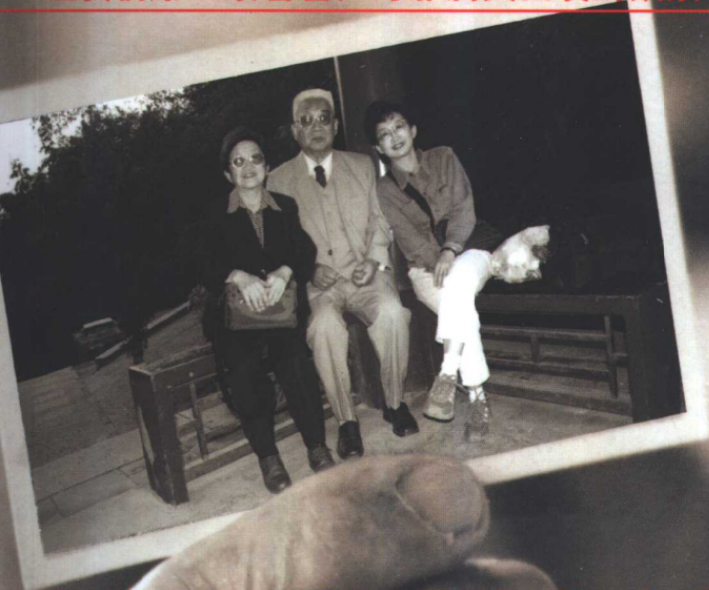


生命如歌，智慧将引导我们走向幸福
让我们笑口常开，为那无怨无悔的岁月
让我们常回家看看，为那满头白发的娘亲



这本书，不仅仅展示了老父老母的生存困境
也不仅仅是要呈献走出困境的锦囊妙计

曲 兰 / 著

来自 老父老母 的生存报告

北京十月文艺出版社



在退休社区安享晚年

ISBN 7-5302-0694-X



9 787530 206942 >

定价: 16.00元

来自
老父老母
的生存报告

曲兰 著

北京十月文艺出版社

个人
相册



在东方太阳城采访



九岁入队时留影



二十岁那年参军



1990年在青海湖边采访当地牧民



甘肃在全国率先出台了《禁止痴呆傻人生育法》之后，在甘肃痴呆傻人家中采访



2001年夏天于北京朝阳公园

目录

第一章 走进都市的空巢角落……………(1)

- 老年,是人生最漫长、也最无奈的一段生命。
- 我们的人生必然要经历一段衰老期:难以自理,危机重重。
- 人们也许不能想像:一个单元门和几级台阶,就能成为一道屏障,将老人们与外界隔绝开来。而隔绝,恰恰是人类最深刻的悲哀!隔绝,其实是比死亡更可怕的事情。

第二章 疾病的恐惧……………(19)

- 我国人均寿命超过了七十一岁,但其中十到十五年的生命质量是比较低的,绝大多数人在这段时间里疾病缠身,痛苦不堪。如果我们被延长的那一段生命,是在极度痛苦中度过,我们追求长寿又有什么意义呢?
- 有没有好大夫?有。我没遇到过。越来越少了,比清官还少,要说腐败,我看医院是第一个腐败的老窝。看病用得了那么多钱吗?那是乘人之危喝人血吃人肉的勾当。可是你心知肚明的,眼看着是火坑,你也得往里跳。(摘自毕淑敏作品)
- 有人说老年期是人生的丧失期,不仅会失掉金钱,还会丧失配偶,更重要的还会丧失健康,正因为如此,这个年龄段,也是最容易丧失生存意义的时期。在高龄老人中,心理疾患常常比生理上的病痛更多地困扰着他们。

第三章 丧偶之痛 (37)

●也许我们可以幸运地躲过战争、车祸、火灾等意外造成的悲剧,但有一种悲剧是注定躲不过的,那就是丧偶,区别只是或迟或早罢了。医学专家们对 2500 名老年丧偶者的研究发现:半年之内是他们的高死亡期。

●如今这时代倒了个过儿,老家儿们倒成了刘巧儿了!老刘巧儿们只好把养老院作为“私奔”之处。

●同居是很多老人无奈的选择。一大把年纪,找个知己不容易,索性睁一只眼,闭一只眼,随他们去算了!

第四章 质疑传统孝道 (67)

●为什么我们会被《常回家看看》这首歌所感动?

●现在中年人的生活压力是 20 世纪 50 年代的二十五倍。在现代社会要做孝子不容易,成本非常高,因为时间成为稀缺的资源。

●老狐狸的智慧,体现了动物的本能,也给我们一种启示:我们的人情味确实应该表现得更适度一些。

●家家都有一大堆高龄老人。我们都挺在意自己的,都挺注意养生,可不都活得挺健旺嘛!我们这一大堆子女稀少的高龄老人,有没有可能靠独生子女来给我们养老?

●费孝通先生几十年前就指出中国这种“反哺式”的养老方式与西方现代社会中“接力式”的养老模式之间的区别。

●我肯定是在老年公寓或者类似的养老机构中去见马克思的,我可不想受那种“久病床前无孝子”的刺激。我把对养老问题深入思考而得的“锦囊妙计”贡献出来,不妨给大伙儿做个参考。

第五章 理财的诀窍 (110)

●如果想有一个幸福安全的晚年，那么我们需要多少财富？年轻时节省一些是容易做到的，少消费就行了。但人一老，病就多了，不能病的时候也省呀！这时候，想不花钱都做不到！

●我们一直是靠死工资或者省吃俭用来积累财富的，我们的退休金能否给我们基本的安全感？说到理财，不应该是退休后才考虑的问题，应该在我们壮年时候就为老年做准备。如果我们在人生的巅峰期不为自己的晚年生活考虑，我们的后半生将是不安全的。理财的最大目的是以确定的收入来源来应付种种不确定的因素。

●要理好财，两个方面非常重要：一是防止我们本来就少的这点儿“财”流失，再一个就是让我们这点儿小财下崽儿。

●我的理想是当个小店主，像褚琴她爹那样。

第六章 获得健康的秘密 (140)

●进入老年之后，我们面临的一个严峻的问题是：钱越来越少，病越来越多。

●我不想过老年这段生命！最好是青春期延长，然后在进入老年时嘎嘣死。我要是祝福谁，就祝福他嘎嘣死！既不折磨自己，也不折腾亲人。（一位朋友的名言）

●生命的最佳状态是什么样？是拥有无限财富？还是拥有健康的身体？

●基本的医学知识是每个人（不管从事什么职业）都应该学会的，因为它是保证我们生命质量的重要知识。我们可以死于别的，但不能死于无知。

●我的秘诀：以不伤为本。守神全形与保形全神。春夏养阳，秋冬养阴。吃的五个原则。防在“坎儿”上。

●人到“知天命”之年以后，惯看秋月春风，就该把什么都看淡了，

不再让心灵去承受无端的重负。七情伤五脏,真是至理名言啊!

●最好的心境,不是大喜,而是安详,从容。不以物喜,不以己悲。对付疾病最有利的武器就是乐观豁达的心态。

第七章 生命的感悟 (219)

●欧美等一些发达国家提出口号:做“年轻型”老人。“年轻型老人”是指那些生活自如、精力旺盛、反应敏捷,仍保持充沛活力的,并能为社会有所贡献的老年人。

●在今天的中国人中,最没有休闲意识的,就是现在最闲的这群老年人。劳碌已经成为一种必然的生活方式,而休闲的能力已经在几十年的操劳中丧失了。

●我想退休后,有两件事是必须要做的,一是读万卷书,再就是行万里路。读过万卷书,能让我们领悟许多道理,走过万里路后,看到很多别的“人生”,我们一定会变得更为智慧,从而活得更为洒脱一些。没有智慧,人生是谈不上幸福的。

●什么叫会生活呀?仅仅是会挣钱,不能叫会生活。会生活还包括会玩儿,会过日子,会让全家和和睦睦,乐乐呵呵才行。

第八章 我们到哪里去养老? (249)

●如果你确实在考虑养老的问题那你首先考虑的就应该是住。从我退休到七十五岁这段时间,我准备好好享受生活,好房子、好环境是第一目标。

●老年公寓这种住宅形式,对我们来说还是比较陌生的概念,因为它是介于家与养老院之间的养老场所。

●在目睹了无数老人的悲喜人生之后,我对养老也有了一个基本看法:我们老了以后,得扎堆儿,过“集体生活”。

●最重要的,是我们进入老年之后,不会因失去健康而贫穷,不会因失去伴侣而孤独,不会因子女远走高飞而无人照料,不会因年老而被恐惧所折磨。

第一章 走进都市的空巢角落

题记

有人说，人生是一个舞台。

我们每个人都在这个舞台上扮演过自己的角色，都从中体验过人生的酸甜苦辣、喜怒哀乐、人世沧桑……然而，正是我们经历的所有这些构成了人生的精彩。不知您是否想过？所有这些“精彩”——甚至包括痛苦在内，也许有一天都会失去，可能是你，也可能是我，会走进一个你不得不面对的世界。当时间变得漫长的時候，生命就成了一种折磨；哪怕那一道单元门或是几级台阶，就会把我们同外面那个精彩的世界隔绝开来。

相对青年或者中年时期来说，老年也许是我们一生中最漫长的一段光阴，尽管由于阅历的丰富，这是我们一生中最睿智的时期，但也是我们最无奈的一段生命。

那天晚上，八十多岁的夏大爷几乎没什么感觉就晕倒在地上。他想站起来，但就是怎么也挣扎不起来……他心里很明白，或者说他其实很明白自己的处境：如果远在上海的女儿这时碰巧回来，就有救了，否则只有等待死亡。他喊不出

来，可他能清晰地听到门外人们匆匆的脚步声，假如有一个脚步声停在他的门口，也许他就得救了……然而，那脚步声总是由近而远；一次又一次……他突然感到很悲哀：他的生命就寄托在奇迹上——奇迹能发生吗？

也许是心灵感应，那天奇迹还真发生了，女儿竟然奇迹般地回来了，于是我们才有幸知道了这个有关奇迹的故事。

夏大爷的老伴在十几年前就已经去世，惟一的女儿又远在上海。他于是便开始了“出门一把锁，进门一盏灯”的孤寂日子。前几年，身体没什么毛病，白天出去走走，有时也和过去的同事、一些老同学聊聊天什么的，孤独感还没有现在这样强烈。生病后，因为耽误了治疗的最佳时间，一条腿不得不截肢。从一个健全的人一下子变成残疾人，他就再也走不出这片被禁锢的小天地了。

自从那次“奇迹”之后，女儿万般无奈找了一个师傅经常来帮忙，每天把老人需要的水、药品和暖瓶等物品放在身边伸手可及的椅子上。对师傅千叮万嘱，安顿好之后，女儿又走了，把老人的牵挂和希望也带走了，当然也把更深的恐惧留给了他：女儿告诉他，她找了一个德国人……

女儿挺孝顺，要什么就给什么，有空儿就打电话，可女儿是否知道，时间，对这个 24 小时被束缚在床上的人来说流动得有多慢！她是否知道父亲内心深处的恐惧？他心里对那个德国人耿耿于怀，他管那个德国人叫德国鬼子，他怕德国鬼子把他惟一的慰藉和希望带走。他不能去干涉女儿的婚姻，然而他知道，类似的“奇迹”是不会发生第二次的……

同样高龄的陈教授可就没那么幸运了。

陈教授在一所著名的大学教书，可谓桃李满天下了。播撒

下遍地芳菲之后，老教授却渐渐从人们的视线中隐去了。自从老伴离开他以后，宽绰的三居室里只剩下他一个人与孤灯相伴。忙碌的人们几乎没有人会注意到这个老人：他每天佝偻着腰，拿着饭盒哆哆嗦嗦地去食堂买饭吃——因为他已经无法为自己做饭了。

1995年春节，他的一个学生从广州过来看望恩师，却怎么也敲不开门！于是他只好去问老师隔壁的人家，隔壁人说我们这几天忙着过节，没注意老人，但好像也没见老先生出来。学生知道老先生有把钥匙放在过去任教的数学系，就赶紧找数学系办公室的人取钥匙来开门。打开门时发现老人躺在地上，人们上去推了推他，发现他竟然还活着，好一会儿才有气无力地说：“我已经三天没吃饭，起不来了。”说完就昏了过去，人们七手八脚地把他送到医院，然而已经错过了抢救的最佳时期，老人溘然长逝。

——我无法想像一个人在冰凉的地板上躺三天是什么滋味？当你想喝一口水都喝不上时，会是一种什么感觉？

什么是老年？可能很多人都没有认真地思考过。风烛残年对一个人意味着什么？当你丧失劳动力的时候，不仅意味着收入下降，被排除在社会主流之外，还意味着空巢、疾病、丧偶等种种人生悲剧，死亡的阴影几乎每时每刻都悬挂在你的头上。我们年轻时健康、富有、浪漫……只要我们不惜力，凭着诚实的劳动，与幸福有关的这一切，应该俯拾皆是。而当你进入老年之后，所有这些都会失去。

当我们从忙碌的中年走过来，终于把孩子抚养大，他们像小鸟一样飞走之后，我们可以喘一口气的时候，却发现，前面是茫然一片。我们不知道该如何去面对自己无法自理、也无法

掌握的生命最后那一段时光。

在埃及神话中，斯芬克斯用缪斯传授的谜语刁难每个过路的旅人：

世间有一物，能发出一种声音，它先用四条腿走路，后用两条腿走路，最后用三条腿走路。此为何物？不能猜中这个谜语的人都被杀死。后来，奥狄浦斯猜中了这个谜语，斯芬克斯自杀而亡。

——这个谜底是人。

人在婴儿时期四肢匍匐爬行，长大了用两脚步行，年老力衰时拄杖行走。这个故事告诉人们：生、老、病、死是自然的法则，自然界中的一切生物都无法抗拒。我们的人生必然要经历一段衰老期：难以自理，危机重重。

进入 20 世纪 90 年代，“人口爆炸”的硝烟尚未散尽，我国就“急匆匆”地迈入了老龄化社会。人口普查的数据显示，到 2000 年，全国六十岁以上老年人口已达到 1.32 亿，占人口总量的 10.32%，占世界老年人口的五分之一，亚洲的一半。而根据专家预测，今后几十年内，我国老年人口数量将以年均 3% 以上的速度递增，而八十岁以上的高龄老人则每年以 5% 的速度增长，而且出现高龄化和女性化的趋势。到 2050 年，全国老年人口总量将达到 4 亿多，占总人口的四分之一有余。

据调查，目前在我国的老年人中，“空巢”率已经达到 26.4%，这就意味着有四分之一的老人身边无子女照料。他们一旦到了高龄，丧失自理能力，生活就会非常困难。有的老人意外死亡很长时间甚至尸体都腐烂了，直到邻居发现老人家里散发出臭味和楼道内苍蝇纷飞，产生疑问，拨打 110 报警后才被发现。



我不知道，现代社会的竞争会让我们发生哪些改变？可能我们太忙碌了或者说我们的生活太丰富了，所以我们无暇顾及主流社会之外的老年群体，即使是在今天信息和资讯如此丰富的年代，也很少有文字描述他们的生活情景，所以我们无法想像下面这些情景：那一道门，甚至几级台阶就会把一个活生生的人隔绝在人的世界之外，甚至剥夺这些老人的生命！大家想像不到对于我们来说，举手之劳的事，会让这些高龄老人束手无策。

让八十多岁的李老汉惊恐的一件事就是拿钥匙开门！他总是不敢出门，为了减少出门的次数，他只好减少饭量，这样就可少买东西……他所以把自己关起来，不是因为喜欢孤独，而是因为他患有帕金森氏病，只要出了门就有可能回不了家！有一次，他外出回来，就是这么一个把钥匙插到钥匙孔里的简单动作，手哆嗦半天却怎么也无法准确地把钥匙插到那个小眼里去！越是紧张、越是专注，他的手就抖得越厉害，半个多小时过去了，他仍然进不了门，急得他直用头撞墙……

九十多岁的于老汉自己行动已十分不便，却还要照顾同样是九十多岁卧病在床的老伴儿。老太太已经无法自己走到卫生间上厕所了，只能在床边的便盆解手，老太太在于老汉的帮助下颤巍巍地坐下去，没想到一下子却把便盆坐翻了。于老汉怎么拉也拉不起来，万般无奈，想来想去只好打电话找居委会，老太太就地上坐着，解不了手，直到居委会找来他们楼下一个刚退休的妇女去帮着把老太太扶了起来。怎么办呢？连解手这样的小事，老两口都完成不了，可人也不能因为这就不解手啊！于老汉对来帮忙的妇女说：“我们给你钱，你能不能每天来两次？”她说：“我刚退下来，好多事要做，也不能每天上

你们这儿呀！”于老汉很无奈地说：“我们给你钱怎么还不行呢？”

人到老了，自理能力就非常差了，一个独居的七十多岁的老头儿，老犯糊涂，经常把锅坐在煤气炉上就忘了，出去买东西，不仅烧干了锅，弄得满楼道都是烟，最后把消防队也召来了。

还有一个老太太，那天买了一只鸡，回来用弹簧秤一称，差了二两，又回去找，就把锅忘了，里面的水把煤气浇灭了，满楼道是煤气味儿，差点儿引起火灾，闻讯赶来的人只好把门给踹开，关掉了煤气。当她惊异于人们为何打开她的家门时，耳聋的她，却听不清人们在说什么。

他们也是一对九十高龄的老两口，为了下楼这件事已经商量了好几个月了。五层的楼梯，对他们就构成了一条不可逾越的鸿沟，于是他们就被禁锢在家中的小天地中，日复一日，他们只能互相面对，与外界惟一的联系就是那台电视。他们太想去晒太阳，听听孩子们嬉戏的声音了——这一切对别人来说很平常，而对他们来说却是一种奢侈——惟有这样他们才会感到他们是活着，活在上，而他们与这个世界已经相隔得太久了。他们仅有的一个儿子在国外，因为住在五层楼上，他们平时很少下楼，靠着儿媳的姐姐每周为他们买一次菜和生活用品维持生活。

在一个天气晴好的冬天，他们终于决定实施蓄谋已久的下楼计划。对两位高龄老人来说，下这五层楼，无异于一次探险，也许一脚没站稳，就会从楼梯上摔下来，后果不堪设想——他们之间只要有一个人出了意外，生活就维持不下去了。可他们总得去晒太阳啊，要不，骨质会更加疏松，会连路也



走不了了。于是俩人搀扶着，如履薄冰般一点一点走下来，没想到当他们刚走到阳光下，两人同时感到天旋地转……

居委会主任从院内花坛经过，看到这两个老人紧紧地挤靠在一起坐在花坛边上，冻得浑身哆嗦。一问方知，他们因无力上楼而回不了家，又冻又饿地坐在这里已经整整一天了！主任连忙叫了几个年轻人把老人背上了五楼。

下楼的远征终告结束，从此他们再也没走到过外面的世界。

高龄的马老太太住在一栋有电梯的楼房中，按说走出家门对她来说应该并不是一件难事，但她却近半年没出门了。由于高龄导致的骨质疏松，她已经骨折过好几次了。经常来照顾她的女儿工作忙——她知道自己不能出任何一点儿意外，只要生病，就会耽误女儿的宝贵时间，影响她的前途。

马老太太虽然蜷缩在家中，心里却很明白，如果老不走路，她走路的功能很快就会丧失了，那就真走不动了。于是，她每天都在家里那巴掌大的地方来回走 3000 步，每走 100 步，她就在纸上画一道儿，直到走满 3000 步。她用毅力在与死神做斗争。

一个人如何度过每天这漫长的时间呢？每天吃完早饭，她就坐在窗口看人们上班，等到上班的人们走完了，她就回到床上睡个回笼觉。然后起来做她每天都做的三件事：第一是玩玩具。她把孙子当年玩的玩具都放在一个纸箱子里，每天都挨个儿玩一遍，特别是那个拼图，一次一次拼上又拆开。第二件事是攒烟头，她把每天抽剩的烟头攒起来，五个一组，一遍又一遍数。第三件事是翻看一本旧相册，每天都翻，这本相册看上去已经脏兮兮的，被翻得角都翘了起来。

开始是六十多岁的大儿子照顾她，后来儿子得了脑溢血，来不了，只好由女儿来照顾她。女儿每周来一次，给她做一周的饭，放在冰箱里。如果打开她的冰箱，你可以看到，芹菜都已经空了，胡萝卜也长了白须，看上去起码放了半个月了。平时她也就是把冰箱里的菜拿出来，吃下去。

我问她：“你平时就吃这个吗？”

“我还吃什么饭哪？每天吃的药比饭还多！”为了对付十二种慢性病，她每天一次吃差不多一小碗药，再喝点儿水，就吃不下什么东西了。

当我问她：“你每天怎么解闷呢？是儿女们回来，还是找人陪？”

“我不希望儿女们回来，耽误他们的时间。”

然而，她还是向往外面那个世界：要走到人们中间去！

她每天都走 3000 步呢，在外面遛一会儿总该没问题吧？何况她住的这栋楼还有电梯！她终于下决心走出家门，可她万万没想到，当她的脚踏上大地，接了地气的一刹那，突然感到天旋地转，失去平衡，没走两步便一屁股坐在地上——

这种奇怪的现象在医生那里得到了解释：人长期在屋里，视野对耳内迷走神经的刺激形成一种固定的条件反射，当人突然来到外面的世界时，宽阔的视野会使人的平衡功能发生紊乱，于是人便会感到天旋地转。很多小说中也写过，长期在地牢里囚禁的犯人一走到外面的世界时会眩晕。

人们想像不到，老人们为走出隔绝——就是为了走出那个单元门，进行了多么艰苦卓绝的努力！随着改革开放，人们生活水平提高了，纷纷搬进楼房告别了昔日的大杂院。然而，虽然人们居住的密度变大了，但彼此间的距离却更远了。一个个

单元给人带来私密空间的同时，也把人隔绝在一个个防盗门后面。

然而，人，毕竟是一种社会性的动物。无论是哪个年龄段的人，也都忍受不了与世隔绝的痛苦。

刘老伯与老伴燕子衔泥一般，养大了一双儿女。先是将女儿供到大学毕业，又八方努力，帮助她找到了一份理想的工作，女儿结婚后生活得也挺美满。此后，老两口又倾其所有将大学毕业的儿子送到国外留学。现在，儿子拿到了博士学位，在美国成家立业。

忙完了儿女的一切，老两口也到了退休年龄。正好接着给女儿带孩子，直到将外孙送上了小学，他们才算喘口气，告别了忙碌的日子。

要说周围的人，没有不羡慕他们老两口的：一生的辛劳没有白费，似乎一切都很美满，孩子们都挺给他们争气。

然而，外孙长大以后，女儿一家回来的时候也越来越少，最后发展到两三个月才来一次。老人想孩子，时而去女儿家看望。可由于女儿家与他们的住处相隔太远，大热的天来回奔波很辛苦，便渐渐很少去了。日子就在寂静中一天天地耗着，两位老人时常感到孤独。不久前的一个周末，刘老伯到菜市场买菜跌伤了脚，老伴一着急犯了心脏病，两人都起不了床。他们只好向女儿求援，一打电话才知道，女儿一家外出旅游去了。万般无奈，刘老伯只好向邻居求救，邻居帮着在街上拦出租车，拦了多少辆都不停，好不容易找到一辆车，车主听说是心脏病病人，就怎么也不肯拉，让他们要医院的救护车。折腾了两个多小时，救护车总算来了。刘老伯拖着伤脚将老伴送到了医院。可由于耽搁的时间太久，老伴的病情加重，最后发展到半