

中年的 意义

MIDDLE
AGE

A Natural
History

David Bainbridge

「英」大卫·班布里奇 著

周沛郁 译



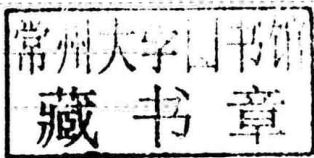
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

中年的 意义

David Bainbridge

「英」大卫·班布里基 著

周沛郁 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

中年的意义 / (英) 大卫·班布里基著 ; 周沛郁译 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2018.5

ISBN 978-7-5596-1318-9

I. ①中… II. ①大… ②周… III. ①中年人-社会生活-研究 IV. ①C913.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 301274 号

Originally published in English by Granta Publications under the title Middle Age,
copyright © 2012 by David Bainbridge.

David Bainbridge asserts the moral right to be identified as the author of this Work.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing United Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

本作品中文简体字版权由北京联合出版有限责任公司所有

北京市版权局著作权合同登记 图字 : 01-2017-8328

中年的意义

作 者 : [英] 大卫·班布里基 (David Bainbridge)

译 者 : 周沛郁

出版监制 : 刘 凯

选题策划 : 联合低音

责任编辑 : 马春华

装帧设计 : 聯合書莊 bjlhcb@sina.com

封面设计 : 奇文云海

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

小森印刷 (北京) 有限公司印刷 新华书店经销

字数165千字 710毫米 × 1000毫米 1/16 17印张

2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1318-9

定价 : 49.80元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : (010) 64243832

大部分的凡人……对于可恨的大自然怨声载道，因为我们的生命注定短暂，因为我们仅有的这一小段时间也在迅速飞逝。几乎所有人都一样，才刚准备要活着，就发现人生来到了尽头。

——古罗马哲学家塞内加 (Seneca)

《论生命之短暂》(*On the Shortness of Life*)，公元1世纪

从生育期结束到开始明显衰老之前，大约有20年活力旺盛的时间，这段岁月确实需要有个解释。

——布洛顿·琼斯 (Blurton Jones)、霍克斯 (Hawkes) 与奥康奈尔 (O'Connell)

《美国人类生物学期刊》(*American Journal of Human Biology*)，2002年

001	Introduction 前言：你没看过的中年故事
PART I 从热带大草原到郊区	
009	为什么中年的重点完全不是变老
010	Chapter One 什么造就了中年人？
019	Chapter Two 什么打击了中年人？
032	Chapter Three 人类本来只能活到四十岁吗？
041	Chapter Four 中年为什么那么重要？（首次尝试回答）
053	Chapter Five 下垂？皱纹？毛发灰白？为什么？
067	Chapter Six 中年发福很正常，不是吗？

PART II	这么多年了，依旧疯狂
081	中年头脑的胜利
082	Chapter Seven 巅峰已过，还是人生的全盛期？
097	Chapter Eight 为什么年纪越大，时间过得越快？
111	Chapter Nine 40岁时，心智发展“成熟”了吗？
122	Chapter Ten 中年人真的比较抑郁吗？
134	Chapter Eleven 中年人的心灵脆弱吗？
144	Chapter Twelve 中年心智活跃的秘诀是什么？

PART III	年龄越大，胆子越大
155	40岁之后的恋情、爱、性、婴儿和人生
156	Chapter Thirteen 性事告终？（概论）
168	Chapter Fourteen 为什么女人的生育力就这么结束了？
185	Chapter Fifteen 危机？什么危机？
199	Chapter Sixteen 中年人该生孩子吗？
211	Chapter Seventeen 真的有“空巢症候群”吗？
220	Chapter Eighteen 明天你还会爱我吗？
237	Conclusion 结语：山顶的风景
241	致 谢
242	参考文献

你没看过的中年故事

A New Story of Middle Age

不该这样才对。我应该能抵抗这种趋势。38岁时，面对我将成为中年人的接下来的那十年，虽然我极速冲向那个阶段，但我揶揄它，嘲笑它。甚至对于这个人生阶段的名称（中年），我也感觉很陌生，像是骂人的话，而不是我会经历的真实现象。中年，听起来就像只会影响我们的父母，而不会影响我们的东西。没人告诉我中年何时开始、何时结束，或是可能发生什么事，所以我猜这不过是一场骗局，是一个编出来逼人提早变老的故事。我38岁时觉得自己很年轻，到40岁生日时还是自认为年轻——中年这种陈词滥调不会发生在我身上，对吧？但我现在42岁了，时光的确呼啸飞逝，我对最近流行的音乐不屑一顾，我挺个啤酒肚，这里痛那里痛，我还有辆跑车。究竟发生了什么事？

我正在经历中年；除了这个丢脸的事实之外，中年最大的问题在于这个名词太难定义。一般来说，没办法确定中年究竟是怎么回事。这一人生时期是暧昧得烦人，还是明确得恼人？是心智的状态，还是生来就预设好的生命阶段？也许中年开始于我们觉得80岁不再远得恐怖、而是近得吓人的时候。或是我们必须在矛盾之中做出选择的时候——要么接受人生将无可避免地越来越糟，要么就准备不断欺骗自己，事情会变得比以前更美好。最重要的是，我不晓得为什么有那么多人害怕中年。

本书中，我想探讨中年是什么，中年有什么意义。在叙述过程中，我们会试着定义“中年”——光是这样就不容易了。如果问医师什么是中年，他们大概会说起更年期。如果问社会学家，他们可能提到空巢期和容忍青少年。如果问经济学家，他会解释生涯高峰、女性二次就业，还有为老年所做的准备。如果问朋友，他可能会告诉你，中年是他看着镜子发现自己变得和父母一模一样的那一刻。可是在这些定义里，哪一种真的能定义中年吗？毕竟，男人没有更年期——至少和女人的更年期不同。而且现在有很多中年人照顾年幼的子女、成年子女、新伴侣的子女，当然，也可能完全没有子女。此外，许多人的事业巅峰不是发生在中年，而许多母亲早在中年之前就回到职场。简而言之，人们的生活彼此间差异太大，这些常见的定义似乎都无法具体回答我们想解释的现象。

那么，我要怎么解决呢？我是生殖生物学家，也是拥有动物学学位的兽医，我认为我理解中年的角度可以厘清上述所有的困惑。

很长一段时间，我着迷于人类这种动物有多么古怪至极。从动物学的角度来看，我们人生中做的很多事情都太过不可思议。我们是地球上最奇怪的生物，怪异之处不一而足。我曾经利用动物学与自然历史的方法，研究人类怀孕的独特行为、人类性别的遗传学、人脑，甚至青少年。用同样的方式来检视“中年”这种最微妙、最复杂的人类创举，也能发人深省。人类的中年是独特的现象——和其他动物一辈子过到一半的阶段很不一样。我将在本书里告诉你，人类的中年之所以独具一格，其实是促使我们演化的种种影响力所造成的。中年和年老无关——中年是截然不同的事。

我希望能说服你放轻松，把中年看成一种独特物种的独有特性，这么一来，你对中年人生的了解将会超乎预期（不论中年对你而言是过去、现在，还是未来）。我在本书一开始，暂且定义中年发生于40—60岁之间，我提到“中年”时，只要没有特别指出，指的就是人生中四五十岁这一年龄段。这个范围当然完全是我主观划定的，我发现我提出的这个范围，年长者会觉得我所设的年龄段低到令人担心，年轻人则觉得我所设的年龄段莫名得高。然而，我所设定的这个上下限，显示了中年在人生中所占的时间，也说明了我可以利用动物学研究法来解释各种各样与人类“中年”相关的事情。

夜深人静时，中年人脑中所浮现的问题，最能显示中年的意义。我的身体是不是越来越没用了？我是不是越来越容易生病了？我变老的速度和其他人一样吗？我的性格到底为什么要变得这么复杂？我的境况比小时候有所改善吗？我该存钱留给孩子，还是存钱养老？我太晚生儿育女了吗？与以前相比我不快乐了吗？为什么社会规范不

再适用于我？我该不该买辆摩托车，跟模特私奔？孩子们离开了（或即将离开，或不肯离开），我该怎么办？我身边平静沉睡的这个人是谁，我们俩为什么不像以前那么恩爱了？

一想到要解决这一连串问题，似乎令人却步，但我可以利用动物学和以演化为基础的研究法来回答这些问题。我不相信我们完全只是基因的产物，也不相信社会和环境不会影响我们的本质；我也不觉得我们无法控制自己人生的走向。不过，我的确认为中年是个可以解释的明确现象，它是人类数百万年演化的产物。中年不是20世纪的文化发明，中年首先且最重要的是古老而独立的生物现象，其他的一切都根源于此。

那么，我为什么坚持中年是个独立的现象呢？中年难道不单单是一个开端，让人从此无法控制地逐渐衰落，直到年老、死去吗？本书的目的之一，就是要告诉你，虽然定义中年时可能会遇到种种问题，但中年和人类生命的任何时期都不同，是确切、独立的时期。中年不只关乎变老，其原因正是我所提出的中年的三大特征——“明确、突然、独特”。首先，中年很明确，在本书中，我们会一再探讨那些只发生在中年时期，而不存在于青年或老年的各种层面——中年就是不一样。第二个特征是，中年的改变通常很突然。中年发生的事，其发生的速度通常快得惊人——太快了，显然不属于渐近、累积、老化的退化。中年的第三个特征是，中年是人类独有的现象，总的来说，我们在其他物种身上不会看到类似的现象，因此中年显得更特别了。

我会广泛搜集证据并对之加以分析，这些证据解释了我们为什

么演化出“中年”。我们将看到，在人类演化史中，大多时候的人生并不像我们误以为的那么粗鄙、野蛮且短暂。地球上有人类的大部分岁月里，许多人活到40岁以上，而自然选择为何作用在这样高岁数的人类身上，却早已放弃其他动物，是有其特殊原因的。几千年来，自然选择把年过四十的人类塑造成独特的生物。他们并不是逐渐凋零，而是进入一个特别的人生新阶段。在这个阶段里，他们的社会、情绪、生理、性爱和心理世界都会再次发生改变，达到新的状态。我们现在知道这状态是演化传承的产物，而你越早体会，就能越早开始理解你的中年。因此，本书写给所有曾经、正在或将要经历中年的人。

不过，我虽然声称这本书是写给所有人读的，但是目前针对中年的研究似乎常常偏向某一人群。大部分已发表的证据，其所根据的研究，对象都是从前所谓的“正常人”——他们是异性恋，有固定伴侣和子女，恰巧住在发达国家。当然，把我们的结论应用到这个群体之外，应用在许多不符合以上描述的人类族群，是很重要的。但中年的研究变得这么扭曲，其实是有简单而现实的原因的。进行科学研究时，如果能得到一个族群数量庞大且界定明确的样本，会比较成功。打个比方，假如你想研究抚养子女的态度，或是更年期对性生活的影响，那么研究一群同构性高的人当然比较简单；他们很可能都有孩子，或者目前有性伴侣——而长期稳定的异性伴侣正是那样的取样群组，尤其他们往往会用结婚来表明他们的状态。

用这种理由可以使中年研究里固有的偏差合理化，但我们对有后代的异性伴侣格外感兴趣，这有一个演化学上的好理由。我们之

后会看到，我们的基因决定了许多中年的状况，而这些基因当然全都代代遗传自有孩子的异性夫妻。这不表示同性恋、选择不生孩子的人，或选择不进入婚姻关系的人不重要——他们很重要，我们在这本书中要时时刻刻记着他们。我们也必须体认到，他们在中年时所经历的改变，同样反映了几千年来有孩子的夫妻的基因传承。

本书分为三个部分。在第一部分中，将探讨中年为什么会发展成目前的模样。我们将探讨创造人类生命蓝图的过程，甚至回顾有关中年的化石证据。这样将有助于解释中年的许多生理变化，以及我们这个独特又幸运的物种是如何缓和、延迟老化的。

第二部分针对中年的心智，因为人和其他动物的差异主要在于大脑的差异。人类花了很多时间纯粹在思考，因此我们应该至少用三分之一的篇幅关注人类的智能、性格、心理和情绪在中年会发生哪些改变。我们甚至将暂停一下，想想为什么我们进入中年以后，会感觉时间流逝得那么快。

第三部分的一开始带我们向前，进入性爱、恋情（或仍在维系，或正在枯萎）、更年期、婴儿、家人和某一次危机。不过很快，很明显是要将我们带回到中年的生物演化大忧思——人类在人生这段时光会刻意重新评估人生的意义，而且还有时间做出改变。本书最后，我们会把所有线索穿缀在一起，试着总结出一个有条理的理论，来解释中年是什么，以及每个人该拿中年怎么办。

本书根据的信息来源广泛，涉及多个学科领域（做到信息的兼容颇费了心力）——主要是科学，有时会涉及艺术和社会科学。我希

望读者能明白，科学是最理想的来源，因为科学家能诚实面对他们使用的方法有什么缺点和限制。然而，我们也会看到，科学要整合基因、人体、情绪和文化这一系列议题也是很难的。解释中年这件事需要用到很多不同的方法，或许没那么奇怪，毕竟生物学家、哲学家、医师、历史学家、数学家、小说家、社会学家，甚至工程师，都曾经设法解决这个命题。

综上所述，您应该意识到这是一个利好消息。中年很重要，因为中年占了人生的一大部分，而亲爱的读者，你很幸运，你身处的时空是对中年人最理想的时空。这不是指现代发达国家的人都不会英年早逝，而是如果有人在中途结束之前死去，我们会认为他受到了极不公平的对待。你来到中年时，情况绝对在改变，不过你还没有老。至少我一直这样告诉自己。

这一意识贯穿于我对中年的叙述中：人类的中年不是负面的事，而是正向的经验；是变化而不是危机。甚至可以说，中年是解放——是演化、文化与性格的解放。我希望能说服你，远古的人类拥有健康而有生产力的中年，这样的中年是人类与生俱来的，只是后来被单调乏味的工作、外界各种影响所剥夺。

Part I

从热带大草原到郊区
为什么中年的重点完全不是变老

FROM SAVANNA TO SUBURBIA

Why middle age has never been about
growing old

我认为我们的天父创造人类，是因为他对猴子失望了。

——马克·吐温 (Mark Twain), 《马克·吐温自传》, 1942年

什么造就了中年人？

What makes middle-aged people?

想了解中年，我们就必须从一些最基础的问题入手。生命中许许多多的面向汇集成我们称之为中年的现象，乍看之下或许像一个无法解决的庞大课题。四五十岁之间，我们的身体、心智、性、情绪和社交面向都改变了，这些改变既错综复杂又深奥。此外，不同个人、性别、文化的中年，都有极大的差异。我们该如何理解这持续发酵的改变和差异呢？

不过，我们总得有个开始，所以我先从一个看似简单的问题入手：哪些过程造就了中年人？我们将在第一章看到，要回答这个问题，得了解三件事——基因、发育和演化。