（Lucille Ball）合
作創造出《我愛露西》（I Love Lucy）。

特曼研究的資料都被列為機密，但有些人很自豪地承認自己參與研究。歐本海默是其中最著名的一
個。

歐本海默於一九一三年生於舊金山，享年七十五歲，大半生投入洛杉磯的娛樂業。

繼《我愛露西》之後，他在六十年代續拍喜劇《糊塗情報員》（Get Smart），並在結婚生子之後寫書
暢談他的事業。

有一件事最能代表他的博學多聞。五十年代他發明類似提詞機的設備，並成功申請專利（露西可以
一邊面對鏡頭一邊讀廣告詞）。

歐本海默很能代表研究對象的普遍背景，多數在加州長大，且一直待在加州。

<<他們為什麼活到99>>

男性參與者投入他們眼中二十世紀較有前途的產業 教育、工程、廣播、法律、金融、航空、銷售等。

很多人事業成功，但也有很多人平平凡凡 成為職員、藝術家、警察、技工，還有一位是卡車司機。

女性參與者早期的事業多受限於三 與四 年代的社會期待，因此很多人成為家庭主婦、老師、圖書館員或祕書。

但史蜜絲（Shelley Smith）是個例外，她是一九三六年的史丹福畢業生，後來到《生活雜誌》（Life）工作，與攝影師卡爾·麥登斯（Carl Mydans）相識結婚。

她報導過亞洲的二次大戰，在馬尼拉被日軍俘虜，在戰俘營關了好幾個月。

但她活到很老，二 二 年以八十六高齡去世，留下丈夫、一兒一女、四個孫子，還有一個曾孫。

就像多數特曼研究的參與者，歐本海默與史蜜絲都是很有意思的人物，工作之外用心經營家庭、朋友與嗜好。

多數人的婚姻一直維持下去，但也有不少人單身；有的人外向、有的不善交際；有的性格衝動、有的比較謹慎。

很多參與者遭遇個人或社會的嚴重挑戰，未能活到七十歲；有些人的生活方式讓他們享有健康與長壽；有些人的生活方式卻大幅提高疾病與早夭的風險。

你符合長壽的條件嗎？

請評量你自己看到那些平常很客觀的健康科學家，被我們的研究深深吸引，每每讓我們感到非常有趣。

每次我們在研究會議上提出科學報告，同僚們都迫不及待想要知道自己是否符合長壽者的條件。

我們很難預測個人的健康發展，但確實可以找出有利改變的模式。

因此我們在書中提供很多相關的評量與風險評估 也可以稱為自我評量，裡面有一些問題與特曼當年提出的問題一模一樣。

這些評量的另一個作用是讓讀者更了解我們所要討論的觀念，舉例來說，下面是擷自某項評量的典型問題：

我會鏗而不捨完成工作與目標。

不正確 1 2 3 4 5 非常正確 尤其，我們會提供問卷與評量（還有計分方式），幫助讀者了解自己：

是不是對自身健康負責任的人？

性格是否善於交際？

是否擅長情感溝通？

是否情緒化而容易擔憂？

會不會常常杞人憂天？

早期教育是否有助於延年益壽？

對生活的滿意度是否影響自身的健康？

以科學標準來看，體力如何？

如果已婚，婚姻幸不幸福？

工作對自己的健康有益嗎？

在社會關係的三項主要評量得多少分（尤其是與長壽有關的那一項）？

宗教信仰（或沒有信仰）對健康有何影響？

男性化或女性化的程度？

是否因承受長期的壓力而損及健康？

我們發現健康的人通常比較快樂，快樂的人也比較健康 但理由可能與你所想的大不相同！

特曼研究對象的人生為我們開啟了一扇窗，讓我們對健康與快樂的奇妙關係有了新的體認。

我們的研究不僅能幫助你找到延年益壽的原則，同時也有助於營造成功、有意義的豐富人生。

<<他們為什麼活到99>>

內容概要

健康這件事，絕對不是你想的那樣……1921年9月，史丹福大學心理學家特曼（Lewis Terman）挑選了近1,500名男孩與女孩，要研究智識領導力的根源。

80年後，這1,500出生於1910年左右的研究參與者，只有少數還享有健康與長壽，他們的祕訣是什麼？為了尋找答案，本書作者傅利曼和瑪汀花了20年時間，追蹤這些研究對象，對他們的一生做了非常詳盡的研究，發現了令人驚訝的結果：

健康的祕訣不是多吃蔬菜、常做健康檢查、攝取維他命或慢跑
人不會只是因為長時間工作或是壓力就死亡
婚姻並不是享有長壽的神奇門票，尤其如果你是女人
一直都很快樂的人可能會比辛勤工作的人還早逝
作者發現，如果活到天年有祕訣，反而是跟人的性格、事業發展、社交生活很有關係，也就是要認真地活，而且要將深謀遠慮、規畫和堅持不懈帶到工作和生活中。

本書章結後所附的自我評量，能幫助你判斷自己在長壽的光譜上是朝哪一個方向，並提出建議告訴你如何保持健康，從此改變關於長壽健康的討論。

我們首先把研究重點放在壽命的長短。

許多探討健康狀況的研究都有一個問題，就是過度倚賴參與者在填問卷時，對自己身心健康的回答，也就是所謂的「自填式問卷」（self-report）。

自填式問卷的答案都是主觀的，且通常不太正確。

相較之下，壽命卻絕不可能因自填式問卷而被扭曲。

死亡證明的可靠性是另一個研究領域，但如果你的死亡證明上的日期是一九八九年四月二十六日，我們對你的壽命與當日的健康狀態便可以合理的掌握。

順帶一提：鮑爾有一個親近的朋友參加了特曼的研究，她自己則沒有參加（後文會再提到）。

<<他們為什麼活到99>>

作者簡介

霍華·傅利曼 (Howard S. Friedman) 傅利曼博士是加州大學河濱分校 (University of California, Riverside) 心理學特聘教授，曾獲美國心理學會 (American Psychological Association) 以及美國心理科學學會 (Association for Psychological Science) 等機構頒發重要獎項。

萊絲麗·瑪汀 (Leslie R. Martin) 瑪汀博士是拉西瑞亞大學 (La Sierra University) 心理學教授、加州大學河濱分校研究心理學家，也是傅利曼教授長壽研究的得力助手。

張美惠 台大外文系畢，輔大譯研所肄業，專職翻譯。

曾獲梁實秋文學獎譯詩組佳作，譯作包括《EQ》、《第六感官 - - 愛的氣味：費洛蒙》、《破壞性情緒管理：達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》、《沒有終點的旅程：努蘭自傳》、《Y染色體 - - 男子漢的本質》、《Wealth 3.0 - - 托佛勒 財富革命》、《血、汗與淚水 - - 人類工作的演化》、《為什麼要做愛？

》、《大麻·草莓園·色情王國》、《瘋足球，迷棒球》(以上由時報文化出版)，以及《國家公園之父》、《這就是男人》、《父母離婚後》、《RV親情新幹線》、《和好再相愛》(以上由張老師文化出版)。

<<他們為什麼活到99>>

書籍目錄

前言 一輩子的突破性研究 第一章 長命百歲看個性 第二章 認真的小孩最長壽 第三章 人緣好，活得老？
第四章 開朗樂天，比較快升天 第五章 老做最壞的打算，命運也最壞 第六章 贏在起跑點，提早到終點 第七章 爸媽離婚，小孩少活五年 第八章 要活動，不一定要運動 第九章 醒醒

<<他們為什麼活到99>>

章節摘錄

前言 一輩子的突破性研究 一九二一年九月在舊金山某一所小學，聰明的派翠霞與早熟的約翰被叫出教室，因為史丹福大學的心理學家特曼（Lewis Terman）要尋找有天賦的小孩，請老師挑選班上最聰明的學生。

他要研究智識領導力的根源，希望能發掘高度潛能的早期火苗。

八十年後，派翠霞與約翰還活著（九十一歲），很難得地享有健康與長壽。

他們的祕訣是什麼？

為了尋找答案，我們花了二十年的時間追蹤特曼的研究對象，探討為何有些人能健康活到老，有些人卻生病早夭。

過程中我們發現，很多常聽到的保健觀念並不恰當，甚至根本是錯的。

我們會在書中提供正確的保健長壽之道。

特曼挑選了近一千五百名男孩與女孩，都是一九一一年左右出生 現在幾乎都已辭世。

我們記錄了他們的死亡時間與原因，也對他們的一生做了非常詳盡的研究。

雖然很多人只活到六十多歲，但也有不少人健健康康地活到很老。

讓人驚訝的是，其中較長壽者的健康祕訣並不是多吃花椰菜、常做健康檢查、攝取維他命或慢跑，而是表現出某些習慣與生活模式。

事實證明他們能享有長壽，與其性格、事業發展、社交生活很有關係 但實際的關聯與我們的預期不太一樣。

對於想要改善健康的人，一般的建議不外乎「放輕鬆」、「多吃蔬菜」、「減重」、「結婚」

對某些人或許是救命仙丹，對很多人恐怕既無效又不經濟。

事實上，常見的醫學建議往往會適得其反，照單全收可能會讓你體重大增，或是為了辛苦遵照特定方法而讓自己壓力過大。

人們耗費大筆金錢在保健、流行飲食、醫藥等各種只有短期效果的方法，但長期而言對健康與長壽的幫助讓人失望。

已故喜劇女演員露西·鮑爾（Lucille Ball）自有一套常保年輕的祕訣：做人誠實、細嚼慢嚥、謊報年齡。

她的說法有對有錯。

依據我們的資料，誠實確實很重要，細嚼慢嚥倒不見得有很大的影響。

（1）謊報年齡與健康狀況對研究人員來說確實是一大難題，但我們自有方法能夠看穿，不落入這些常見的調查偏誤。

我們首先把研究重點放在壽命的長短。

許多探討健康狀況的研究都有一個問題，就是過度倚賴參與者在填問卷時，對自己身心健康的回答，也就是所謂的「自填式問卷」（self-report）。

自填式問卷的答案都是主觀的，且通常不太正確。

相較之下，壽命卻絕不可能因自填式問卷而被扭曲。

死亡證明的可靠性是另一個研究領域，但如果你的死亡證明上的日期是一九八九年四月二十六日，我們對你的壽命與當日的健康狀態便可以合理的掌握。

順帶一提：鮑爾有一個親近的朋友參加了特曼的研究，她自己則沒有參加（後文會再提到）。

許多和健康與長壽有關的常見觀念，其實都帶有偏見 而且那些偏見早在自填式問卷之前就存在。

例如我們常聽到有人為了自身的利益而提供不客觀的研究資訊（通常都涉及個人利益），但除此之外，更有許多無意間造成的扭曲或錯誤。

讀者仔細想想就一定會發現，很多健康方面的研究與報告的正確性都非常值得商榷（我們在實驗室裡每天都在認真思考這些問題）。

當然，我們可以去研究身心健康的人，但應該與誰做比較？

如果我們知道有兩個人出生時完全一樣，一個吃花椰菜，另一個吃炸牛排，或許可以進行合理的比較

<<他們為什麼活到99>>

。但幾乎所有的流行病學研

<<他們為什麼活到99>>

媒体关注与评论

「《他們為什麼活到99》運用了最著名的心理學研究，來回答誰能活最久，還有為什麼能活得久。答案絕對讓你大吃一驚。這是一本非常重量級的書 - - 而且讀起來非常精采。」 - - 葛拉威爾 (Malcolm Gladwell)

<<他們為什麼活到99>>

编辑推荐

- 1.顛覆性發現，推翻有關長壽的既定觀念。
- 2.附自我評量表，算出你的長壽分數。

作者簡介 霍華·傅利曼 Howard S. Friedman 傅利曼博士是加州大學河濱分校（University of California, Riverside）心理學特聘教授，曾獲美國心理學會（American Psychological Association）以及美國心理科學學會（Association for Psychological Science）等機構頒發重要獎項。

萊絲麗·瑪汀 Leslie R. Martin 瑪汀博士是拉西瑞亞大學（La Sierra University）心理學教授、加州大學河濱分校研究心理學家，也是傅利曼教授長壽研究的得力助手。

譯者簡介 張美惠 台大外文系畢，輔大譯研所肄業，專職翻譯。曾獲梁實秋文學獎譯詩組佳作，譯作包括《EQ》、《第六感官 愛的氣味：費洛蒙》、《破壞性情緒管理：達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》、《沒有終點的旅程：努蘭自傳》、《Y染色體 男子漢的本質》、《Wealth 3.0 托佛勒 財富革命》、《血、汗與淚水 人類工作的演化》、《為什麼要做愛？

》、《大麻·草莓園·色情王國》、《瘋足球，迷棒球》（以上由時報文化出版），以及《國家公園之父》、《這就是男人》、《父母離婚後》、《RV親情新幹線》、《和好再相愛》（以上由張老師文化出版）。

<<他們為什麼活到99>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>