



玩家禅说丛书

人到老年

◎前沿健康观点

张楠 编著/绘画

rendaolaonian



中国对外翻译出版公司

人到老年



前沿健康观点

张楠 编著/绘画

中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

人到老年: 前沿健康观点/张楠著. - 北京: 中国对外翻译出版公司, 2004. 9

ISBN 7-5001-1191-6

I. 人… II. 张… III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126138 号

出版发行 / 中国对外翻译出版公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号 物华大厦六层

电 话 / (010)68002481 68002482

邮 编 / 100044

传 真 / (010)68002480

电子邮件 / ctpc@public.bta.net.cn

网 址 / www.ctpc.com.cn

责任编辑 / 宗 颖

责任校对 / 立 序

封面设计 / 傅 泽

排 版 / 名人时代

印 刷 / 北京顺义振华印刷厂

经 销 / 新华书店北京发行所

规 格 / 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 / 6.5

版 次 / 2004 年 9 月第一版

印 次 / 2004 年 9 月第一次

ISBN 7-5001-1191-6/R·3 定价: 11.00 元

版权所有 侵权必究



中国对外翻译出版公司

每过一年都要
隆重地『惆怅』一下



一个人的生命到底是“前半截”精彩，还是“后半截”精彩？
一个人的生命到底是“前半截”享受更多，
还是“后半截”享受更多？
一个人的生命到底是“前半截”体验更多，还是“后半截”体验更多？
我们“后半截”的精彩、享受、体验
是不是在人们的惯常价值观下被忽略了呢？

不要让任何人操控自己的生活。因为人真正衰老的标志不是疾病缠身、满脸皱纹，而是失去对自己生活的控制。

我们能把“显年轻”天衣无缝地持续多久？
仅从“显年轻”的价值观来承认老龄，我们最终会成为
自己害怕成为的人。

别让“显年轻”累坏了！

老年活力在于让自己继续成长，人越舒服老得越快。

需要为生计奔波是享受充分活力老年的关键。
职业、家庭的成功能给人带来自信、轻松、年轻的神态。

老年是一个能看见生活全景的年龄。

少年不得志，老来照样玩！

人最要紧的是不要让自己自哀自怜。

时时赞美自己，若干天后，会惊奇地发现你真的减肥了。

学会向自己身体致敬，不和身体“作战”。

当我们做自己喜欢的事时，

最少注意自己容貌的改变，

这时容貌的改变也最小。

自我精神抚慰能让你看上去更年轻。

想不开的事沉积身体内部，变成毒素，

改变你的外表，让你变丑。

作者的话

翻开各类媒体，我们发现老年是被否定的生命阶段，原因是好像所有的人，都觉着下半辈子要活得招人待见，非得和年轻人“叫板”，做年轻人的事情才成，而且这个观点若干年来谁也没有置疑过！

如果我们不去和年轻人“找齐儿”，那我们下半辈子的生命乐趣在哪儿呢？

我经常在各种媒体上看到那些“40岁跳劲舞”，“50岁去探险”，“60岁爬珠峰”，“70岁开飞机”的“成功者事迹”，在传媒这样不厌其烦地告诉大家，他们是成功的、他们是快乐的时候，我就老是想：他们真的快乐吗？他们真的心甘情愿地这样做吗？他们是不是在一个错误的生命价值观的压迫下，为了保持将老的生命尊严在做绝望的挣扎？！也许就顺其生命本身的现实来说，我们是不是还有比这种绝望的反抗生命自然规律更美妙、更人性、更舒适、更快乐的生命经验？

本书集合了当今世界上最新的老年生活观点，介绍了一些世界上最新的老年生活方式，以及最时尚和流行的保养身体和心灵的方法，是渴望下半辈子也能活得好、活得有意思的人的最具参考价值的休闲读物。

我曾写过一本《好玩阅读》，集合了当下流行的情爱性家男女新锐生活方式的时尚观点。那书恰好迎合

了在这个奔好日子的年头，不想亏待自己，老想让自己活得“就是好！就是好！！就——是——好！！！”的人的精神欲求，轻松、调侃，讲得却是好玩儿人生背后的“大道理”，因而颇受欢迎。不想就在大家对着这盘好玩儿的“精神快餐”吃得正欢时，“非典”走了，“禽流感”又来了，于是我朋友聚会的话题一律变成了“弄个好身体比什么不强？！！”的调调，也恰逢这时，我开始进入生命的“后半截”，注意力终于从身体的“下半截”向生命的“后半截”转移。大量的资讯搜集，上下左右深浅宽窄一通“注意”之后，发现在“怎么让自己成功地活到老”里面大有学问，也就是说，对于完整的生命，到底是“前半截”享受更多还是“后半截”享受更多？我们该怎样对待那几十年的“后半截”？我写这本书就是想探究一下，对于我们，特别是对于女人，除了“显年轻”以外，是不是还有另一条路，能让我们自己成功地活到老？

不管你怎么折腾着“显年轻”，我们不是终究要开始过下半辈子吗？所以，不妨先听听当下世界上最新的说法、观点和最新的活法是怎么说的、怎么过的、怎么做的？它能帮助你舒服、自然地度过以后的日子。

这本书能够出版，要特别感谢独具慧眼的编辑，感谢那些一如既往地帮助我的朋友们，我太爱你们了。

张楠
2004.7 北京



zhangnan1367@sina.com

张楠 / 文艺记者 / 专栏作者 / 漫画、插画家。

关注文化时尚前沿,情爱性家男女,中年老年身心身体养生。

曾出版《好玩阅读》、《纯色刘烨》、《第四者》等。

喜欢好多事,喜欢好多人,喜欢好多地方。

生活态度:和好玩的人做好玩的事,自得其乐。

附录[集合养生资讯]

- 用意识使乳房变大变挺拔/179
- 自我精神抚慰法/179
- 大蒜年轻方/180
- 清肝计划/180
- 5分钟想象解毒效果惊人/181
- 干刷解毒法/182
- 刷洗5分钟皮肤相当于按摩20分钟/183
- 自然疗法/183
- 改进健康最简单的方法/183
- 一个健康老人一天的生活记录/184
- 冥想练习/184
- 爱自己练习/185
- 自我平衡练习/186
- 分享隐秘感受/187
- 断食排毒法/189
- 手推淋巴按摩/189
- 随乐而舞/189
- 唱歌协调身体减压/190
- 超级果汁/190
- 重拾热情的十大计划/191
- 情绪体的消化/193
- 健康判断/193
- 发现和欣赏自己的“激情”/193
- 坚持锻炼/194
- 自我作画/194
- 音乐净化/194
- 消斑法/195
- 放松的反应疗法/195
- 自体训练法/195
- 认知练习法/196
- 林博士排毒健康早餐/196
- 美丽瘦身方/197
- 每日按摩养颜秘诀/197
- 每日洗面养颜秘诀/197

1

[看清年龄真相]

KanQingNianLingZhenXiang
KanQingNianLingZhenXiang ▶
KanQingNianLingZhenXiang



别让“显年轻”累坏了

仅从“显年轻”的价值观来承认老龄，我们最终会成为自己害怕成为的人。

酷评 我们能把显得年轻天衣无缝地持续多久？染黑头发？做整容手术？跳健美操？或者去潜海？可就算染了头发，新长出来的还是白色的；就是把脸做得紧兮兮，也不过是招人对着这张奇怪的脸投来惊异的一瞥；就算是从早到晚在健身房里蹦蹦跳跳，那腋下的两块蝴蝶肉“还会无肌有肉的长在那儿！”就算是露着一身松肉潜进海洋深处，换来的都是欣赏吗？

显然，正常度过后中年时代的出路不再是让自己拼命显得年轻，而在于我们去寻找一个超越年轻人生命意义的新的生存意义。如果我们不再以年轻人的标准对待性、对待生活、对待情感，而创造一个让年轻人都由衷欣赏的新的生存模式，是不是就会让年轻人和老年人都不再对每个人必经的未来产生恐惧和无助呢？



「显年轻」
让我实在
太累了！」



“显年轻”比衰老本身还要痛苦

试图保持年轻,比衰老本身要痛苦。

酷评 现在整个社会只承认“显年轻”或是去做超越生物角色事情的老人。也就是说你老了,想仍然赢得社会的尊敬,就得“显年轻”,比如,“哟!您都80岁了,看上去就像45岁!”就像非典时期冒出个钟南山,网上狂贴“爱上钟南山的18大理由”,看了看,大部分都属“显年轻”标准。

那些每天脸上糊半斤高级护肤霜,再跑200多圈也不能“显年轻”的,为了达到“显年轻”标准,只好铤而走险去走60岁玩跳伞、70岁玩结婚、80岁玩写书那路数。

有个美国老头气愤之中,欲写一本在接受衰老这一事实上产生的新生活方式的书,寻找一种没有压力刺激的生活,说白了就是不再用和年轻人叫板的活法,赢得社会普遍的尊重,像《相约星期二》里那个病中老莫克享受疾病、享受痛苦一样享受衰老,放弃对成就感和旧观点下那种不切实际赞美的需要。

『年龄？』
『告诉你我斤数，也不
告诉你我岁数！』



打死也不说



中年的工作和幸福

人到中年，工作提升和幸福之间的联系越来越微乎其微。

酷评 中年以后，工作在人们生活中的地位会逐渐下降，随之他们对家庭、个人爱好的需要会越来越多。现在的年轻人比上一代更早看到这点，他们之中有人对提升持否定态度，他们认为升得越高花在工作上的时间越多，自己的生活空间就越小。

幸福并建立自己适宜且喜欢的生活和
工作提升之间的关系不大。

“顺其自然”成为现在很多人的口头禅，“顺其自然”的内涵就是“和生活讲和”，不逆着生命轨迹强求自己，中年的精髓是和生活讲和。

多少年来，我们的文化是不鼓励这“退一步”的，因为这会被认为“没有远大理想”，于是，每个人的真实需要被这种文化价值观掩盖了起来，因为很多人的“真实需要”都没有提升个人生活标准的价值，也就是说没有经济效益。比如：我有一朋友的

一起来吧！