

HQ 逆齡抗老化 與 活力運動養生

◎ 周金龍

前言

逆齡是一種生活態度，意味著用心追求青春的心永不放棄，是一種人生價值觀的進化。愈活愈年輕（Perils of Living Agelessly）之話題焦點，被《時代雜誌》（TIME）票選為改變世界 10 大趨勢之一，依《時代雜誌》歐洲總編輯凱瑟琳・梅爾（Catherine Mayer）之長期觀察社會變遷趨勢，首度提出逆齡現象（Amortality），其字義形容沒有依自己實際年齡之行為；且年齡只是數字，不管壽命數字是多少，都要充滿信心與活力，對於生活方式卻是永遠選擇青春，更顯示現代人對追求「年輕化」的極度渴望，亦希望可以擺脫年齡的限制，豐富自我，活出充滿夢想、目標與成就的熟年時光，同時亦活出生命的優雅巔峰。至於 HQ 係代表健康商數（Health Intelligence Quotient，簡寫成 HQ），是指

個人所具有的健康意識、健康知識、健康能力的反映，較能維持積極的健康人生態度。

觀念與趨勢是改變未來價值之主因

「確立自我的價值觀，就等於決定自己的人生」（松本孝博）。追求自我實現，正是現今的生活價值觀，亦是社會未來的發展趨勢，同時亦建構出一種很微妙（subtle）脈絡相關的（contextually relevant）學習機會；就追求更完美的自我與世界而言，在人本主義的心理學家們謂之「自我實現」（Maslow，1970；Rogers，1951），他西方心理學者則稱之為「健康的人格」（Jourard & Landsman，1980）、「理想的人格」（Allport，1961）、或「最佳的人格」（Coan，1974）。雖然身體基因無法讓我們維持長生不老，社會化卻能讓我們得以維持年輕

的生活態度，但「人是可以不斷朝向自我改進」的積極人生觀，以及「生活原來可以操之在我」的真實生活方式，積極追求自我實現與成長，相對地開展燦爛的「活出生命之色彩」。

生命力與身體衰弱是否為等號關係

「年老，使感官上的快樂被剝奪殆盡，如嚴重的慢性疾病（指雖不至於會立即死亡，但足以嚴重影響生活品質），很可能在受身障之苦的數年前就已出現」（世界衛生組織，2004），但老化與不健康是否為能劃上等號關係，實有其爭論空間；而「體現」自己身體經驗與行動的關係，唯賴個人付諸實踐。「體現」它代表的是一種生活態度，一種人生觀，一種人格修養，使生命力自然滿溢生命的熱愛，以激發內在的感覺和感動，而內化為心靈的軟體；換言之，「即轉換為內在無形的精神及靈性層面的需求，最終能進行人生經歷的自我統整，重建自我的價值並且創造生命的意義」（Suzanne，2005；Tornstam，1997，2003；Verbraak，2000）。「生命不要求我們成為最好的，只要求我們作最大努力」（傑克遜布朗 H. Jackson Brown, Jr），探究其主宰生命力卻非取決於肉體衰老與否，乃在於個人心之能量的蘊釀；但肯定的是老化並不會阻止

生命繼續豐盛，乃因為在乎雖能夠自我調適（self-adaptation）擁有年輕的心，同時亦是自我增能（self-empowerment）之最好方式，如此才有資格去努力彩繪與充實自己的人生。

逆齡歲月與健康心態之調適

健康是指生物的功能性和代謝效率的水平，而健康意識泛指人們（指機體）對自身正常功能和心理狀態、健康價值態度與能否獲得健康的信心。根據《Collins》大字典「逆齡」的定義，為「永恆生活的潮流，通常否定死亡。」換言之，逆齡族並非抗拒長大，而在擺脫年齡枷鎖，只是不在乎社會對年齡數字的期待；值得稱讚的是，「逆齡族」非盲目地相信青春永駐，而是努力在生活中扮演自己的角色，為了憧憬的目標向前邁進，且更願意以健康的心態，對生活、冒險充滿熱情。焦點問題是能否



▲ 保持活力充沛的健康身心就是抗老化的秘方。



▲ 以模型講解活力運動養生。

為自己找到最適合的生活方式，能確實去擁有「逆齡」感的和諧身心與生活態度，使自我感覺更有活力、更年輕。唯有透過運動增進自信與力量，是現代逆齡族崛起抗老化的新面向，因為運動會強化肌肉及循環系統，同時可以維持或增強體適能，也可以促進健康。

結語

人生持續懷抱夢想，勇敢追尋自己的夢想，挑動心靈的渴望，創造屬於個人逆齡的體驗時代，而無形中亦填補人生中的缺憾；哲學家赫曼·赫塞（Hermann Hesse）說過：「生命究竟有沒有意義，並非我的責任；但是怎樣安排此生，卻是我的責任。」用心建立你自己的逆齡標準，不要把自己和別人比較；成功抗老的人都是自己在跑，不必和別人比賽；若以倒著看人生，會發覺到「生命沒有極限」，而最重要的是如何保持活力充沛的健康身心，畢竟健康與活力才是享受人生的關鍵。

參考文獻

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Coan, R. W. (1974). *The optimal personality: An empirical and theoretical analysis*. New York: Columbia University Press.
- Jourard, S. M., & Landsman, T. (1980). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology*. New York: Collier Macmillan Publishers.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (3rd. ed.). New York: Harper Collins Publishers.
- Rogers, C. R. (1951). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Suzanne, D. W. (2005). *Understanding gerotranscendence in older adults: A new perspective for counselors*. *Adultspan Journal*, 4(1), 36-48.
- Tornstam, L. (1997). *Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging*. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143-154.
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age*. Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala. URL: <http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf>
- Verbraak, A. (2000). *Gerotranscendence: An examination of a proposed extension to Erik Erikson's theory identity development*. Unpublished master dissertation, University of Canterbury, New Zealand.