# <<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 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 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!

) 在我們鍥而不捨的努力下,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 歐本海默是其中最有名的一個。

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 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 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: 我會鍥而不捨完成工作與目標。

不正確 12345 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>>

#### 内容概要

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)。

### <<他們為什麼活到99>>

#### 作者简介

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>>

### 书籍目录

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>>

#### 章节摘录

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 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

# <<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