



〔波兰〕K·维希内夫斯卡
—罗什科夫斯卡著

六十岁· 人生的新起点

北京出版社

六十岁——人生的新起点

〔波兰〕K·维希内夫斯卡-罗什科夫斯卡著

学亭 毓麟 月明 编译

北 京 出 版 社

内 容 提 要

人在六十岁以后，又将开始一个漫长的新的人生。处在新的起点上的人们，怎样做好自身的保健和心理调节，处好各种关系，争取健康长寿，生活幸福，作者以世界各国的古今事例和当代科学家的研究成果，深入浅出地阐明了生命的问题，提出了许多令人感兴趣的新见解和关于长寿的有益忠告。全书融知识性、趣味性和科学性于一体，呼吁全社会的人都来保护健康，防止早衰，延年益寿，教老年人以科学的态度和乐观的精神欢度和安度晚年。

根据苏联《ПРОГРЕСС》1989年版编译

К. Висъневска—Рощковска

НОВАЯ ЖИЗНЬ

ПОСЛЕ

ШЕСТИДЕСЯТИ

六十岁——人生的新起点

lǐ shí suì——rén shēn de xīn qǐ diǎn

〔波兰〕К·维希内夫斯卡——罗什科夫斯卡著

学亭 毓麟 月明 编译

北京出版社出版

（北京北三环中路6号）

新华书店北京发行所发行

北苑印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.375印张 112000字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数1—4,800

ISBN 7-200-01242-4/G·448

定价：2.30元

目 录

序 言	(1)
第一章 衰老是生物现象	(13)
人为什么会衰老.....	(13)
人的正常寿命知多少.....	(15)
历法年龄与生物年龄.....	(17)
第二章 心理老化和社会老化	(24)
人的心理老化.....	(24)
老年人的心理状态.....	(25)
老年人的五种生活态度.....	(29)
社会地位老化和经济地位老化.....	(31)
第三章 疾病对面临退休人员健康的威胁	(33)
令人棘手的老年疾病.....	(33)
动脉血管硬化诸症.....	(33)
老年痴呆症.....	(38)
中风.....	(39)
风湿病.....	(40)
骨折.....	(40)
肥胖症.....	(41)
高血压症.....	(41)
肺病.....	(42)
消化系统疾病.....	(42)
第四章 男性和女性衰老	(44)

男性和女性，谁老得快·····	(44)
女性更年期·····	(46)
男性更年期·····	(48)
第五章 新生活的起点·····	(50)
退休后的保健疗程·····	(50)
老年病学和老年学·····	(52)
疾病的治疗和预防·····	(54)
自我心理调节·····	(60)
第六章 日常保健·····	(62)
睡眠和锻炼·····	(62)
饮食调理·····	(67)
烟酒茶与人体健康的关系·····	(70)
老年人与周围环境·····	(73)
日常生活·····	(74)
第七章 退休人员的精神负担及其克服方法	
——老年人生命旺盛的源泉·····	(79)
退休老人的心理特点·····	(79)
要珍惜晚霞·····	(82)
理想的老人生活·····	(88)
做一个快乐老人·····	(91)
第八章 长寿老人·····	(94)
影响人类寿命的主要因素·····	(94)
可爱的长寿老人岛·····	(96)
居住地区和长寿的关系·····	(99)
第九章 劳动和创造在退休者生活中的作用	
·····	(101)

组织退休者参加社会活动·····	(101)
适合退休老人身心健康的社会活动·····	(103)
老年人与居民委员会、邻里关系·····	(106)
第十章 老年人和青年人 代际矛盾耶? 互相帮	
助乎? ·····	(110)
两代人的关系·····	(110)
当代某些青年的幸福观·····	(113)
两代人都要学会自我心理调节·····	(114)
宽宏待人, 严以律己·····	(117)
第十一章 老年人的家庭关系 ·····	(121)
协调三代人的关系·····	(121)
家庭、婚姻和儿女·····	(126)
让退休老人保持个人生活的天地·····	(129)
第十二章 老年人对家庭纠纷应持的态度 ·····	(131)
形形色色的家庭病症·····	(131)
由性自由所引起的·····	(131)
老少携手, 共同治理家庭病症·····	(133)
第十三章 休息娱乐, 心理卫生, 仪表外观	
·····	(137)
注意劳逸结合·····	(137)
避免感官刺激·····	(139)
不同气质类型的人·····	(140)
善于休息娱乐, 注意心理卫生·····	(142)
老人的仪表·····	(144)
第十四章 老年人与情欲 ·····	(147)
七情六欲, 人之常情·····	(147)

老年人的性生活·····	(148)
孤身老人的婚姻·····	(149)
第十五章 老年人的处世哲学 ·····	(150)
助人为快乐之本·····	(150)
知足常乐·····	(153)
爱的力量·····	(155)
第十六章 养老之道 ·····	(161)
人生的三个时期·····	(161)
安度晚年·····	(162)
编译后记 ·····	(165)

序 言

当一个人即将面临退休时，他所产生的种种复杂心情和思想变化，人们是难以想象的。越是接近退休，对于人们常说的“安度晚年”考虑得就越多，而刚刚开始独立生活的年轻人是不会想到这些问题的。退休对年轻人来说，仿佛是远在天边的事。但是许多刚过五十岁的人就开始思虑，如何对待即将来临的人生归宿？是沉着冷静地去迎接呢？还是往后推迟一个时期呢？或是立即去享受社会给予退休人员的各种照顾？以后的生活该怎么度过呢？

前不久，我在朋友家里遇见了一位举止文雅、长相漂亮、乐观豁达的上了年纪的妇女。主人接待她时，说道，她的脸色挺好，看上去很年轻。那位妇女立即兴奋地回答说：“是呀，只有现在，当我退休以后，我才有时间关心自己，做我想做的事情。我还明白了：人的生活可以从六十岁之后重新开始呢！”是的，她的回答蕴含着—分真理。

人的一生是由各个不同的时期组成的，因此，一个人可以不止一次地重新开始生活。但是，由于种种原因，人们总喜欢将某个时期看成是他一生中最幸福的时光。有些人怀念无忧无虑的童年；有些人赞赏自己那热情奔放、勇往直前的青年时代，那个时期整个世界都展现在他的眼前；而另一些人认为中年时期，夫妻之爱，天伦之乐，是他一生中真正幸福的高峰。大概从来没有任何人夸耀自己的甚至可以说是幸福的晚年。

退休年龄，退休后生活上的保障，离开所从事的生产劳动，安度晚年，以上这些词语的概念几乎是同义的。人生的老年时期，对大多数人来说是漫长的，人们在老年时期所消耗的时间，比青年时代要多得多……

不少人上了年纪以后，常常回忆起过去受过的委屈和磨难，在艰难时期吃过的苦头更是记忆犹新，因此，他们格外注意自己的健康状况。真想不到，六十岁之后，生活又开始了！

不过……还是让我们考虑一下吧。

你们可以观察一下婴幼儿童。但是，请不要戴着赞赏和陶醉的玫瑰色眼镜去看，而要用你们的肉眼，尽力去观察这个逗人喜爱的小家伙，弄清他身上发生的一切变化的本质。你们会看到，小孩用自己所有的感觉器官去认识世界，这是个非常艰难的过程。你们还会看到，他不断地碰到成年人所设置的种种强制性的障碍，他孤立无援，无能为力，不会也不能够表达出自己的感情和愿望。所有这一切都发生在刚刚开始人生旅途的小孩身上。他们刚步入世界，并在其中“找到自己的位子”，这可是一件不容易的事情啊！

以后的几个阶段怎样呢？

每个人都会根据自己的亲身经历来评价自己的中小学时代、青春岁月和中年时期。但是，不要忘记，人们的回忆往往比真实情况美好。在人的一生中，青少年时期有时会给你留下沉重的烙印。

无法解脱对父母的依赖，不能满足急剧增长的需求和愿望，繁重的学习负担，与成年人的矛盾和冲突，以及由于缺乏经验而造成的种种“灾难”……

当一个人终于完成了学业，得到一份适合自己专业的工作，然后建立起美满的小家庭，看来他似乎什么都有了，生活十分美满。然而，往往又会遇到痛苦、冲突和争斗……仅爱情的风暴就会给你带来多少精神上的折磨，直到你那人生的航船驶进夫妇关系上有点成功的、风平浪静的水域之中。

独立的成年生活，赋予你新的重任。这需要你作出新的努力，但是又会产生新的问题。譬如，需要赡养家口，教育子女，孩子的上学问题……与此同时，还需要提高自己的业务水平，不断进取，不断奋斗，有所追求。这不仅出自对社会的责任，也出自个人的尊严和自爱，不能让大家把自己看成是一个无能之辈，这就是人生的总的趋向。为此，大多数人经常处于紧张的精神压抑下，无穷无尽的烦恼、痛苦、奔波与操劳缠住他们。

一个人处于这种生活环境，既没有时间也没有精力关心自己的健康，注意保养和饮食。与此相反，香烟、浓咖啡、安眠药——这些身边离不了的小东西，倒常常有助于人们的生活，使他们坚持下来。

如果一个人在生活的漩涡中突然死于心肌梗塞、中风、癌症或其他疾病，大概不会引起人们的惊奇吧？有些人甚至把心肌梗塞称作“厂长之病”，因为容易得这类病的往往是那些职位高、官衔大的人。当然，并非生活紧张的人都会死于退休之前，可是，快到人生这个阶段时，他们之中许多人健康不佳，走路踉踉跄跄，气喘吁吁，有的人甚至英年早逝。

与紧张繁重的工作之年相比，对大多数人来说，退休生活是悠闲自得的。因此，这种似乎令人难以忍受的自由自在

和所谓应享受的休息，可以使你在一种十分响亮而愉快的心声声中，悟出一点寓意深刻的东西：“六十岁之后又开始新的人生！”这可以说是顺理成章的事了。

可是，由于许多因素，人们对即将来临或已经面临的退休生活持不同态度，主要表现在三方面：对从事的专业工作的态度，对晚年的看法以及自身的健康状况。

现在就谈谈这些问题吧。

许多人把自己的工作看成是全部生活的中心，因此没有工作的生活是不可想象的。通常，这是些受过高等教育的人，他们具有创造性的才智，精力充沛，主动性强。在工作中，他们努力实现自己的意图和打算，为自己在工作中取得的成绩而高兴。他们热爱自己的事业，害怕退休，即使他们了解自己从事的心爱的工作会损害他们的健康，甚至会导致自己生命的毁灭，也在所不惜。对于他们来说，不在专业工作中争斗，不接连取得成绩，就无法自我肯定，生命也就不存在了。不过，工作对人的健康影响各不一样。如果工作中取得成就，工作顺利，心情舒畅，这样通常会促进健康；而当工作受到挫折失败，往往可能诱发各种严重的疾病。最糟，这些人不得不退休，而这时退休对他们更是一次沉重的打击，于是他们中的许多人便开始感到身体不舒服。令人欣慰的是，他们有理智，有较高的业务水平，这些可以帮助他们找到别的工作或社会活动，从而在某种程度上促进他们的生命活力。

第二种人安分守己，奉公守法，但他们并不把全部精力投入工作。这常是一些在职业选择不遂人意的人，他们为此抱憾终生，希望在退休之后能找到更适合自己的工作。这些

人很容易适应退休生活，甚至非常向往退休生活。他们对退休没有任何一点不适或忧郁之感，他们期待着能够量力而行地去从事另一种真正感兴趣的工作。由于这种良好的心理作用，他们退休之后的健康状况甚至可能好转。

第三种是一些既没有任何专业特长，也没有任何兴趣爱好的人。他们认为工作是负担，干活是为了挣工资。即使持这种工作态度的人，工作在某种程度上对健康也是有利的。因为这样会使人遵守一定的纪律，开动脑筋，走来窜去，有时在上工途中多在户外待一会儿，等等。退休对他们没有任何精神负担。但是，缺少对工作内在追求的人，退休后，很容易陷入无所事事的懒散生活之中。早晨不慌不忙地起来，坐在安乐椅上一连数小时看电视，很喜欢在沙发上躺躺。如果有人劝他们走一走，或者做点什么事情，他们会理直气壮地说：

“别说了，工作我也干够了，腿我也跑够了。现在该我休息休息了！”这种听起来有些刺耳的话语，对许多退休人员来说是很典型的。这证明上了年纪的人并不都了解人的基本生理过程。休息的意义在于配合有节奏、有间歇的活动。人的机休处于休息状态时，仿佛是在摆脱“疲劳因素”，养精蓄锐。长期不从事任何体力活动的休息，不是真正的休息。无所事事对于健康十分有害，尤其在晚年，会迅速地导致体力和脑力衰竭。

一个正常的人总是对周围世界很感兴趣，努力从事这样或那样的活动。如果一个人缺少这种要求，说明他的生活方式和生活节奏存在某些异常现象。在这种情况下，他们最易沾染恶习，诸如吸烟，酗酒，饮食不规律，不注意个人卫生，等等。由于这些因素的存在，人在精神上和肉体上都受

到折磨，表现为缺乏活力，干劲不足，不愿劳动。

影响人对退休的态度，不只是他的工作性质、专业爱好以及把全部精力赋予事业的心愿，工作很合乎他的愿望，也可能是因为它既能满足经济上的需要，也能满足追求功名的需要。至于涉及到经济方面，我们发现，有远见的人在退休前几年，当他们的子女长大成人时，便开始积蓄一定数目的钱财和物品，确保自己能够长期使用。再说，国内退休金的数目和额外收入近几年来有所增加，毫无疑问，今后还要增加。因此我们认为，每个退休人员可以解决自己的经济问题。但是，他们中有些人的心境不佳，这些人为了在事业上攀登到功名阶梯，一生中耗费了不少精力。一旦突然失去了占有的职位，不再享受与此有关的“特权”，这一事实对这些人确是极不愉快的。到了退休年龄时，有些人痛苦地感叹说：“自从我担任要职以后，我就成了受尊敬的人，受人们器重的人。现在突然什么也不是了，成了没人要的垃圾？”

毫无办法……人生在世犹如一只大船，漂呀，漂呀，漂向某一个港湾——童年过去了；学业完成了；子女逐渐长大成人了；你所占据的职位渐渐到达终点了。

那么，退休以后，是否真的“什么也不是，成了垃圾了”吗？也许这在很大程度上取决于退休者本人呢！

人们非常害怕退休，只是因为他们把退休同年老这两个概念联想在一起。当一个人在职时，感到自己就象骑在骏马上，可以装出年富力强的样子，甚至可以隐瞒自己的真实年龄。许多人一提到退休，就感到老年将至，进而联想到他将失去工作能力，因而自己就成了年迈体衰的老人。

不用说，大家都知道，人到了退休年龄，并不意味着从

此丧失工作能力。退休人员的这种思想，不仅仅由于已到人生这一年限的人们的健康状况，还有许多其它原因，其中主要的是社会舆论的强大影响，这种舆论往往竭力把退休人员看作是老朽，认为他们已经丧失了作为人而存在的价值，已经是该进坟墓了。

唉，遗憾的是，这种对老年的观点，在许多国家，特别是在欧洲文明社会中相当盛行，在这里首先看重的是力气、机能、美貌，把这些奉为理想和典范。他们认为，人老了，就失去智能，失去了价值，就该遭到冷遇，尽管这种观点往往以同情的人道主义作为外衣而精心掩饰着。

然而，并非世界各国都是这样对待老年人的，并非都认为年老就是体弱多病。亚洲各国文化一贯的特点是，对老人十分尊重。在这里首先看到的并不是额上的皱纹和衰弱的身体，而是其生活经验和智慧。譬如，在中国，五十大寿被看作是个幸福的日子，因为这表明他加入了受到优待的老年人的行列。在这里，最高的赞赏是引人注目地突出某个人的受人尊敬的晚年。这在我们欧洲人听来，不能不觉得奇怪……

阿尔及利亚有一位受过高等教育的女伊斯兰教徒说道，妇女在伊斯兰教文明社会中的道德影响，是随着她的年龄增长而扩大的。当一位妇女迈入老年，她会更加受人尊敬，具有更大的权威，因此，这里的妇女并不惧怕年老。当这位女伊斯兰教徒访问欧洲各国时，最使她吃惊的是，欧洲妇女害怕年老，担心时间过得太快。因为欧洲许多妇女往往随着青春的消逝，在社会上越来越不受人尊重。

女作家西莫娜·鲍乌瓦尔在自传中写道，有一次她对着镜子仔细观察自己的脸，突然发现自己老了，于是她沮丧极

了。这位见过大世面的妇女，荣誉、才能、金钱，她什么都有，而现在一下子陷入了绝望的困境。她在自传中叙述了自己的心情。当写到老年时，字里行间充满了悲观、惊恐不安和气愤的情绪。

在调查表“你是否害怕年老？”这一项目下，一位法国姑娘回答说：“女人的生命在四十岁时就开始结束，过了四十岁就没有任何权利了……五十岁？我想我是活不到的。我盼望未老先死。”

雅德维加·鲁日茨卡观察了63位六十到七十岁的妇女（身体都很健康），她的调查结果在《老年妇女行为心理学》一书中引用了。她将老年妇女划为三类。第一类是“年轻型的”，这类妇女尽一切努力，使自己显得年轻，体形优美，热情活跃。第二类是“老太婆型的”，她们与第一类正好相反，为自己的年老抑郁寡欢，完全陷于悲观失望的绝境，衣冠不整，邋邋遢遢，对什么都无动于衷。第三类是“折中型的”，这类妇女顺从自己的命运安排，认为一切都是合情合理的。她们深知要有适合自己年纪的举止言行，尽力使自己做到不让人笑话，不让人可怜。

年老对上述三类妇女来说，都是沉重的打击，只是各人的反应不同。在被调查的妇女中，没有人感到她们在晚年生活中得到任何好处，没有一人夸耀自己的晚年。而且，她们的某些观点还充满了悲观情绪。她们多半是抱怨自己的容貌变丑，令人望而生厌。

现在，我们举几种典型观点：

“年老——意味着有一张吓人的脸，非常难看，甚至在白天，有时也羞于站在人前……额上有了皱纹，皮肉松弛，脸

“手上上满是斑点……”

“年老是空虚，是寂寞，唠唠叨叨，体弱多病，对开创任何事业无能为力。年老对自己、对别人都是折磨……”

“年老从各方面来看都是一个丑陋可怕的怪物。为了不去回忆自己，不去回忆现在很难认为是人的自己，早该死于风华正茂之时。”

有些妇女说：“年老就是对生活失去兴趣，精神消沉，整天无所用心地坐在窗前。但是，我虽然上了年纪，并没觉得自己老了。我还有力量和愿望向生活索取我能够得到的东西。我对生活充满了热情。这种情感使人联想到年轻时代。”

这是怎么回事呢？原来每一个妇女都把年老同自己不引人注目外貌，以及疾病混为一谈，尽管她们并不体弱多病。许多妇女已顺从了固有的生活方式，好像她们与这种生活方式已融为一体了。在这种情况下，我们看到社会集体威力的强大影响，这股威力在很大程度上，要为我们当今社会老年人的自我感觉、心理、情绪、举止言谈、甚至健康状况负责。

但是，在这个问题上，还能看到其它一些方面。不少上了年纪的人的自诉表明，他们常常从年轻人的观点来看待老年。首先按照体形美和性欲的要求来看待老年。因此，他们感到年老是那么可怕。妇女们基本上是为自已失去的姿色惋惜，而男子则为性欲衰退而沮丧。他们陷于苦恼、悲观，而不去冷静地看一看生活的新阶段所包含的一切。他们应该说：“好呀，到时候了，有些问题该逐渐消失，或者退居次要地位了。随之而出现的是一些含义完全不同的新问题。生活在变化，如果我有健康的身体，清醒的头脑，那么，生活仍和往常一样是有趣的，它仍能给我带来不少欢乐，使我感

到满足。这一切在很大程度上取决于我本人。因此，我既不怕年老，也不怕退休，我不会悲伤，我要尽可能好好度过余生。”

假如把人的优秀品德、聪明才智看得比情欲高，那么，对年老的态度就大不一样了，而年老也不至于给他带来如此多的痛苦和烦恼了。譬如说老年人的外貌吧，难道就该是不好看的吗？的确，老人的面孔与年轻人不一样，就象小伙子或姑娘的外貌与儿童有别一样。人的一生中，在某些阶段可能看起来不漂亮，甚至很难看，而在另一阶段却是很好看的。然而，一个人在任何年纪，由于性格上的弱点，内心的冲突，对周围环境的不满，都会在脸上表现出厌烦、严厉、难看的表情，这种情绪损坏人的体形（使老年人变得十分丑陋）。那么，年老的妇女能否变得漂亮呢？答案是能够的。怎么不行呢！任何一位老年妇女，如果注意自己的健康、体型，举止优雅，衣着整洁、美观，保持心情安静，面部常常带着亲切的微笑，那么，她就能成为具有魅力的女人，这样，也就没有人去注意她额上的皱纹了。一个人真正的美来自精神境界。如果只从情欲方面来估量美的人，就使这一问题谈而无味了。自然，如果老年人忽略自己的衣着整洁和美观，就会使人产生厌恶的印象，那就是很不愉快的事情了。但是，这决不是年老的过错，而往往是一些人在年轻时就邋遢和不修边幅造成的。

那么，晚年能否过得幸福？答案是不仅能够，而且应该过得幸福。通常，人们将自己的一生大致划分为三个阶段：第一阶段是童年和青年时代；第二阶段是成年时期或者中年时期；第三阶段是退休后的生活。每一个人生阶段都有其烦