

后浪出版公司

AGE IS JUST A NUMBER

[英] 查尔斯·尤格斯特 著
Charles Eugster

郭在宁 译

年龄 只是 数字

TED 演讲近百万点击量
屡屡打破运动赛事纪录的97岁神奇老人自述

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

 后浪出版公司

年龄 只是 数字

AGE IS
JUST A
NUMBER

[英] 查尔斯·尤格斯特 著
Charles Eugster

郭在宁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

年龄只是数字 / (英) 查尔斯·尤格斯特著 ; 郭在宁译 . -- 南昌 : 江西人民出版社 , 2017.12

ISBN 978-7-210-09765-5

I . ①年… II . ①查… ②郭… III . ①查尔斯·尤格斯特—自传 IV . ① K835.615.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 232050 号

AGE IS JUST A NUMBER by Charles Eugster

Copyright © Charles Eugster 2017

Charts copyright © Sylvia Gattiker 2017

This edition is arranged with Peters, Fraser & Dunlop Ltd.

Translation copyright © 2017, by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书简体中文版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版
版权登记号 : 14-2017-0390

年龄只是数字

作者 : [英] 查尔斯·尤格斯特 译者 : 郭在宁

责任编辑 : 冯雪松 胡小丽 特约编辑 : 李婉莹 张冰子 筹划出版 : 银杏树下

出版统筹 : 吴兴元 营销推广 : ONEBOOK 装帧制造 : 墨白空间

出版发行 : 江西人民出版社 印制 : 北京京都六环印刷厂

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 6 印张 字数 129 千字

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09765-5

定价 : 36.00 元

赣版权登字 -01-2017-732

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问 : 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

如有质量问题 , 请寄回印厂调换。联系电话 : 010-64010019

中文版序

很荣幸也很自豪看到我的这部作品被翻译成中文。

我十分欣赏中国的文化、传统，以及其惊人的发展。本书中的很多观点与中国的哲学思想不谋而合，比如工作、学习、营养和运动的重要性。

在我看来，无论处在哪种年龄段，如果我们不能对社会有所贡献，就无法与其和谐共处。

由于中国菜在世界上数一数二，所以西方饮食在中国并不那么受欢迎，但一定要记住，像我们这些上了年纪的人需要更多的蛋白质，比如鱼类、肉类、鸡蛋等。

提到推荐的运动，就不得不说到一种适用于老年人的中国传统运动——太极拳。它的运动方式对人体平衡、协调和呼吸都至关重要，虽然在本书中没有提及，却万万不能被忽略。

到了垂暮之年，我希望我们受到尊重不是因为年龄、智慧，甚至是硬朗的身体，而是因为对社会的宝贵贡献。

一位中国先哲曾经说过：“我们都有两次生命，第二次生命开始于我们意识到自己只能活一次的时候。”

让你的第二次生命成为一生中最好的岁月吧！

查尔斯·尤格斯特

前 言

开跑时刻

在短跑比赛开始前的最后时刻，我根本无法真正静下心来。站在起跑线上，我盯着脚下的起跑器和前方 200 米的环形跑道，耳边充斥着放大了无数倍的咳嗽声和低语声，还有我剧烈的心跳声。就在这时，发令员深吸了一口气，开始进行赛前的启动流程。这一刻，我觉得胸腔里心脏快速跳动的声音大到几乎每个人都能听到。

“各就位……”

我的肾上腺素在疯狂飙升。我非常不适应当下的环境，仿佛被一个陌生人占据了自己的身体。第一次参加室内田径赛，居然还是英国老将田径锦标赛，这让我倍感压力。毫不避讳地说，我完全是个业余选手。其他参赛者都穿着整洁轻便的钉鞋，可我脚上却是一双破旧的跑鞋。除了一些自学的技巧，我对这项运动几

乎一无所知。但是，我决心已定，怀揣着饱满的热情，渴望能够获胜。

“预备……”

我站上起跑线，一只脚在前，另一只脚在后，但愿看上去能是一副“我知道自己在干什么”的样子。然后便等待着发令枪响。这一刻，我的世界里没有空旷的赛场、座无虚席的看台，只剩下自己。我最担心的是那几个倾斜弯道。赛前，我有一次体验跑道的机会。人工赛道让我觉得很不舒服，最令我感到吃惊的，是每个弯道还存在着一定的坡度！我对如何在这种情况下保持全速毫无头绪，能做的只有祈祷自己不要被绊倒。每一次呼吸都像是最后一次，我意识到，此时此刻自己已经完全被命运掌控。

发令枪声改变了一切。踏上赛道的那一瞬间，我感觉自己从一只小羊羔化身为雄狮又变成瞪羚。手和腿在摆动，我用尽浑身力气加速、奔跑、不断发力，加速向前冲，但愿眼镜不要掉下来。

但这并不足以超越两位在外道的竞赛者，他们毫不费力地跑在我前面。不过我也不是在和他们比赛，他们是其他年龄组的。即便如此，跑道上只有我们三个在奔跑，这已经足以说明问题。

大多数人一旦过了 50 岁，就会觉得自己在走下坡路了。但事实上，那两个家伙都是 85~89 岁年龄组的。而我以 96 岁的高龄，成为 95 岁以上年龄组的唯一成员，真的是在孤军奋战啊。

在我眼中，倾斜弯道已变得十分模糊。我尽量抬高下巴，但才刚跑了 30 米，双腿就开始不听使唤了。我的大脑接收到了这一信号，并立刻将其翻译为失败。起跑的速度太快了，我想，还没开始我就没力气了。当我成功地跑过倾斜弯道，进入第一

条直道的时候，我应该感到很轻松。但事实正相反，突然之间我感到跑道好像没有尽头。那两位年轻点的选手已经到达第二个弯道了，我不禁感到落后和孤独。我的心“砰砰”直跳，几乎就要跳出来。我突然有一种冲动，想减慢速度步行前进，雄心壮志也随着速度的下降而消散。能在这里参加比赛已经很不容易，我之前已经竭力做好各种准备，但是现在，每一次呼吸都让我觉得之前准备得太少也太迟了。

然后，我的注意力被另一些东西吸引了。之前没有注意到，发令枪响之后，人群活跃起来。而现在，在一片掌声、欢呼声和呐喊声中，我听到了一个名字——对，就是我的名字。

“跑起来，尤格斯特！你能行的！加油，查尔斯，加油！”

我意识到，如果双腿已经没有力气，那么我应该寻找精神上的力量。这是我仅剩的力量。继续跑下去情况可能会更糟，毕竟我不是瞪羚，而是个已经耄耋之年的老头。可是观众们的欢呼声此起彼伏，我能感受到他们的善意传递到了我的身上。

我告诉自己，要尽可能在最短的时间内通过终点线，即使这对我来说实在是很难……

现在，你很可能会认为，这种运动的风险在于我的高龄。让我觉得荒谬的是，自己的比赛视频在网络上的播放量达到了100万次，仅仅是因为我虽然年纪大，但还可以参加运动赛事。在我看来，人们对年龄的概念还存在误解。我并不是一个特例，只是充分利用了自己还拥有的东西，并打算分享我在这一生中所学到的一切，好让大家能够跟随着我的脚步——甚至超越我！

我得说明一下，这不是一本关于跑步的书。跑步只是我最近用来享受生活的几个爱好之一。步入晚年，我们常常会忘记庆祝生活，坦白地说，这是一种耻辱和浪费。所以在某种意义上，这本书关乎着你和你的未来。即使你感到自己已日薄西山，但请让我来告诉你，如何在众多未知与迷茫的际遇之中充满期待地生活。

当然，在现代社会，我们默认适合老年人的那些锻炼项目比较舒缓，少有刺激，而你越是这么想，现实情况就越是如此。这里所说的老年是以衰弱定义的老年。一般来说，我这般年纪的老年人的一天可能是这样度过的：早上，负责照顾的人拉开窗帘，大声对你讲话，语调轻快，用词简单。他们会扶你坐起来，看着你走进浴室洗漱，然后喂你吃早饭，之后把你安顿在公共休息室里一处阳光明媚的地方晒太阳。大家都不怎么说话。和你一起住在养老院的人们似乎生活在自己的记忆中。当然，你总是可以期待一下午饭的，只是要等到饭菜捣碎成糊状，吃起来不费力才行。下午会有探访的时间。幸运的话，某位亲属可能会来拜访你，但是他们都很忙，不会待太久。之后，再吃一顿清淡的晚餐，然后上床睡觉。这样的生活会日复一日地进行下去，直到最终生命结束。

我相信你一定会赞同，这并不是一个美好的生活场景，然而除了按照这种糟糕的、令人沮丧的既定方式生活，我们似乎别无选择。

在本书中，我会以亲身经历来证明，生活还有其他的可能。我会为大家说明如何让余生成为你最好的岁月。

接下来的内容既能给你鼓励，也能让你感到快乐，并最终鼓

舞你向着更好的方向做出改变。如果你已经准备好迎接挑战，那么我保证你会得到巨大的收获。通过循序渐进的努力付出和对生活中关键方面的回顾，你会发现在以为自己只能走下坡路的时候，身体状态已经有所改善。也许更重要的是，会发现在尝试每天充实地生活之后，你的自我感觉也越来越好了。

作为一个近百岁的人，我觉得在老年人的世界里，60多岁的人只是青少年。我们从过往的经验中得知，青春期是探索事物边界的时期，是寻找自我价值的时期。在我看来，步入晚年之后，我们又经历了一次这样的时期。唯一的不同在于，此时我们更加成熟、自信和理智，能够做出明智的决定。根据我自己的经验，人是拥有让自己变得更好的潜力的，且其强大到令人震惊。可以将其总结为三个简单的问题：

- 你认为人有可能在变老的同时却没有任何疾病（甚至是感冒）或伤残吗？
- 在同龄人已经退休的时候，再重新接受训练或教育，去寻找一份高薪职业甚至去经营一份成功的生意，是否为时已晚？
- 你能否想象出自己在90多岁的时候，还能有良好的体魄去参加国际体育竞赛，甚至拥有值得夸耀的健美身材？

这些只是对未来的幻想吗？

不，这样的未来就是现实，我就是活生生的例子。我的身体很健康，渴望并且能够接受新的挑战。我不服用药物，积极把握工作和运动中的一切机会。与过去相比，我对周围的世界有更为强烈的参与感。然而，我也并非一直拥有这么好的状态。我没有

独特的基因，也没有终生追求作为一个纯粹主义者而存在。事实上，在我的一生中，有一些事本可能会导致我英年早逝。简而言之，我只是一个拒绝衰老的老男孩。曾经一度，我本以为老年生活会很恐怖，但自己真正去面对时，我选择了重塑自我。而现在，我在这里为你照亮前行的路。

应该说，一路走来，我犯过很多错误。而每一次，我也都下定决心找回自我，从错误中汲取教训，这正是让我们每一个人成长得更聪明、更全面的最可靠方式。在许多方面，我都能自豪地列举出那些不顺利的时刻。这些都是我生命之旅的一部分，正是这些经历使我成为现在的自己，让我有机会分享自己的故事和建议，来帮助大家以最好的状态度过晚年。接下来，请同我一起沉湎于改变所带来的奇迹和快乐，当然，还有老年生活特有的荣耀。

目 录

中文版序 1

前 言 开跑时刻 3

第一部分 我的童年..... 1

1 一个常常头痛的瘦弱男孩 3

2 水上时光 10

3 下巴尖 17

4 奥斯坦德的赛艇比赛 25

5 为共同利益做出的牺牲 34

6 白金、黄金……和美元 41

7 一块猪油 48

8 季 夏 54

9 游戏结束 61

第二部分 第二人生..... 71

10 新的开始 73

11 更强壮的身体! 85

12 我自己的比赛 92

13 越过终点线	100
----------	-----

第三部分 你的生活..... 107

14 重新审视镜中的自己	109
15 为了生活工作	133
16 为了生活摄取营养	136
17 为了生活运动	142
18 未来是光明的	169
19 我们的未来就在现在.....	173

获奖情况	175
------	-----

致 谢	177
-----	-----

出版后记	179
------	-----

第一部分

我的童年

一个常常头痛的瘦弱男孩

幼年时母亲喂我吃了过多的食物。但我觉得，她这样做恰恰是救了我的命。在我很小很小，甚至还不会走路和说话的时候，就得过一系列使我虚弱的疾病。从猩红热到百日咳、腮腺炎、水痘、麻疹、扁桃体炎和风疹，我几乎都得过一遍。如果没有那些额外的脂肪储备在我极度虚弱的时候保暖，我肯定活不下来。与今天的我相比，我几乎认不出那个发热的小男孩。虽然童年时期经历的那些疾病几乎让我夭折，现在的我却几乎连感冒都不会有。

1919年的夏天我在伦敦出生。当时整个国家刚刚摆脱第一次世界大战的阴影。母亲很可能是在前一年停战期间的欢乐日子里怀上我的。我的父亲卡尔(Carl)年轻时是一名著名的足球运动员，来自一个靠纺织品生意发家的瑞士家庭。正是我的祖母促使父亲

定居伦敦。1875年她独自一人被派遣到伦敦时还是个年轻的姑娘，住在时尚的荷兰公园（Holland Park）街道，花了一年时间参加舞会，进入上流社会。

父亲在可可产业刚刚兴起的时候到达西非，但这份事业却因第一次世界大战的爆发而崩溃。年近四十、还清债务的他决心改变，到英国开始新的生活。他当时选择了我们现在所说的“提前退休”，而陪伴着他的是一位无比美丽的带有波兰血统的瑞士女士——约瑟法·安东尼娅（Josepha Antonia），也就是他的妻子、我的母亲。这之后他对赌马产生了兴趣，投入精力，不过他从不鲁莽下注。他对马的体型和跑道进行科学的分析，每次只投注很少的钱，而且总能有所收获。讽刺的是，作为一名赌徒，他却喜欢把风险最小化。我很佩服他的控制力。

他常常一边抽着香烟，一边说：“如果我再多赌一点，结果就说不准了。”

表面上看，我的父母似乎过着田园般的生活，但是一件悲剧的发生改变了一切。在我出生前的某一年，他们的第一个儿子夭折了。这不可避免地影响了他们抚养我的方式。我得到了伟大的爱，但是他们也把我看得过于脆弱，对我非常溺爱，在饮食方面尤其如此！

在两顿饭之间的时间里，照顾我的保姆会把我放进当时非常受欢迎的高高的婴儿车里，推着我四处转。婴儿车还有黄色条纹的丝绸遮阳篷。我们去肯辛顿花园——那些穿着可爱的制服，系着硬质宽腰带，帽子上垂下长长丝带的保姆们喜欢光顾的地方。保姆的存在常常会吸引宫殿卫兵的注意。他们穿着红色制服，趾