

渡边淳一
经典作品集

两性随笔 02

优雅地老去

渡边淳一的熟年健康心经

击碎对衰老的既成概念，增强爱力，过与年龄不符的人生！

〔日〕 渡边淳一

わたなべ じゅんいち

吴四海 译



优雅地老去

渡边淳一的熟年健康心经

【日】渡边淳一 著 吴四海 译



图书在版编目(CIP)数据

优雅地老去 / (日) 渡边淳一著; 吴四海译. — 杭州: 浙江文艺出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5339-3706-5

I. ①优… II. ①渡… ②吴… III. ①杂文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第100507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 copyrights: © 2013 by Beijing

Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

简体中文版由渡边淳一经由 OH INTERNATIONAL 株式会社授权出版
版权合同登记号 图字: 11-2013-64

责任编辑 陈 坚 童洁萍

特约监制 金马洛 陈 亮 韩 宇

产品经理 侯 亮

特约编辑 武 岳

封面设计 所以设计馆

优雅地老去

[日] 渡边淳一 著 吴四海 译

出版 浙江文艺出版社

地址 杭州市体育场路347号 邮编 310006

网址 www.zjwycbs.cn

经销 浙江省新华书店集团有限公司

印刷 北京慧美印刷有限公司

开本 880毫米 × 1230毫米 1/32

字数 64千字

印张 4

印数 30000

版次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-3706-5

定价 22.80元

版权所有 侵权必究

001	第一章 优雅地老去，爱到一百岁
009	第二章 享受退休，退休爱不休
015	第三章 健康，就要成为积极的“钝感人”
023	第四章 不断心跳，远离“废用性萎缩”
033	第五章 穿得漂亮，内心变年轻
047	第六章 恋爱，让我们更年轻

059	第七章 “肌肤相亲”带来神奇的活力
073	第八章 大胆爱，多赞美，彼此更快乐
085	第九章 男人再“花”也恋家，女人再“忍”也会走
093	第十章 男人比女人更脆弱
101	第十一章 熟年的性情优势
107	第十二章 对“上钩的猎物”也要多关心

第一章

优雅地老去，爱到一百岁

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，退休之后还能再活二十年。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，是决定一个人这辈子是否活得精彩的关键所在。正因为如此，我们在活到五十多岁的时候，就必须认真地考虑“后五十”的活法问题了。

遗憾的是，大多数日本人都认为：老人就该有个老人的样——安安稳稳地过日子，深居简出。把年老简单地理解为退缩。

其实不然，年老，意味着可以更加随心所欲地享受生活。

在欧美旅行时，经常能够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，应该更多地走出家门，好好享受自由的时间。

为此，必须首先改掉沿袭至今对老者的称呼，如老人、银发等。也许有人会不以为然：就算称呼变了，本质还是没变。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：请将经历了漫长人生和岁月磨砺，心灵深处潜藏着光芒的人们称为——白金一代！

白金一代，虽不像黄金那样炫目，也不像白银那样素朴，但白金一代，是外在有花哨，内在有光彩。

那么，该把什么作为白金一代的座右铭呢？

在这里，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，不忘自赏自爱，优雅洒脱有点“坏”！

我想把它视为座右铭，作为新生活的起点。

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，那将是多么无趣的事情。与其如此，不如做个“与年龄不符”的人。

“与年龄不符”一说，在我另一部描写养老院老年人之间悲喜、情爱、性与死亡的小说《那又怎样》中，是个重要的关键词。

假如八旬老太身着一袭红裙，多会被人嗤笑为“与年龄不符”；当七旬老翁恋上年轻姑娘，也会被子女或邻居横加干涉道：“与年龄不符，别瞎折腾了！”

细想一下，“与年龄不符”的定论到底是谁下的呢？答案很简单，是世俗。

日本人的想法就是：只要保住面子便可高枕无忧。大家都衣着朴素，所以我也应该朴素。谁家有人去世了，要不要去守灵，要不要送奠仪，总是先看看身边的人怎么做，然后自己也跟着做——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，我们可不是为身边的婆婆妈妈、爷爷奶奶们活着的，我们是为自己而活的。如果一味地迎合世俗，那么迟早会失去个性，迷失自我。如果总是在意别人的眼光，也不知道为谁而活，就虚无地死去，那可就太遗憾了。

要活得“与年龄不符”，首先得从年龄的束缚中解脱出来。

把“上了年纪，就该怎样”的禁锢抛到九霄云外，只要退休后不给人添麻烦，管别人怎么想，只要坚持走自己的路就好了。

不被世俗左右，充满好奇心，追求人生所爱；不惜赞美他人，不忘自赏自爱，优雅洒脱有点“坏”——讴歌人生最后的辉煌吧。怀着这样的心愿，我想将“白发一族”和五十岁以上的后备军们积极乐观的人生命名为：白金人生。

想要讴歌“白金人生”，首先要明白的一点是——我们已经迎来了一个工作、婚姻、男女关系均发生重大变革的年代。

中世纪、近代及二战前，日本基本上是男性社会，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。后来随着女权主义的抬头，女性的社会地位不断提高，女性在经济上也越来越独立。在不同行业、不同领域中，女性的想法和建议也越来越多地被接受，“话语权”日渐高升。甚至可以说，当下是男性社会向女性社会转型的时期。

在这种社会变迁的大环境下，男女的恋爱方式和价值取向也都发生了变化。可以说，对于这种变化，最感到困惑的，首先就是男人，特别是中老年男人。

要命的是，偏偏男人适应环境变化的能力颇有欠缺。尽管男人在完成各种大事之前，大多热情高涨，但是一旦大功告成，便开始安于现状、因循守旧，甚至刚愎自用，成了彻底的保守主义者、权威主义者。

相比而言，女人的想法和视角就同男人大不相同了。总的来说，就是：女性的思想更加前卫，更具有革新性。

为什么这么说呢？理由是：女人在一生中，生理上会经历数次大的变化，因此体内就产生了所谓的革命性。

具体而言，首先，女性十来岁时迎来“初潮”，在恐慌中体验了“第一次革命”，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。随着每月经期的来去，女人的身体经历着暴风雨和艳阳天的交替洗礼，直至闭经，波澜万丈的革命才总算趋于宁静。如此这般，富于变化的肉体给内心带来了大幅度的振动，想法和思维也理所当然地更加前卫和更具革新性。

再看看男人，从出生到死亡，体内如同地球的西风带一般，刮着匀速的海风，仅有强弱之差，却并没有大的戏剧性变化。

像这样没有台风、地震侵袭的生理特征，便决定了男性

思维的固定化。虽说固定也有固定的优点，但如果凡事都认为“这样就行了”而墨守成规，就会形成思维定式，养成依从惯例的习性。因此男人便开始削尖脑袋钻营社会地位，炫耀阅历，自然变得保守起来。

如果说男人是死火山的话，女人就是活火山。更何况，如今的社会结构与规范，大多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，由于规则不是自己制定的，便也谈不上依恋和执着，她们在不会被男人察觉到的范围内，柔软地应对着时代的变化。

在迎来时代巨大变革的同时，不可避免地会出现男女社会分工的模糊化和价值观的多样化。为了适应这种变化，男人也应该向女性学习她们的“柔软术”。

所以，我要号召白金一代的男性诸君：起来，不要安于现状、得过且过，要顺应时代的潮流，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

享受退休，退休爱不休

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

从此，收入一下子少了，多出来的是大把的时间、困惑还有不安。这在所难免，但是，不要把退休看得这么负面、这么悲观。既然避免不了，那为何不向前看，以更乐观积极的态度去正视它、迎接它呢？

在上一章“优雅地老去，爱到一百岁”中也曾提到过，比起以寂寞、凄凉去定义退休，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，因为从此便可以从所谓的伦理和企业行规的紧箍咒中彻底解脱出来。如此自由自在，岂需杞人忧天？

还有，一直被妻子或心上人反复追问而心慌意乱的你，现在再也不用去搪塞那个“我和工作哪个重要”的问题了——“当然是你重要喽”，斩钉截铁地回答！

从今往后，再也无须为头大的工作烦恼操心，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、事业与妻子之间做没完没了的“非此即彼”的无聊选择——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，可以好好云游四方，想钓鱼就钓鱼，想打高尔夫就打高尔夫。以前想搞却没时间搞的摄影、素描，还有围棋、象棋、作诗、养花等，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，弥补一下以前因紧张的工作而留下的遗憾。

也许还有因没了官衔而感到不自在的人。但是，换个念头想一想，无官一身轻，反倒可以更坦诚、更亲密地与朋友深交了。说不定，退休后结识的新朋友、赢得的新友谊，又能为自己打开一个社交的新局面呢。