

心态年轻可延缓衰老 提高生活质量!

们对衰老程度的自我评价非常关键。只要拥有积极的态度,那么就能延缓老化。

我们每个人都是向老而生的。作为年轻人士,您是否憧憬过几十年后的晚年生活?作为退休一族,您是否觉得自己仍然年富力强?您又是如何定义“老年”这个概念的呢?

喜欢传统曲艺的朋友可能更熟悉,在京东大鼓、西河大鼓、河南坠子和二人台等曲艺形式当中都有一个曲目叫做《老来难》。以京东大鼓为例,里边有这样一段唱词:“耳聋说话得高声喊,经常打岔惹人烦。老眼昏花也看不见,鼻涕眼泪擦不完。老熟人走到近前把我喊,愣把李四当张三。到外边,青年人嫌我走路慢,说妨碍交通你躲一边……”这是传统上人们对老年人的刻板印象,或者叫刻板偏见。

对于这种刻板印象,美国佐治亚州立大学心理学和老年病学专家莎拉·巴伯在近期发表的一篇文章中写到,当老人被看做是“有认知或躯体障碍的人群”,或老人自己认

为这个年龄段可能存在认知或有躯体障碍的时候,那么他(她)表现出来的思维和行动能力会不由自主地低于他(她)本来实际具有的能力。从上世纪90年代中期至今的诸多研究都探讨了这种影响机制。这种影响机制叫做“刻板印象威胁”。

这源于社会对“老年”这个概念的负面定位,以及老人自身基于这种负面定位而做出的自我心理暗示。莎拉·巴伯说:“如果老人爱忘事,那么他(她)可能会担心自己得了痴呆或正在向痴呆发展。而实际上这样会导致老人更爱忘事——习惯性忘事。还有,老人常被刻板地认为动作慢、身体虚弱,如果老人把这种负面定位强加到自己身上,那么他(她)可能真的会出现行走缓慢或握力减弱的情况。这是基于实验发现的。”

莎拉·巴伯总结说,人们对衰老程度的自我评价非常关键。只要拥有积极的态度,那么就能延缓老化,降低老化对生活质量的负面影响,保持更好的记忆力、行动能力和免疫力。





CCACC ADHC
301-820-7167
邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员
培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

