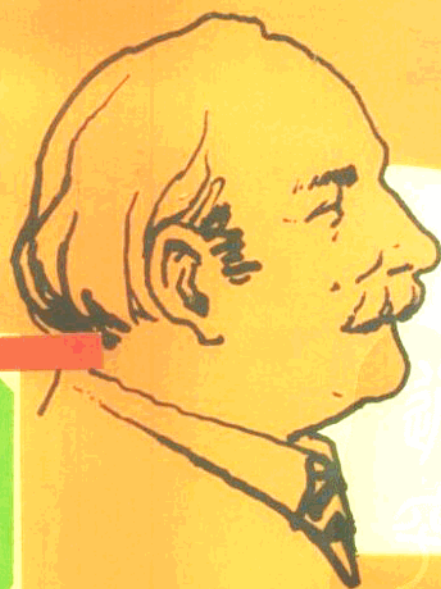


[法]埃莱娜·巴雷尔 著
常婴 译

60岁以后的 幸福之道



光明日报出版社

PDG

引言

生活的真谛

米歇尔·朗东

常言道，人生自古谁无老。但老年并非人生的结束，而是新的开端。新的生活领域，广阔无比，展现在老年人面前。

难道老年人只有体态龙钟、两鬓如霜以及昔日的辛酸吗？

诚然，这是难以避免的。但是，精神才是人的主宰，它胜于求医，胜于吃药，精神的力量驾驭万物，万物不摆其锋。因为你的精神就是你，就是你发自内心的顽强的意志，它具有无限的创造力，具有自我更新的功能。

这种思想的力量，能更新体魄，保持活力。这已经是当今一切医学家、科学家、老年学家的共识。

人到40岁之后，大脑的一个小区域就发生变化，结果使人变得成熟和沉稳，这种生理现象你知道吗？

这个小区域位于大脑基部，称作“忧郁点位”（LOC-US CAEZULEUS）。它极小，只由20,000个细胞构成，而其它大部分脑组织则含有几百万个细胞。

这个小组织调节忧虑和恐惧。40岁前，它很活跃，引起紧张和应激感。40岁左右，它的细胞自行消亡。从此，人迈入中年，具有更大的自信心，更强的充实感，因此，忧虑感大大减少。

大脑的衰老显然不同于其他肢体，神经元诞生后不再自行分裂，因此，不象肝脏那样，能够自行更新。

10年或15年前，人们认为大脑一成不变，今天才发现，大脑和脊髓的结构具有从前想象不到的可塑性。因此，借助于视觉、智育等外部刺激，可以延缓大脑的衰老。实际上，神经系统并非一成不变，必须加以使用，否则就有衰退之虞。从事正常的脑力活动，便是减缓衰老的最好方法。

不仅如此，今天，已经出现了阻止大脑衰老的新的希望，这就是移植胚胎细胞，以代替缺损的脑循环系统细胞。脊髓胚胎细胞的移植，已经进行多次实验。这项实验主要由法国全国科学研究中心研究室主任、蒙特伯利生物学学院研究员阿兰·佩瓦教授负责。

在老鼠身上做的大脑细胞移植实验已经取得成功，并特别在记忆功能方面表明其有效性。目前正在猴子身上做实验，这是在人身上做实验前的一个过渡阶段。可以预见，在几年内，便可通过这种方法恢复人失去的若干简单功能，如尿道和生殖器官的功能，并可治愈某些瘫痪病患者。通过这种方法，还有希望治愈阿尔泽梅症（ALZHEIMER）和一般大脑退化症。这对明天的医学将是一个惊人的挑战。

年老，意味着创造潜力的增长。

要懂得，由于有长期实践经验，老年人可以把他们的知识奉献出来；而且，对于企业人员来说，老年人好似公司的活知识库。解雇50岁左右职员倾向，现在已经开始改变。

在许多公司里，老年人实际上变成了就业的无价之宝。

许多美国公司开始雇用55岁以上的职工，并非是老板从人道主义出发而这样做的，他们雇用老年人的主要原因，是想保留有技能的人，这些人往往很难为人代替。实际上，一个老年职工往往是企业的活档案。另一方面，老年职工具有很强的职业道德。而且在某些领域，如商业、旅游业和不动产业，55岁以上的顾客很愿与他们的同辈打交道，而这种年龄的消费者，占美国总人口的四分之一。再说，这也符合国家的利益，国家对于雇用55岁以上的职工给予鼓励和帮助。在这方面，法国应当仿效美国。就企业的利润而言，企业支付给退休老人的工资尚可赚回来，而且由于提高了大家的福利，企业的威信得到进一步提高。

在日本，老年人的经验被视为无价资本。在高级雇员中，不存在退休年龄问题。只要体力和智力允许，他们可以继续任职。

埃莱娜·巴雷尔的这本书，首先是老年人的福音。这是一本呼吁书，它呼吁组织旅游、丰富精神生活，甚至过好性生活，通过一切活动，最充分地体验丰富的人生。每一天都是一段冒险历程，而冒险历程则可能终结。我的瑞典女友热尔德，在60至80岁期间，曾多次乘游船周游世界。她的生活可以写成好几部动人的小说。她的行为带动了十几位朋友，她们也都经历了不寻常的冒险。

在日本，老年人很受尊敬，60%多60岁以上的老人，声称他们过着幸福的生活。

今天，生活就是长寿和健康。因为，在日本，生活是佛的赐福。一个老年人，宛如一株茂盛的百龄古树，枝繁叶茂，树干坚实，正经历着生命的全盛时期。

必须竭力反对这种心态：年龄是无能和衰退之源。截然相反的情形是存在的，而且应当普遍。应当再次强调，要每天增强体质，焕发精神，提高学习的热情。活着，就要活得像个样子，活得充实，活得丰富多彩。

长寿就是加倍的生活。以无比的激情创造你的生活吧！创造幸福生活，不分年龄。幸福就在你的手中，不断使她更充实，更美满吧！

前 言

两位多年不见的朋友，重新相聚了。

第一位，不愿“增加子女的麻烦”，住进了老人院。在80岁那年，她与几位较年轻的老人相处融洽，结为新友。她开始同朋友们打桥牌，迎来了晚年的黄金时代。

第二位，仍住在她呆了半个多世纪的风子里，并再次结了婚。她在家中目睹一个孩子和两个丈夫相继离世。从此，她心灰意冷，沉浸在对往事的回忆中。她唯一的活动就是求医，量血压，买镇静剂和安眠药。她苟安残生，别无他求。

在她的心灵深处，求生本能尚存，这促使她四处求医，宛如垂死之人向巫师求护身符。但她并没意识到这一点。当她向朋友交心时，她承认已经失去了继续活下去的勇气，自暴自弃的心态压垮了她。

这两位妇女都面临老齡提出的选择。本书的主题就是如何选择晚年生活，继续生活，还是得过且过。

人能够作出正确的选择吗？任何人都有接受挑战的自由吗？当然并非总是如此，也并非任何时候都是如此。年近往往伴随着疾病，疾病使死亡变得不可抗拒。越是被动地接受年近，就越是难以振作起来。但是，在大多数情况下，如同人生其它阶段一样，老年只是其中的一个阶段。老年阶段有其自身特点，如同人生其它阶段也有其自身特点一样。

人为什么如此惧怕年老？似乎年老就意味着神经功能和身体机能衰退，甚至退化变质。人陷入体弱多病状态，并走向死的绝望之中。这一切绝非属实。关于人的体质减弱，导致衰老的形象，是文明的陈词滥调，并不代表年老的真实过程。老年“模特儿”，是工业和商业文明凭空捏造出来的，是为商品社会服务的，就是说为了淘汰50岁以上生产效率较低的成员而产生的。青年的活力是必须最大限度地加以利用的资本，以便攫取眼前利润。但青年的活力会迅速失去其价值。一旦跨过了赢利的生理门槛，人就只好“安度晚年”。

事实上，无论何处，皆应勇破僵式，不苟同于既成观念。真实情况表明，年老远非走向坟墓的前厅，而是新征程的起点。老人并非是暮色中的夜行人，凄凄凉凉，走向黑暗，而是在人生历程中走向次日黎明的游子。

年龄首先意味着更广泛、更丰富的经验。这个定义，毫不含糊地强调一个“更”字，因为它显示了老年的特点。

度过中年之后，你比别人活得越长，你就越能懂得你之所爱，懂得你的局限性和你的创造才能，因为你付出了多年努力，深入思考，才作出了决定。哪一位探险家在动身远征之时，有幸具有比你更丰富的知识，比你更优良的器材和更完善的装备？

安德烈·马尔罗用一句名言概括人生的意义：把尽可能广泛的经验转变为意识。老年人已经有了经验。他们把经验转变为意识并加以利用的时候到了。

帮助他们作到这一点，就是本书的目的。

本书共分三章：

延缓衰老。衰老涉及一切生物。从总体上说，作为生命的特征，衰老是不可避免的。但是，人的一大部分肢体可以

延缓其衰老。在遗传基因内，在细胞再生产的自然限定数量内，我们能够大大延缓其衰老期。有许多切实可行的防止衰老的办法，有助于尽可能长期地保持健康的身体和旺盛的精力。例如，遵照我们的生物钟行动，性生活的平衡，良好的饮食与卫生习惯，预防应激源，智力锻炼，有益的睡眠，以及从事某些全神贯注或松弛的练习。

生活幸福。延缓衰老很重要，但是，使年老过程处在尽可能美好的条件下，更加重要。如同身体一样，精神应当适应生存的这个新时期。许多技术能解除疲劳，提高适应能力，控制不安心理，促进创造力。许多办法可以解决孤独、交往、个人或集体行为习性、精神年青化和交友等问题。

智慧之泉。除了身体保健和心理健康外，第三个有待开发的引人入胜的大陆，就是精神完善和舒泰的问题。老人所擅长的是思考，人类主要的宗教信仰，无一不是通过思考而得窥智慧之路的。圣经、各教派深奥的教义、东西方各大宗教，无不教人实现内心安静，摘掉死亡可怕的假面具，使人生旅途的终点，变成平静的终了。

延缓衰老，生活幸福和智慧之泉，这些标题具体体现了本书的宗旨：消除年老的消极形象，恢复年老的真象，使老年人在社会上占有真正的地位。

在“高龄”这个词中，“高”字的含义，并非法语中的同音词“变质食品”的意思，它是意义深远，表示一个人受了更多的教育，如同说某人知识渊博一样。老人并非落伍者，而是先驱。“如青年之无知，如老年之无能……”这个成语，今天看来是荒谬的，因为老人不但有能力，而且有很大的能力。

每个老人都应该对此坚信不移。如果你想拒绝社会为你

保留的平淡的晚年，如果你想将人生历程中这一重要阶段过得充实，你将对如下断言的真实性感到惊讶：老人具有毋庸置疑的能力。

本书的目的就是帮助老人发现这些能力。

目 录

引言：生活的真谛

前言

第一章 延缓衰老

第一节 掌握进程..... (1)

过分消耗

人能活百岁

老化机制

老化程度为何不同

成功与失败

怎样“战胜”衰老

第二节 生物节奏..... (6)

生物钟

生理节奏

转换与协调

第三节 性生活..... (10)

性活力

情系肉体

爱自己

年龄与性生活

更年期的幽灵

自然阶段

男子无更年期

第四节 饮食..... (17)

吃得太多

食谱繁杂

做自己的营养学家

以身体需要为限

盖斯的《必读》

第五节 自我治好疾病..... (21)

做自己的医生

预防是最好的保障

几项基本规则

“代替”潮流

整体医学

第六节 焕发精神..... (26)

回春之术

记忆的复杂性

两种智能

抓住现实生活

接受衰老

第七节 适应能力..... (31)

抵抗还是保守?

适应性的常见症状

学习适应

智慧之路

内在力量

用“再生术”清除应激源

第八节 N.P.夫人的亲身经历..... (36)

男子生活习惯抉择

第九节 睡眠与瑜伽.....	(40)
焕发青春疗法	
睡眠周期	
日间睡眠	
安排睡眠	
养身之道	
养性之道	

第二章 生活幸福

第一节 内心世界.....	(48)
越老越明智	
危机论与连续论	
提前退休	
大脑的可塑性	
反躬自省	
厄洛斯与塔那托斯	
第二节 平衡技术.....	(55)
战胜应激源	
生物回授法	
超意识默念	
生理瑜伽松弛法	
你是你相信的 (诗)	
第三节 择其要者.....	(60)
成功诀窍	
自愿俭朴	
适于人的社会	
贵在专心	

第四节 自治之路.....	(65)
世界危机	
集体与私人生活	
第五节 关心他人.....	(68)
友谊就是创造	
集体交谊	
解放意识	

第三章 智慧之泉

第一节 福音之道.....	(74)
《圣经》的钥匙	
现代的信息	
登山宝训	
爱的力量	
第二节 东方戒律.....	(79)
因果报应	
对应法则	
第三节 内心世界的主人.....	(82)
思想的力量	
新的人生旅程	
社会演变	
自知之明	
从精神上更新	
“抽象思维”层次	
从聚精会神到聪明才智	
生命之泉 (诗)	
第四节 培养直觉.....	(90)

鲜为人知的功能	
闪闪灵光	
捕捉灵感	
第五节 战胜孤独	(93)
生活的意义	
自我珍重	
助人为乐	
奉献之乐	
第六节 积极思维	(97)
万道归宗	
西尔瓦法	
玫瑰眼镜	
一个证据	
消除犯罪感	
第七节 正视死神	(101)
主要敌人	
战胜恐惧	
可能的选择	
提高精神	
第八节 自然默念法	(105)
必要的内省	
持之以恒	
两次默念延缓衰老	
灵感与模仿	
结束语	(109)
节录：打开老年人智慧的10把钥匙	
后记	(114)

第一章 延缓衰老

第一节 掌握进程

过分消耗

让一米歇尔是鳏夫，现年58岁，生活中只有一个兴趣，即不动产经纪人的生意。他在世界范围内经营一些项目。他过着平淡乏味的生活，不间断地换乘飞机，来去匆匆，从一个会议赶去参加另一个会议，能睡时就睡，何时饿了就何时吃，有什么就吃什么。他住豪华的旅馆，这只能使人为的扰动涂上一层金黄色。他在这里遇到的只是影子，脑海里盘旋着梦幻。很小的失意，就使他陷入焦虑不安。

他是这种生活方式的第一受害者。他的皮肤布满皱纹，眼神暗淡无光。他越来越不耐热，因此，时常躺在希尔顿旅馆的游泳池边。他经常感到胃部灼痛，只好靠吃东西镇痛。然而，由于吃得太多，又得了肥胖症，他稍作体育活动，即感疲劳。他的体型变得畸形，喘息短促，双膝僵硬。他甚至失去好奇心，不再愿意到从前梦寐以求的地方去旅游。

他的人际关系只局限在商业圈子里，朋友们难得与他见

面，他不作任何努力去会会朋友。当他回到法国时，几乎连自己的孩子们也认不出来了，记不起孩子们对什么感兴趣。当在压得喘不过气来的商务活动中稍有空闲时，他忘记了人的天然需要，拖着肥胖的身躯，不知所措，烦躁不安，或者沉溺于美酒佳肴之中。

人能活百岁

上述描写毫无特别之处。让一米歇尔这样的人成千上万，犹如过早磨损的机器。“未老先衰”、“外貌比年龄老”，就是这种形实不符者的写照。

但是，这一写照之所以引人注目，因为它突出了外形和本应有的形象之间的差别。我们本能地想到50岁或60岁人的形象，但看到某人与之不符，因此吃惊。我们获得一种早衰的印象，即比正常衰老提前了。

这种印象反映一种现实。一切生物、植物或动物、出生，长大成材，然后衰老并死亡。活的欲望，长寿是高级生物的特征，人更不例外。每种生物都有其生命周期。有几种树木能活3000年，海龟能活200年，老鼠能活3年，蝴蝶只能活3周，浮游生物能活24小时。人能活百岁。

但是，人活百岁者很少。例如，让一米歇尔未老先衰，寿命将比他人短。他的生活方式和生活环境，缩短了他的自然寿命。他正在加速老化。

老化机制

欲避免机械磨损，就要懂得其怎样运转。在人类平均寿命中，从受胎到死亡，分若干生理发展阶段。平均寿命有其普遍序列，老年是其中的一个阶段。经过一段时期，人体结

构、功能和肢体受到磨损，于是，发生调节失灵、反应迟钝、适应困难、变得易受外部侵害。

这种体质下降，是人体内细胞损伤造成的。细胞损坏过程与生命同时开始。如同一切生物一样，人体细胞诞生、老化、死亡。细胞的老化和衰老，往往不知不觉地、静静地改变着人机体的结构和运行。不同类的细胞，其发展也不同。例如，神经系统的细胞，大脑或脊髓的神经元，不能再生产，不能更替，只能消亡。某些其他细胞会少量再生产，大多数细胞，比如皮肤细胞，则经常更新。一般说来，细胞增殖的能力，胎儿最强，然后，有规律地随着年龄的增长而减少。

但尤其应该指出，细胞能分裂的次数是有限的。例如，平均能活2.5到3年的老鼠，其内脏组织细胞约分裂365次。一个寿命70岁的男子，其内脏组织细胞分裂5110次。肝脏组织细胞的生存不超过480天，就是说，老鼠一生中，其肝脏组织细胞更新2次，而人的一生中，更新53次。

由此可见，人的老化是经常的、有规律的现象。老化的原因何在？答案是多种多样的。某些理论认为，这是由于细胞功能的“误差”逐渐积累造成的，也就是说，偶然事件导致了细胞的死亡。还有些理论认为，这是遗传程序造成的，即由细胞胚胎形成，经过生长和成熟期，最后达到死亡阶段。另外一种理论认为，其原因应在细胞内壁薄膜的变化中寻找，细胞内壁薄膜是一层由胶状物弹性硬蛋白和其他纤维他命组成的“糊状物”，它把细胞连结起来，形成组织，细胞组织再形成肢体，肢体形成机体。

老化程度为何不同？

不管理论怎么说，在常人看来，同一代人，有的老化程