



# 生活从60岁开始

〔美〕比尔·凯斯 著



# 生活 从60岁开始

〔美〕 比尔·凯斯著

吕佩英 李成仪 译

上海译文出版社

Bill Case  
**LIFE BEGINS AT SIXTY**

---

Stein And Day, New York, 1986

根据纽约斯坦与戴出版社1986年版译出

**生活从60岁开始**

〔美〕比尔·凯斯著

吕佩英 李成仪译

---

上海译文出版社出版、发行

上海延安中路955弄14号

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

---

开本787×960 1/32 印张7.875 插页2 字数135,000

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 7-5327-1148-X/G · 022

定价: 2.70元

# 译者的话

当前世界人口正在逐步走向老龄化。据统计，我国60岁以上的老年人已达9700多万(1990年)，到本世纪末我国老年人将达12700万人。在这个人口日趋老龄化的年代，我们愿以满腔的热忱向今天的和未来的老年人奉献这本比尔·凯斯在他65岁时写下的、闪烁着人生真谛的书——《生活从60岁开始》。

比尔·凯斯说，“60岁是老年人的童稚时代。”诚然，老年人甚至比孩子更眷恋生活，更热爱生活。作者以崭新的观点，生动的实例向我们展示了美国的老人退休后怎样开始生活，怎样预期寿命，怎样使退休后的生活充满情趣，怎样与残疾斗争而永不气馁，怎样享受他们的黄金岁月，又怎样继续为社会作出贡献。

在这里，我们看到本杰明·富兰克林从59岁

到84岁这段岁月中所展示的生活情趣与丰功伟绩，温斯顿·丘吉尔在1940年他66岁时担任英国首相后所开始的重大斗争，他在第二次世界大战中的决策给英国和全世界带来了深远的影响，他还从事写作，在79岁时荣获了诺贝尔文学奖。也许有人会说，“好吧，要是我具备他们的天赋、才干，也会快快乐乐地活到95岁。”可是凯斯并不仅仅着眼于那些伟大的著名人物，他以更多的篇幅描述了你我之辈这样现实生活中的普通人。糖果商哈里·利伯曼退休后成了艺术家，他的作品已成为博物馆所收藏；机械工程师罗伊·哈钦斯钻研木刻，以亲手制作的木刻礼品馈赠友人，从中感受乐趣；拉塞尔·卡明在晚年帮助破裂家庭的孩子重享天伦之乐；98岁的默特尔·韦尔一直在教一位70岁的俄国移民学英语。

书中还提到生活给一些老年人带来的种种不幸——失明、截肢、甚至被诊断患有老年性痴呆症，他们不但能够面对，而且战胜了这些挑战。百岁高龄的鲁比·海门威已接近全盲，她不仅自己照顾自己，还坚持给周报写专栏文章，应邀到妇女俱乐部去讲演。她“把自身的残疾撇在一边，就像人们挥手赶走一只讨厌的苍蝇”那样漫不经心。73岁的社会工作者韦纳夫人患有糖尿病、皮肤癌和关节炎，她坚持为那些将届退休年龄的人举办学习班，并向他们证实，“这些疾病并不会使你成为

“病人”。

其实，除了书中提到的这些感人至深的例子外，我们都熟悉姜子牙八十遇文王，佘太君百岁挂帅之类我国的传奇故事。眼前就有我国著名艺术大师刘海粟的实例，他在86岁时荣获意大利国家艺术学院的金质奖，93岁时实现了十上黄山写生作画的夙愿。众所周知，年过八旬的杰西卡·坦迪在1990年获得了第62届奥斯卡最佳女主角大奖的殊荣。在我们周围，还有不可胜数的活跃在各个领域的60岁以上的老人。本书的现实意义就在于此。

书中每章开头的名言警句都可以作为我们的座右铭：托马斯·富勒的“生活得好就能长寿”，西沃德的“静止不动就生锈”，布朗宁的“目的，无论达到与否，都使生命伟大”，威廉·柯珀的“生活多样化，其乐无穷”等等，等等。我们希望，广大读者能从本书中出现的众多人物和作者的提示中得到启迪，汲取力量，在进入60岁同龄人的行列时，制订新的生活目标，捕捉新的感受，结交朋友，关心他人，培养并扩大多种情趣，那么你的生活将有一个新的开始，你也将为社会作出新的贡献。

译者

一九九〇年十二月

## 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 当生活开始的时候 .....   | 1   |
| 2. 退休震荡 .....       | 14  |
| 3. 退休后做些什么? .....   | 35  |
| 4. 预期寿命 .....       | 48  |
| 5. 为了什么目的? .....    | 64  |
| 6. 做好事 .....        | 82  |
| 7. 变化的影响 .....      | 103 |
| 8. 多样化 .....        | 124 |
| 9. 永不气馁 .....       | 142 |
| 10. 什么事都做的人 .....   | 159 |
| 11. 60岁以后的性生活 ..... | 187 |
| 12. 力量 .....        | 191 |
| 13. 不断运动 .....      | 216 |
| 14. 享受 .....        | 237 |

# 1. 当生活开始的时候

生活得好就能长寿。

——托马斯·富勒<sup>①</sup>

**生**活从60岁开始！胡说八道。一个人明明须要活60年才能过上第六十个生日，所以怎么能够这样说呢？我想，这完全合理，但是如果你认为60这个岁数不妥当，那么你说生活真正从什么时候开始呢？

生活是否从零，就是从实际的出生时刻开始？或者零的意思实际上是指怀孕的时刻？我想中国人就是这样计算的。

对于蠕动着的精子最后钻入卵子的那个时刻，有许多话可说。然而我们必须承认，精子和卵子在其决定命运的会合之前，各自具有生命。不消说，每一个基因，连同它的全部染色体，都可以追

---

<sup>①</sup> 托马斯·富勒(Thomas Fuller, 1608—1661)，英国学者。——译者

溯其生命到很远很远。这样思考问题，使人感到好像在照镜子，那镜子反映我在另一面镜子里的形象，两面镜子反复反映，就有数不清的我出现，乃至无穷。

就我个人而言，我认为生活开始于每天早上睁开眼睛的时候。就好像你每天上发条的一块表。因此如果我说“生活从60岁或70岁开始，或从你决定要说应该开始的任何时候开始”，也许你会同意我的看法。在这一点上，我可从现在就给你许下诺言。如果你能阅读并思考一下本书每一章里许多作为主题的人物，那么，不论你按年份计算的年龄有多大，你的生活就会以你在昨天还认为不可能的方式开始的。我选定60这个岁数，是因为此时对许多人来说是生活开始结束的时候。是的，他们可能仍在到处走动，但他们并不在真正过生活了。

当我今天早上睁开眼睛的时候，房间里充满了阳光，气温大约6度，是上帝在1月份有时赐予新英格兰的晶莹蔚蓝的天色，一场大风雪后的一天。我想喝上一杯咖啡，也许再吃些涂上桔子酱的烤面包。我又想到这一天的目标：开始写这本书的第一章。没有任何事物比一个新开端更令人愉快。我现在正好65岁，但是我在着手新的事情，这就使这一天，这一月，是的还有这一年，披上了一件闪闪发光的冒险外衣。毫无疑问，在你的生

活中，任何时候都可能有新鲜事物和冒险行动。但是它往往不能靠梦想来得到。那么我们该怎么办呢？

在写这本书的过程中，我和好几百个人谈过话，我发现那些充满活力和欢乐的长寿者似乎有某些共同的特点。而那些共同的特点，看来并不是消极的，例如不太晚睡觉，不喝酒，不行过分的性生活，不发怒，不贪食，不生活于压力之下等等。他们所共有的这些行为，看来都具有积极的特点。他们多有欢笑，享受着性生活，喜欢多样化的生活，居住在能激励人的地方，知道自己的力量是什么，并乐于运用这种力量。倒翻几页看看本书目录吧，目录所列，就是我所写到的人们知道如何对待生活的一些方法。现在，在80年代，我们中间那些希望在60岁以后至少生活得和以往一样，或者可能过得更好的人，具有许多有利条件，我想你再去看下去，就会认识到并且同意这些有利条件的。

当然我是始终运用科学方法的。我们要先观察人们的行为方式，然后作出结论。下面讲到的一位学者运用科学方法的事例或许有用。他训练一只跳蚤，在他说“跳”时它就跳过一根火柴梗。他准备好笔记本，把跳蚤的两条腿去掉，然后说，“跳。”跳蚤又跳过了火柴梗。他在本子上记了一笔，又摘掉跳蚤六条腿中的另外两条，他说，“跳。”跳蚤跳了。他在笔记本上又记了一笔之后，摘掉

了跳蚤的最后一对腿，他喊道，“跳。”没有反应。这时科学家在笔记本里写下了总结性的记录：“当一只跳蚤六条腿都失去之后，”他写道，“它就变聋了。”先别对这一科学方法作任何解释，而让我们对一位60岁老人的行为作些观察吧。

那是1934年夏天的往事。你记得那年夏天你在哪里，年纪多大吗？而我们所观察的人已60岁了。他把泥刀插进一堆湿水泥，转动了一下，挑出了一大团放着，开始砌另一层砖头，精神饱满地把这团水泥按下，抹平。这是大约离伦敦往南45英里的地方，在夏日飘悠着一片花香的乡下，这位看来是退休了的绅士，正在自得其乐地砌筑一道漂亮的砖墙，使他那可爱的花园增添清静和美丽。

如果你仔细观察，你可以注意到，他好像不时地在咕哝着，偶尔还独自发出哼哼声。他之所以发出这种愤懑之声，原因在于一个名叫阿道夫·希特勒的人，此人刚在海峡对面的德国掌了大权，掌权后马上在前兴登堡总统的葬礼上狂妄地大吹大擂。但是这位老人的狂怒，并非针对正在上升的纳粹势力，而是针对一伙缺乏远见的贵族和愚蠢的英国政府，因为他们坚持认为，“这个希特勒只不过是一名没有教养的小丑罢了”，凭上帝的恩典，他当然不会对大不列颠、爱尔兰和海外英国领地拥有国王、信仰的保卫者、印度皇帝等等头衔的乔治五世的政府构成威胁的。不，我们这位老人

的发怒，部分原因在于当前的一些事件，但主要是因为他不能实现他那维护帝国的毕生目标。

当然，他怎么也没有料到，五年之内，一个摇摇欲坠的英国会向他来求援，没有料到在1940年5月，他会被授予反击德国的一次又一次残酷进攻这个看来是没有希望完成的任务。事实上，作为英国的领袖，他在美国的援助开始显著见效之前，还得和纳粹敌人孤军作战整整两年。

太阳西斜时，我们看到他放下工具，满意地检查了他所干的活，然后向屋子走去，并且无疑地和他的爱妻克莱门蒂娜共饮了几杯白兰地。他可能回忆起漫长的充满风险和为祖国服务的生活。这生活从1895年他在古巴的西班牙军队中服役时开始。1897年，他在印度的英国军队里服役；1898—1899年，在非洲参加布尔战争，当时他曾被俘，后来逃脱了。第一次世界大战前期，他任英国海军大臣，大战后，他在政府中屡任要职。

1940年，他66岁，大多数人在这个年龄都已从生活斗争中退休了，温斯顿·丘吉尔却才开始他一生中最重大的斗争——在这些斗争活动中，他的决策和坚强的决心，对全世界千百万人民的生命发生了重大的影响。当然，在非常现实的意义上说，他的生活是在66岁开始的。十三年后，战争的胜利已成过去，因他写了三本书和一部分成六卷的《第二次世界大战回忆录》，他被授予诺贝

尔文学奖——一件美好的 79 岁生日礼物。当他在 1965 年 90 岁去世时，世界人民很快就承认他是对 20 世纪施加最大影响的少数人物之一。

“好吧，”我可以听到你应声说，“我可不是温斯顿·丘吉尔。如果我有他的家庭背景，他的财富，或他的不管什么条件……”对的，我知道，但请记住我们的科学家和那只跳蚤，不要从这个事例中得出错误的结论。事实是丘吉尔穿裤子也是先伸一条腿，后伸一条腿的。也许下面一则有关著名的犹太哲学家马丁·布贝尔的故事可以说明我的意思。布贝尔和一位朋友讨论怎样衡量一个人在他一生中的成就。他对朋友说，“你要知道，当最后审判日到来时，上帝不会问我，‘你为什么不是摩西？’他会问我，‘你为什么不是布贝尔？’”

因此，不要懊恼你不是温斯顿·丘吉尔，不要懊恼你不是什么人……好吧，你比我清楚地知道你自己的名字。我要你考虑的，是我们和丘吉尔共有的东西——他在生活中所得到的欢乐和热情，他从绘画和砌墙中得到的乐趣和满足，他那生动的幽默感，以及他那经常为自己制定新目标的习惯。即使退休了——是英国人民完全违背他的意愿一次又一次叫他退休的——他又立刻动手做一点事情，写一本书，画一幅画，再砌一堵墙，或者再被选上。他相信欢笑。他对一位非常严厉的工党大臣斯塔福德·克里普斯爵士的评语是，“要不

是蒙上帝的恩典，他就是上帝”。他的这种令人难堪的言语，因为有趣而未招来是非。当他掌权时，他毫不犹豫地运用权力，而当他运用权力时，他从中得到乐趣。你也应该这样。

看来很明白，一个人生活中的某些因素可以使那个人享寿较长，使他的生活充满愉快、成就和乐趣，使他乐于活到76岁、87岁或91岁。是的，这本书就是讲那些因素的。我在朋友们身上，我祖母身上，以及其他许多极其普通的人身上，观察到了这些因素。

一天晚上，我在电视屏幕上看到一位年近90的妇女，突然间变成了一个20岁的姑娘模样。这变化只持续了片刻。电视节目播放的，是有关生活在佐治亚州农村山上的老年人的纪录片。采访记者在夜间和一群围火而坐的人进行交谈，知道他们当中有两人结婚已60年。记者问那位老汉：“你们结婚那么久了，有什么感想吗？”那老汉脸上带着热情的微笑，毫不犹豫地回答道，“日子越过越甜。”他看上去是个幸福的人，但是真正给我深刻印象的，是朝向屏幕边上的他那妻子的脸。我永远不会忘记她那突然出现的微笑使她美丽的脸庞容光焕发。一瞬间我在屏幕上看到了那20岁的姑娘，就像60年前她在他的眼里一样。我想她是怕羞了。

现代医学是不是使丘吉尔这样的人，或者我

刚讲到的老夫妻俩，或者像美国著名画家乔治亚·奥基夫那样的人，有可能在老年时获得如此突出的成就呢？当然，现代医学对于我们这些身体健康寿命较长的人都是有很大关系的。十二年前我做过一次三联冠状动脉分流手术，要是不做那次手术，也许我今天就无法在打字机上不停地打字了。

然而从另一方面来讲，1547年米开朗琪罗在72岁时还能担任罗马圣彼得大教堂的主建筑师，进行设计，并在随后六年中监督建筑工程，这与当时意大利在医学上的成就却是没有多大关系的。还有远在12世纪时的法国王后、后来成了英国王后的美丽的阿基坦的埃莱亚诺，轰轰烈烈地搞政治活动直到83岁的高龄。还有本杰明·富兰克林，作为美国驻法大使，在79岁时还在巴黎为美国独立而进行外交斗争。五年后85岁时，他还很积极地在国会率先为废除奴隶制而工作——虽然不幸的是提出这个想法为时过早了。

看看历史上成千上万的人活到高龄还能继续作出伟大事业，你就不得不承认，除了医学外，必定还有其他原因。我想我已在历史上杰出成就者的生活中观察到某些共同的“生活原则”了。下面就讨论一下现代科学所能作出的最好主张以及所发现的那些原则，而这些原则对在历史上既长寿又健康的男女们身上似乎曾起过作用。

杜克大学医学中心的厄尔德曼·帕尔莫尔博士以一些可验证而又很重要的因素为基础，对年过60的人研究出一种长寿商数。我很有兴趣看到其中有两个主要因素是“工作满意”和“幸福”。显然，“享受吧！”这个劝告是中肯的。

有一位肯定会同意帕尔莫尔博士的结论，是《星期六文学评论》的前出版者诺曼·卡曾斯，他写过一本书，讲述他从一次重病中意外地得到康复的情况。他写道，“失败主义招致失败。”希望、爱和欢笑，是他所推荐的延长寿命的三种药。

最近又出现了一种叫做“宇宙钟”的说法。这种说法认为，可能有一种计时装置存在于我们的细胞之中，它决定细胞的生理功能什么时候耗竭——除非事前发生意外事故。别为此钟不祥的滴答声担忧。如果确实存在“宇宙钟”的话，那么钟上闹起警报声的时刻，当在大多数人生命所到时刻以后许多年。关于这一点，你可以在下文题为“预期寿命”一章里看到它。

帕尔莫尔教授的研究工作中，最有说服力的一件事，也许是他历经十五年在同一试验组人身上检验而得出的结论。他曾不断地从他的这一试验组里寻找能预示长寿的单一观察结果。当初他的选择是把“工作满意……作为最佳预示因素”。十五年后，当他检验同一试验组时，发现他的最佳预示数字比那些根据一般保险统计的预期寿命得

出的数字多了33%的准确度。跳入我眼帘的词语是“满足”。试想一下,取得欢乐的需要,多样化的需要,做好事的需要和不断运动的需要,这些需要要求得到满足,如果我们长期得不到满足这些需要的快乐,那么生活充其量也将是一种令人厌倦的事。

对大多数人来说,我认为生活大致可以分为三个阶段:从0到30岁,从30到60岁,从60到90岁以上。我们大多数人在这三个阶段里的活动似乎具有这样的特点:0到30——学习;30到60——赚钱;60到90以上……哎,我们该怎样给这一阶段定个名称呢?我脑子里不断出现“生活”这个词。这也确实是我的信念。从60岁开始,是呀,以后那些岁月乃是适于生活的伟大岁月——而许多人却忽略了这一点。

我们现在知道,学习甚至在出生前就开始了。胎儿已经对刺激有所反应,并产生行为上的行动模式,这种模式我们可以称之为初步学习。对一部分人例如医生和其他高度专业化的专业人员来说,正式的学习时期会延长到30岁以后。在这个时期里,我们不断获取几千年来艰苦积累的人类知识,以备用于随后的一生。这一过程应当永不停止。如果停止了,那么阅读这本书也就成为浪费时间了。

赚钱,不消说往往在30岁以前即告开始了,但