

熟年革命

渡边淳一
Watanabe Junichi

文匯出版社

熟年革命

吴四海 译

Watanabe Junichi

「日」渡边淳一 著

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

熟年革命 / [日]渡边淳一著; 吴四海译. —上海:

文汇出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80741-437-7

I. 熟... II. ①渡... ②吴... III. 老年人—社会生活—研究

IV. IV.C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157223 号

图字: 09-2008-695 号

熟年革命 by 渡边淳一

Copyrights: © 2008 by 渡边淳一

This edition arranged through OH INTERNATIONAL CO. LTD.

Simplified Chinese edition copyright: © 2008 by Wenhui Press

All rights reserved.

本书简体中文版由渡边淳一经由 OH INTERNATIONAL 株式会社授权出版。

[渡边淳一自选集 004]

熟年革命

作者 / [日]渡边淳一 译者 / 吴四海 出版人 / 桂国强

责任编辑 / 季元 装帧设计 / 周夏萍

出版发行 / 文汇出版社(上海市威海路 755 号 邮编 200041)

经销 / 全国新华书店

彩色印刷 / 上海界龙艺术印刷有限公司

印刷 / 装订 / 上海市北印刷(集团)有限公司

版次 / 2008 年 11 月第 1 版 印次 / 2008 年 11 月第 1 次印刷

开本 / 890 × 1240 毫米 1/32 字数 / 31 千

印张 / 4.125 (彩页 4 页) 印数 / 1-50000

ISBN 978-7-80741-437-7 定价: 15.00 元

本书采用特种防伪技术印刷, 盗版必究。举报电话: 021-52920271

目录

第一章	白金一代的誓言	I
第二章	来吧！退休！	9
第三章	熟年健康法	15
第四章	避免“废用性萎缩”	23
第五章	人靠衣裳马靠鞍	33
第六章	恋爱实现自我革命	47
第七章	肌肤相亲的功效	59
第八章	大胆地说爱	73
第九章	男人是鲑鱼女人是鳟鱼	85
第十章	你的名字叫弱者	92
第十一章	年长的性能优势	103
第十二章	给上钩者的礼物	109

第一章

白金一代的誓言

如今，日本人的平均寿命，男性大概为七十九岁，女性为八十六岁。也就是说退休后还能活二十年，但如何活好这段时间，极为重要。

人生最后十年、二十年的活法，是决定人的一生是否活得精彩的关键所在。正因为如此，我们在活到五十岁左右的时候，就必须认真地考虑“后五十”的活法问题了。

遗憾的是，大多数的日本人都认为，年事已高，就该像个老人的样——太太平平地过日子，深居简出。简单地把年老，理解为退缩。

其实不然，年老，意味着更可以随心所欲地享受生活。

到欧美去旅行，常看到很多年长却时髦，潇洒又快活的老人。日本的老人也不该示弱，应该走出家门，好好地享受自由的时间。

为此，首先必须改掉沿袭至今的对老者的称呼，如老人、银发等等。也许有人不以为然：称呼变了，本质不变。但事情就是这样——称呼一改，心情就不一样了。自己变了，对方也就会自然而然地跟着变。

所以，我要大声疾呼：请对经历了漫长人生，岁月的磨砺，心灵深处潜藏着光芒的人们，称呼为——“白金一代！”

白金一代，虽不能像黄金那样眩目华丽，也不会像白银那样素朴无华。白金一代，是外在不花俏，内在有花头。

什么是白金一代的座右铭？我想到了白金一代的誓言：我们，不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不惜赞美他人，不忘欣赏自爱，洒脱优雅有点“坏”！这就是生活的起点，我想把它视做座右铭。从某种意义上讲，这是对以往老人形象的反叛，如果仅仅年老而终，这可是人人都会却又是多么无聊的事啊。与其如此，不如做个与“年龄不符”的人。

这个“年龄不符”，在我的另一部以一所养老院为舞台描写众多老年人的人间悲喜剧以及情爱，性爱和死亡的小说《那又怎样》中，是个关键词。

假如八旬老太穿着鲜艳，一袭红裙，或许会被人嗤笑为“年龄不符”；要是七旬老翁喜欢上年轻姑娘，子女或是邻居们都会横加干涉：“年龄不符，别瞎折腾啦。”

细想一下，“年龄不符”的定论到底是谁下的呢？答案很简单，是世俗。日本人想的就是，只要保住面子就可保平安。大家都穿着朴素，所以我也朴素点吧。要是某人去世了，该不该去守灵，要不要送奠仪，先看看身边的人怎么做，然后跟着做——日本人早已习惯了这种横向看齐的思维方式。

但是，别搞错了，我们可不是为了身边的婆婆妈妈、爷奶奶们活着的，我们是为了自己而活的。如果一味地迎合世俗的话，那么迟早会失去个性，迷失自我。如果老是在意别人的眼光，也不知道是为谁而活就那么地白白地死去，这不是活得太没意思了么！

要活得“年龄不符”，首先得从年龄的束缚中解脱出来。

把“上了年纪，就该……”的禁锢抛到九霄云外，只要退休后不添人麻烦，管别人怎么想，坚持走自己的路。

不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不吝赞美他人，不忘欣赏自爱，洒脱优雅有点“坏”——讴歌人生最后的辉煌吧，怀着这样的心愿，我想给“白发一族”以及后备军的五十岁朝上的积极乐观的人生，命名为“白金人生”。

想要讴歌“白金人生”，首先要明白我们所处的年代——如今已迎来了一个工作、婚姻、男女等各种社会关系发生重大变革的年代。

中世纪、近代及二战前，日本基本上是男人社会，男尊女卑的思想造就的纵向社会关系持续了很长一段时间，后来随着女权运动的抬头，女性社会地位的不断提高，女性在经济上也越来越独立了。

不同行业、各种领域，女性的建议和想法都有了“话语权”。甚至可以说，现在是男性社会向女性社会的转换期。

在这种社会变迁的大环境下，男女的恋爱方式以及价值观取向也发生着变化。可以说，对于这种变化，最感到困惑的，首先是男人，特别是中老年男人。

要命的是，偏偏男人在适应环境变化的能力方面，颇有欠缺。尽管男人在完成大事之前，大都热情高涨。但是一旦大功告成，便趋于安于现状，因循守旧。甚至还刚愎自用，成了彻底的保守主义、权威主义者。

相比而言，女人的想法、女人的视角和男人就大不相同了。概括地讲，是既温顺又创新。

为什么这样说呢？原因是，女人的生理一生中就要经历数次变化，在体内就产生着所谓的革命了。

具体而言，首先是在十来多岁，迎来“初潮”，在恐慌中体验了“初次革命”。接下来便是怀孕、生育，经历着男人根本无法想象的肉体上的巨变。每月造访的经期，女人的生理现象更像暴风雨和艳阳天般来回折腾，最后直至闭经，波澜万丈的革命算是平息安静了。如此这般，人体本身充满变化，且每次都会给内心世界带来震动，想法和思维擅长应变是理所当然的。

看看男人，从生下来到死亡，生理内部如同一股匀速的偏西北风，仅有强弱之差，并没有太大的戏剧性变化。

像这样没有台风、地震侵袭的生理特征，决定了思维的格式化。虽说思维有定势是个优点，但是凡事都墨守成规，“这样就可以啦”成为思维定势时，男人便开始削尖脑袋钻营社会地位和炫耀阅历，自然变得保守起来。比起像死火山的男人而言，女人则是活火山。

更何况，如今社会关系和组织机构，大都是男人们制定出来的，要打破这些必然会招致男人的抵触。对于女人来讲，反正也不是女性制定的，既不依恋，也不依靠，更可以肆无忌惮地打破常规来顺应时代的变化。

巨大的社会变迁，不可避免地会出现男女社会分工的不明确和价值观的多样化。为此，不论男人还是女人，都必须理会这种灵活性。

所以，我要号召“白金一代”的所有男人：起来，不要安于现状，随遇而安，要顺应时代的变化。不，有时还要引领潮流，实现自我变革，乐于挑战，享受挑战。

第二章

来吧！ 退休！

“退休”，对于一般的男人来讲，总不是件喜闻乐见的事儿，最好避开甬谈。好不容易工作了大半辈子，突然有一天被传话：“你辛苦了，以后这里不需要你了”——你说还有比这更不讲理的事嘛？

从此，收入一下子少了，多出来的是大把的空余时间，困惑、不安，在所难免。但是，把退休不要看得这么负面、这么悲观。既然避免不了，那为何不向前看，以更乐观积极态度去正视它、迎接它呢？

在上一章《白金一代的誓言》中也曾提到过，我们不能只以寂寞、凄凉去定义退休，倒不如以此为转机，把它当作值得庆幸的全新生活的开始。

事实上，退休是一件美妙的事儿。因为从此可以从所谓的社会伦理和企业行规的紧箍咒中彻底解脱出来，如此自由自在，岂能杞人忧天？

还有，迄今为止被妻子或是心上人追问不舍而心慌意乱的你，现在再也不用去搪塞那句“我和工作，哪个重要？”的废话了——“当然是你重要啰”，斩钉截铁地回答！

从今往后，再也无需为头大的工作烦恼而操心啦，心

爱的妻子任你整天细细端详，心上的女子任你每日穷追不舍；再也不用在事业与自我、事业与妻子之间作没完没了的“非此即彼”的无聊选择题啦——要说开心，还有比这更开心的事儿吗？

毫无疑问，退休以后，时间是大把大把地富有。只要一想到能花时间去做些什么，就感到无比快乐——好哇，可以好好地外出云游四方；想钓鱼就去钓鱼；想高尔夫就去打高尔夫。以前想搞却没时间搞好的业余爱好，比如摄影、素描、还有围棋、象棋，作诗、养花等等，现在一切皆有可能。

不止这些，也可以静下心来慢慢地求学——去心仪已久的高校，过过读书郎的瘾；也可以约上知己，细细长谈，弥补一下以前紧张的工作节奏留下的遗憾。

也许还有，没了官衔不自在的人。但是，换个念头想一想，无官一身轻，反倒可以更坦诚更亲密地深交朋友了。说不定，退休后结识的新朋友、赢得的新友谊，又为自己打开了一个社交的新局面呢。

这样一来，在热衷于各类兴趣爱好的同时，有别于以往的“纵向关系”交往，而如今交上“横向关系”的朋友，

还可能偶遇别样的乐趣和另类的价值观。

通过交游、交友，开拓了更多新的兴趣爱好，结果家庭内部也鲜活起来了。

比如，过去对妻子的日常生活不闻不问，现在有了了解，而且也会倾听妻子和子女的述说了，说不定还会重新理解妻子的幽默，重新拾回和妻子交流的快乐感觉。

如此想来，退休并不是什么悲观的东西。

极有可能从作茧自缚的“纵向关系”以及上下等级的狭小的空间中彻底解放出来。在这里再次强调的是：充满好奇心态，积极乐观生活。无论做什么，永葆愉快心境，这是至关重要的。

因为有了退休，少了来送礼的以及贺年片什么的，因此而失落的人，还大有人在。其实那些虚情假意早该不要啦。倒不如退休后建立的横向人际关系而得到的贺年片更有意义。再也不必拘泥于过去，只要向前看积极乐观地生活，才能享受美好的人生第二春。

啊，好一个退休，我总算等到啦，“好哇，我要好好享