

给正在老去和行将老去的人们……

活到100岁

百岁老人访谈录

[美] 尼娜·埃利斯 ◆ 著

中信出版社
辽宁教育出版社

活到100岁

图书在版编目 (CIP) 数据

活到100岁 / [美] 埃利斯著; 李加运译. -北京: 中信出版社, 2003.8

书名原文: If I Live to Be 100

ISBN 7-80073-902-3

I. 活… II. ①埃… ②李… III. ①老年人-访谈录-美国 ②老年人-生活-美国 IV. D771.286

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第068861号

If I Live to Be 100

Copyright © 2002 by Neenah Ellis

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by arrangement with Crown Publishers, a division of Random House, Inc. through Arts & Licensing International, Inc..

ALL RIGHTS RESERVED.

活到100岁

HUODAO 100 SUI

著 者: [美] 尼娜·埃利斯

译 者: 李加运

责任编辑: 汤曼莉 梁 卿

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.75 字 数: 125千字

版 次: 2003年9月第1版 印 次: 2003年9月第1次印刷

辽权图字: 01-2003-5982

书 号: ISBN 7-80073-902-3/B · 70

定 价: 17.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

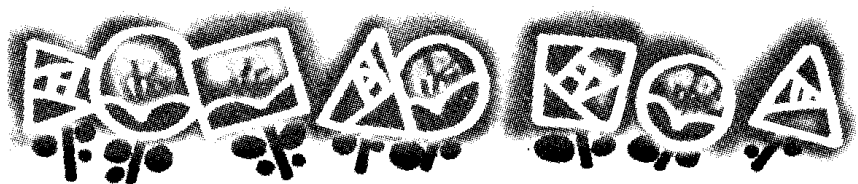
IF I LIVE TO BE 100

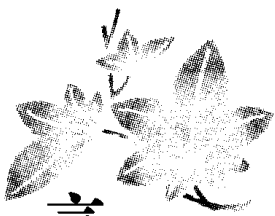
这是一群生活在美国的百岁老人，漫长的人生岁月给他们留下了宝贵的精神财富。采访过程中，“我喜欢他们抓着我的手，和我紧靠着坐在一起；我喜欢他们手上冰凉光滑的皮肤，炯炯有神的目光；我还喜欢涂着口红的百岁老太太”。在年迈而矍铄的外表背后，他们每个人都蕴涵着丰富的人生阅历和对岁月的深刻洞察。他们是真正的智者，他们为我们指明了前进的方向。

作者在采访过程中，一方面渐渐懂得怎样跟他们沟通；另一方面，在体察不可抗拒的生命规律的同时，也为他们勇敢面对衰老的心态深深折服，自己对生活和生命的态度也在不知不觉中发生着改变。

献给我敬爱的父母

比·埃利斯和詹·埃利斯





序 言

我在帐篷中醒来的时候天已经亮了，时间正好是6点半。这时候，安娜肯定还没起床。我透过松林望着平静无波的湖面，想要看到安娜的身影。

今天是安娜过完生日的第二天早上，我的帐篷就在离安娜卧室的窗子几英尺远的地方。她喜欢我在这里露营，因为这迎合了她的冒险心理。她喜爱逗乐，但并不过火。昨天晚上我问她时，她可是经过深思熟虑后才给我答复的。

“好的，可以，那样会很不错。”

这真是漫长的一天。中午时分我赶到安娜在马萨诸塞州东部的家中，她的小屋里客人络绎不绝，非常热闹。电话响个不停，安娜和儿子弗雷迪兴高采烈地问候每一位客人。

“嗨！你终于到了！”安娜为我敞开纱门，我把自己带来的礼物递给她。

“哎哟！你真不该带东西来。”安娜说。我带来了一瓶香槟酒。

“我们现在打开吗？”安娜说，“不，等一下，我要留到以后。进来呀，不要拘束。”

她把我带进客厅。8月的光线非常明亮，但在微风乍起的季节，天气似乎显得有些凉意。

“过来一下，看看我收到的东西。”她边说边朝装有纱窗的门廊走去。在角落里的一张桌子上摆着一瓶长茎玫瑰，花朵比安娜高出许多，花簇足有4英尺宽。

“猜猜看有多少枝？”她问我，好像我不知道。“103枝，”她靠近我加重语气说：“一枝代表一岁。”她的微笑似乎表明她知道的一切是我无法想像的。

安娜·威尔莫特生于1898年。



又来了好几位客人，安娜赶紧去迎接他们。邻居、亲戚和久未见面的朋友领着孩子带着生日礼物和贺卡来为安娜祝寿，还有一些人放下手头的工作来参加这次聚会。一个6岁的小女孩递给安娜满满一桶礼物，里面有铅笔、刀子、一枚贝壳、一张从彩色图书上撕下来的图画，还有一张她亲手制作的贺卡。一位不久就要离开这里去上大学的年轻姑娘说，她一定要来看望安娜。安娜对每个人的情况了如指掌，她问候他们的家人，了解他们最近的状况。她拥抱每一个人，大声朗读卡片上的文字，然后让屋子里的其他人传看。

“这真是一件非常棒的礼物！”安娜不时这样感叹道。

一会儿，安娜和所有的客人一道出门，沿着马路去往一个邻居家。安娜拄着一根旧拐杖蹒跚前行，在湖边邻居家的院子

里还有更多的人等着为她祝寿。

我们待了整整一个下午。他们摆上了果酒、饮料、热狗、沙拉，最后还有一个巧克力皮的生日蛋糕，上面写着：继续划船。

后来我们又回到安娜家，讲起已往听过的故事。8点45分时，安娜说：“我累坏了。”然后就睡觉去了。



第二天早上8点钟，我钻出睡袋，拉开帐篷拉链。我把前面的头发向后拢了拢，看到湖面上有一只绿色的小船。安娜正摇着桨在银光闪闪的湖面上平稳地向岸边划过来。我飞快地穿过松林跑到湖边，她轻快地向我走来。

“嗨！起得这么早！”她说。

今天早上我并没有要求和安娜待在一起。早在几周前我拜访她时，她就带我划船出去转了一圈，但是早上她不会这样做，她说：“天气太冷了。”（那天是8月1日。）安娜不愿意别人打扰她独处的时间，因此她早上出去，中午时分再和我待在一起。我提着桨沿着小路从安娜家走下来，她跟在我后面，一只手紧抓着木栅栏。她膝部患有关节炎，每往下走一步，都疼得低声哼哼。

“你要知道，一个人必须坚强自立。”她说。

平底船的一侧用黑漆写着“安妮祖母”，船系在树上，一半露出水面。她示意我坐在船尾，然后把桨放到船上。她在船舷上缘站稳，先慢慢抬起一只脚跨入船舱，再抬起另一只脚。

她坐下来，我帮她把桨放到桨架上。安娜紧握桨柄摇了起来，但是船触着水底无法前进。我们两个人都向离岸的方向使劲一晃，船便浮了起来。她悠然自得地划着船，在水面上荡来荡去，最后到了湖中心。我们促膝坐在一起，我觉得很高兴，但是没有什么事情可做，安娜就让我为她领航。

“我是朝着小岛前进吧？”

“是的。”我说。

“你能看到湖底吗？这儿水很浅。”

“能。”

“你知道吗，如果你愿意，你可以跳下去。脱掉衣服直接跳进去就行，试一下！为什么不呀？”安娜笑了起来，不过她是认真的，我知道她以前就跳进去过。



我一直认为我能活到100岁。我8岁时生活在印第安纳州的乡下，那时住在我们隔壁的一个小女孩为我看手掌上的生命线，她告诉我，一个人的生命线长代表他的寿命长。我对她的话深信不疑，因为她比我大两岁，还珍藏着甲壳虫乐队的唱片。那天我站在她家后院的秋千旁，在手掌上寻找那条被称为生命线的折皱。

大约就在同一时候，牛顿·约斯特小学儿童乐园的一位吉普赛人证实了我的发现。后来我发现那位吉普赛人原来是我哥哥四年级的老师——伦弗罗女士。伦弗罗女士戴着大大的耳环，

其实她并不是真正的吉普赛人，而是一位地地道道的老师，老师是不会撒谎的。

我长大以后，有了新的理由相信那个小女孩的话。我的祖母已经99岁了，当我还是孩子时，她就告诉我们她已经没有几天活头了，可她现在已经跨入生命的第二个世纪。不要担心她一只眼睛已经失明，而且经常忘记吃过什么药，她坚信自己“会恢复健康的”。最近一段时期，我也开始猜测当自己活到100岁时，生活会是什么样子。

1997年，公共广播公司（the Corporation for Public Broadcasting）同意我做一系列广播节目，讲述20世纪发生的故事。我得计划采访一些百岁老人，询问他们有关过去的事情。一些人给我讲了栩栩如生的故事，我当时就万分激动，一些人谈起他们的工作或者孩子，还有一些人谈论他们已故的父母，或者配偶，或者永远活在他们心中的上帝。我和他们有时会一连坐上好几个小时，甚至好几天。我们之间的谈话成了《百年故事》系列广播节目（这是国家公共广播电台2000年制作的一个早间节目）的素材来源。

我不仅对百岁老人的往事很感兴趣，我还想了解他们现在的生活状况。许多百岁老人都是意志坚定、思想活跃的楷模，他们虚心、坦率、好学、宽宏大度，谈吐幽默风趣。

我偶然发现一个以前没有听说过的人口统计小组，他们的统计结果表明：大部分百岁老人看起来并没有实际年龄那么老，他们智力正常，从未患过重病，而且仍然与外界保持着联系。

我倾听着他们的生活故事，同时意识到，与埃比尼泽·斯

克鲁齐一样，我也有机会选择自己的未来。（埃比尼泽·斯克鲁齐是狄更斯《圣诞颂歌》中的主人公，故事讲述了他在圣诞节时被三个灵魂带领着穿越时空的故事——编者注）把我的生活和他们的生活进行比较，我更清楚今后自己应该怎样走好人生之路。我经常觉得自己像一片随波逐流的树叶，一成不变地度日如年，但时间突然一晃，我已经45岁了。我感到有必要做出更多的选择，我得决定自己将来成为什么类型的老人。

我将来的栖身之处在何方？我将从事什么工作？我会不会孤独？我能不能成为年迈丈夫的好老伴？儿女们会不会经常不在我的身边？我能不能成为远方弟弟妹妹们的好姐姐？我能忍受失去朋友的痛苦吗？怎么才能在生活中保持自我？怎么才能永葆健康？

为了找到问题的答案，我千方百计地探寻百岁老人长寿的原因，而不只是追问他们逝去的往事。

在我早期和百岁老人的谈话中，我太关注他们的身体状况。我经常急于寻找事实而不是去抓住事物的本质，我对性爱羞于启齿，害怕提到死亡问题，我总是担心不能正确提出“生命意味着什么”的问题，在面对沉默的时候我感到极不自在。

但实际情况比我预想的要好。在每月一次为时9分钟的广播节目里，我努力讲述从百岁老人那里学到的东西，我意识到光靠追问是不能得出问题的答案的，我应该耐心等待。

布伦达·维兰（Brenda Veland）在她的文章《告诉我更多：倾听的绝佳艺术》（*Tell Me More: On the Fine Art of Listening*）中描述了如何做一名耐心的听众：



……这时，你不仅要听他们正在说什么，还要揣摩他们想说什么。你要总体把握事情的真相，你要能感觉到一种存在，一个透明的整体，而不是支言片语，零碎的片断。

百岁老人的行为举止就像初生婴儿一样神秘莫测（不时语出惊人，大有深意），尽管他们有时也会糊涂。他们用有趣的古语表达想法，他们的地方口音很重，身体语言也不一样。我想知道他们是如何穿着的，有什么饮食习惯。他们的想法非常有趣。

和百岁老人待在一起，我浑身都感到放松。我喜欢他们听不见或看不清时抓着我的手，和我紧靠在一起的感觉；我喜欢他们手上冰冷光滑的皮肤和他们炯炯有神的目光；我还喜欢看到百岁老太太涂着口红的样子。

当我和他们待在一起时，我感到有一种溢于言表的喜悦和激动。我感到了心与心的交流，我还找到了对这种现象的科学解释，一些人称之为“边缘共鸣”，这是一个人与生俱来的感知另一个人感情状态的能力，也是人类幸福的主要来源。懂得这些让我变得更加镇定，即使在沉默无语时我仍然感到轻松自在，有时甚至期盼这种时刻的到来。

这就是我学会倾听的整个过程。

尼娜·埃利斯

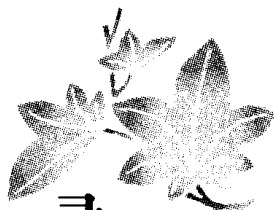
曾担任美国国家公用无线电台《包罗万象》节目的主持人，现在是一名自由记者和主持人。她曾在《探索》频道、美国国家公用无线电台、大屠杀纪念博物馆和国家公园服务部就职。目前，她和丈夫诺亚·亚当斯生活在马里兰州的塔科马帕克。

责任编辑 汤曼莉 梁卿

封面设计  工作室+袁锐

中信联合发行有限公司

目 录



序言

1. 维多利亚·威廉斯
“你们现在的日子可真快活。” 1
2. 埃拉·米勒
“每个人都喝这水……真是不错。” 11
3. 莫娜·布雷克娜
“我尽力做好分内的事。” 19
4. 安娜·威尔莫特
“我告诉过你，我是个了不起的人物，不是吗？” 33
5. 亚伯拉罕·戈尔茨坦
“你不是生活在过去，你生活在现在。” 49
6. 玛格丽特·罗森
“我们过去常常到后面的公园吃午饭。” 65
7. 哈里·夏皮罗
“夏皮罗在这里。” 75
8. 萨迪·希尔和吉尔伯特·希尔
“萨迪不会睡过6点钟的。” 87
9. 露西·埃利斯 (I)
“我只是一个普通人。” 97

10. 路易斯安娜·海因斯 (I)
“要知道，很久以前人们就相互出卖。” 113
11. 露西·埃利斯 (II)
“他们想认识我，因为我100岁了。” 119
12. 罗伊·拉金·斯坦珀 (I)
“我需要一个老伴，真的很需要。” 127
13. 海伦·博德曼
“我认为我是个乐天派。” 147
14. 托马斯·刘易斯
“让你感到幸福的事，没有人会告诉你。” 163
15. 马里恩·考恩
“我只是一天天听从命运的安排。” 173
16. 露西·埃利斯 (III)
“我只想摆脱这个世界。” 187
17. 罗伊·拉金·斯坦珀 (II)
“不管我们能在一起生活半年还是一天，
至少我们曾经一起生活过。” 193
18. 路易斯安娜·海因斯 (II)
“行善是非常重要的。确实如此，非常重要。” 199
19. 哈里·博夫
“哎呀！我什么都告诉你了，不是吗？” 209

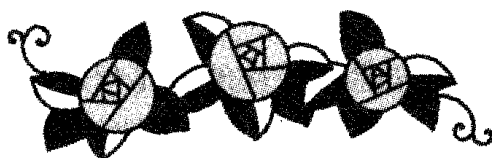
后记

致谢

1

—— 维多利亚·威廉斯 ——

“你们现在的日子可真快活。”





106岁高龄的维多利亚·威廉斯身材矮小，看起来倒像12岁的小女孩。他们用轮椅把她推到我面前，她旁边的座位上放着一个黑色的塑料手提包。她嘴唇紧闭，显然在生气。

在会客室，护士推着轮椅经过我时，挤了挤眼睛低声对我说：“今天早上我们过得很不愉快。”

“威廉斯女士，您想要点小甜饼吗？”护士走到轮椅前面问道。

“我要咖啡。”维多利亚·威廉斯大声说道。护士没有为我们做介绍就离开了。

“早上好！”我尽量用愉快的语气和她打招呼。维多利亚·威廉斯怔怔地看着我，脸上毫无表情。我俯身靠近她，闻到她身上有一股淡淡的小便味。

“我是来采访您的记者。”

“采访我？”

“是的，为了制作广播节目。我只是想问一些关于您生活方面的问题。”



维多利亚·威廉斯是我遇到的第一位百岁老人。我已经向公共广播公司提交了申请，希望得到采访百岁老人的准许。我需要一盘录音样带，以便电台评论组了解我做的系列广播节目。