

日野原重明健康系列

活出老年人

的精彩

HUOCHU LAONIANREN DE JINGCAI

陕西科学技术出版社

(日) 日野原重明 著

葛睿 译

从中午开始的第二人生
自己设计属于自己的时间
怎样装扮人生的下午时光
老人生命的丰富内涵

守护晚年

晚年正是开始做点什么的好时光

医生与患者的关系

生存的品质

活出
老年
人的
精彩

图书在版编目(CIP)数据

活出老年人的精彩/(日)日野原重明著;葛睿译.—西安:陕西科学技术出版社,2004.5

(日野原重明健康系列)

ISBN 7-5369-3773-3

I. 活... II. ①日...②葛... III. ①老年人—保健—普及读物②老年人—生活—普及读物 IV. R161.7-49
②TS976.34-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030194 号

Yutaka ni Oi wo Ikiru New Edition

Copyright© 2002 by Hinohara Shigeaki

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Shunjusha Publishing Company

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Beijing International Rights Agency Co., Ltd., Beijing

合同审核登记号:陕版出图字 25—2004—005 号

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

规格 880mm×1230mm 32 开本

印张 7.375

字数 90 千字

版次 2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

定价 15.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)



日野原重明健康系列

(日) 日野原重明 著

葛睿 译

陕西科学技术出版社



应陕西科学技术出版社之约，最近有幸拜读了日本名医日野原重明先生的一些书的翻译稿，从中得到了很大的启发。作者一生行医、德高望重，他将个人丰富人生阅历的体悟与对众生的关照融合，凭借深厚的心理学、社会学、宗教学、哲学、生命科学等各学科的知识，写下这些充满人生智慧的好书。我相信，许多人会因读了这些书而活得更豁达，并会以更加积极的态度来描绘自己的人生四季。

当今社会是一个崇尚年轻、活力、健康的社会，人们有意识地回避或无意间忽视了衰老、疾病、死亡这类沉重的话题。虽然每个人也都知道



自己肯定会老、会病、会死,但在年轻、健康、离死亡还比较遥远时,多数人都不愿去思考、更不愿意去直面这些“未来的事情”。可是,老、病、死最终会在某一时刻到来,没有思想准备的人,一旦面对这些与社会崇尚相反的状态时,必会惊慌失措,不知如何是好;而不愿接受老、病、死的人,必然要承受更大、更强烈的人生痛苦和对死亡的恐惧。

另外,一般大家都知道注意营养、注意平时锻炼身体等保证身体健康的有效方法,可是很少有人会注意到主动加强自身心理的建设。其实,心理健康是我们争取个人发展、事业成功的重要因素,它甚至可以说比身体健康更重要。而精神分裂症、抑郁症、焦虑症、神经衰弱等患者,虽然他们的身体是健康的,可是由于心理上出现了问题,整日生活在痛苦之中,又如何谈得上生活幸福、事业成功?祖国医学讲:上医治未病。对于心理疾病我们也应该坚持预防为主的原则,不要等到出现问题的时候再去解决,最好是平时就能够像健身那样地去“健心”,经常呵护自己的心理健康。平时把心理建设得比较健康了,就能够更好地去工作

和生活,较好地应对生活中出现的各种压力、挫折和突发事件。在活得生机勃勃、健康舒适的同时,对必然要经受的衰老、疾病、死亡过程作一番理性的思考,吸取他人的经验与智慧,化作正确的方法、勇气和力量,来面对和解决我们生命中的负面状态。尤其是在我们不可避免地步入生命的临终期时,就一定能够将痛苦、焦虑、恐惧降到最低程度。总之,现代人应该活得愉快,死得安然。

对于生,我们无权选择,对于出生后的每一个日子,我们可以努力,尽显生命的美丽!

中国人民解放军总医院
老年心血管病研究所所长
中国工程院院士

王士雯

2004年4月

- 1 从中年开始的第二人生 / 1
自己设计属于自己的时间 / 4
拥有人生的意义 / 8
为死做准备 / 15
- 2 怎样装扮人生的下午时光 / 19
人生就是不断地选择 / 23
关怀他人的心地 / 30
把握自己的方向 / 33
不管任何时候都要保持学习的姿态 / 38
与年轻人接触 / 41
满足的生与死 / 44
互相支持的朋友 / 47
- 3 老人生命的丰富内涵 / 49
“老化”和“年老” / 51
“生活”和“好好生活” / 57
老年医疗应该是怎样的？ / 62
生命的品质和人生的意义 / 65
- 4 呵护晚年 / 69
值得骄傲的孤独的境界 / 72



年轻时的生活方式造就年老/76

尽量活动身体/84

人到晚年正是开始做点什么的好时光/89

5 教给孩子如何面对死亡/93

学习死亡就等于思考生存/97

直面死亡的孩子/102

伴随着疼痛培育心灵/107

6 在医院是否能保持尊严的死亡/111

保持尊严死亡的条件/117

简陋的日本急救医疗/122

不照顾弱者的日本文化/127

健康生存权与安详死去权/132

7 医生和患者的关系/139

说不出自己想法的患者/142

医生的诊断力低下/147

对人类的爱和对治疗技术的爱/153

“疾病”与“疾患”/157

患者自己要参加治疗/162

年轻医生应该学习的/166

建立医生与患者之间的信赖与合作关系/168

- 8 日本人的 QOL 何去何从 / 173
 - 临终医疗的 QOL / 176
 - 生存的价值和生命的品质 / 181
 - 值得怀疑的医疗质量 / 183
 - 天使与恶魔共存 / 185
 - 患者所希望的 QOL / 190
- 9 生存的品质 / 195
 - 临终关怀是一个精神运动 / 199
 - 爱的行动 / 202
 - 直面人生 / 206
 - 忍受苦难 / 208
 - 如何生存 / 212
 - 帕斯卡的祈祷 / 216

后 记 / 220

长期以来我被很多地方邀请作演讲或是执笔写文章。翻开过去几年的日程安排，我注意到关于衰老和死亡的演讲或著作是比较多的。

日本与其他国家相比，关于老年人问题和死亡问题的研究是比较落后的。在过去十年间，这一落后的状况有了很大改观。在这种状况下，我应国民和医学界的需要，把衰老和死亡作为我最重要的题目。

我自己以及我所照顾的很多老龄患者一天天地走向衰老，去世的人也在不断地增加。看到这些，我自身也开始越来越深刻地把这一问题当作自己的问题来考虑了。

我意识到自己就像一棵老树，年轮在一天天地增多，做医生的年数也是一天天地在增加。在这当中，衰老是怎样孕育自己，是怎样让自己面对衰老而成熟起来，而且到最后应该怎样接受死亡这个事实，所有这些，我认为，是周围的各种各样的人通过衰老和死亡教给了我。

出老年人的精彩



也有整理自己的思路的成分。从演讲中，我选择了与本书的题目内容相关的几个问题。包括这本书在内，春秋社已为我出版了八本书，它们都是以我时常考虑的“更好地生活”为题目的。

本书与其说是我选，不如说是作为读者代表的佐藤玖子小姐选的。她是看完了所有我演讲的文章之后而做出选择的，而且是很合时宜地收集整理我的文章或演讲的。我的秘书岸野惠小姐，以及帮助编辑此书的春秋社的近藤文子小姐，我也要向她们表示衷心的感谢。

日野原重明



大家认为究竟从多少岁开始算是中年呢？我虽然查阅了很多资料，却没有找出对中年有明确定义的文献。一位叫做莱宾逊(音译)的心理学者认为，从 40 岁到 45 岁可以称为中年，所以也许可以将 45 岁以下认为是中年。

但是，安·林德博格——她是实现不间断飞行穿越大西洋的林德博格上校的妻子，同时又是五个孩子的母亲，她不仅是社会学者、作家，而且还是活跃的女飞行员，可以说是一位超级女性。我读过她的著作《来自大海的礼物》，她在那本书里说：“从 55 岁起是我的中年，也就是人生下午的开始。”那么，我们就可以说中年是对于人类来说的第二青春期、第二开花期和第二成长期。



自己设计属于自己的时间

据 WHO(世界卫生组织)统计,日本人的平均寿命世界第一,男性为 77 岁,女性为 84 岁。如果把 55 岁作为第二青春期的话,那自己还有近 30 年的时间。55 岁之前,生儿育女,照顾丈夫,很难找到属于自己的自由时间。但是在那之后,就只有你和丈夫两个人,或者丈夫已经去世而独自一人度过时光,可以按照自己的想法、按照自己的作风去使用那些时间,自己设计属于自己的时间。

但是这里有一个陷阱。按照自己的作风去设计,那么所谓自己的作风到底是什么,这就需要一个很明确、很清晰的样板。即使是轮船,如果没

有指南针，在茫茫大海上航行也很难到达目的地。大家也许都拥有一个指南针，即自己究竟为了什么而使用自己的时间和能力的指南针。如果说各位的余生还有 30 年的话，那么现在开始掌握、学习必要的技术，时间也是非常充分的。

如果你不擅长绘画，也许实际上是因为在学生时代讨厌绘画老师。我曾经建议一位 60 岁的男性患者学习绘画，那位患者已经动过三次癌症手术，而且每日还要战战兢兢地担心接下来癌细胞会向哪里转移。刚开始，我建议他的时候，他曾经说：“我笨手笨脚的，而且事到如今才开始学绘画……”但是后来，他渐渐地对绘画产生了兴趣，并开始拿起画笔。原本在公司就是非常有工作能力的人，那时被癌症所困扰的心情渐渐地转向了绘画。我甚至还建议他说：“10 年后，举办个人画展怎么样？”他不仅恢复了自信，而且现在还在画女性美丽的裸体画。

因为高中时理科成绩好而被建议上医科大学，最后成为医生的人非常多。既是医生又是作家的人，从森欧外到北社夫、加贺乙彦等，在这里



就不一个一个列举了。索尼的大贺典雄，在艺大
学完声乐之后又去维也纳留学，作为一名堂堂的
男中音初次登台演出，后来被盛田昭夫发现其经
营才能，成为日本经营者的代表。西武的堤清二
先生则是以辻井乔为笔名的诗人和作家。

这些人都是注意到了自己的另一个才能，并
让它开花结果的最好例证。但是还有很多没有发
现自己才能的人，即使过了 60 岁，也完全有可能
注意到自己潜在的才能，并将其发掘出来。基于
此，在我们的第二人生期，长期以来由于忙而没能
做成的事，或是自己曾经认为非常不擅长的事，或
是从没感兴趣的事，等等，让我们以新的目光去看
待它怎么样？在人的一生当中最重要的事就是靠
自己去发现生存的价值。

创办《妇人之友》，并在全国范围内组织友之
会，积极推进女性合理生活革新的羽人元子提出
人的生活方式有三种：思想、生活、祝愿。所谓思
想，就是思考，换句话说就是拥有智慧。生活是指
实践，为实践必须学习技术。所谓祝愿就是心中
有目标。在祝愿之前，需要知道为什么而祝愿、祈

祷。我认为,祝愿、祈祷的目标应该是刚才所说的指南针——追求自己想这样或是想成为这样的人生方向。