

[日]京极高宣 著 大下健一 漫画

# 思考老年

——设计晚年生活

冯 媛 译

社会科学文献出版社

# 思考老年

——设计晚年生活

[日]京极高宣 著 大下健一 漫画

冯 瑗 译 林 昶 校

社会科学文献出版社

京極高宣  
「老いを考える」  
——明日のライフデザイン——  
中央法規出版 1990

根据日本中央法規出版社 1990 年版译出  
著作权合同登记图字:01—96—1025 号

思考老年  
——设计晚年生活  
〔日〕京極高宣 著  
大下健 漫画  
冯 瑗 译  
林 昶 校

社会科学文献出版社出版发行  
(北京建国门内大街 5 号 邮政编码:100732)  
新华书店经销 北京管庄印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 5 印张 120 千字

印数:0001—5000

1997 年 2 月第一版 1997 年 2 月第一次印刷

ISBN 7-80050-833-1/C·76 定价:8.00 元

版权所有 翻印必究

## 中文版序

我十分高兴我的评论集《思考老年》(1990年中央法规出版社出版)经友人冯瑗女士的出色翻译,由中国社会科学文献出版社出版。同时,我作为日本福利政策的一名研究者,感到无上荣光。

本书曾在日本政府内阁的机关刊物《照片》上连载两年,是我与我尊敬的朋友、政治漫画家大冢隆一先生的合作成果。从内容方面来看,时事评论部分稍显过时,但本质部分并无变化。关于后者,我认为,尽管中国与日本的国情有所不同,中国的读者还是能够充分理解的。

顺便提一下,前年(1994年)去世的中国著名的画伯刘海粟先生说过:“飧餐七分饱,事事对人好,为善最快乐,健康活到老。”他的这一思想与我的福利思想大致相同,只不过我是社会学者,在某些方面社会性稍强一些而已。日中两国在各个领域都保持着友好关系,今后在老龄化对策方面也要开展国际友好交流。

本书如能有助于中国将来的高龄社会对策,如能有益于现在的中国高龄者,即使其作用微不足道,我作为作者也

感到分外幸福。

最后，搁笔之际，我想向为了本书的出版而操劳的陆象淦总编辑和林昶先生表示深深的谢意。

日本社会事业大学校长 京极高宣

于 1996 年 11 月 9 日建校 50 周年纪念日

## 序 言

跨入 90 年代的今天,高龄化社会的诸问题,特别是“人生 80 岁”型福利社会的光明与黑暗成为重大话题。

本书是根据 1988 年 4 月 15 日至 1990 年 4 月 1 日间,每月两次连载在《照片》杂志(时事画报社出版)上的我的评论文《思考老年》编辑而成的。中途,出于众所周知的原因,即日本年号更改、天皇葬礼而停刊一次,共连载 47 次,原稿稍经修改润色后,全部刊载。在我的著书中,可以说这本书是最通俗易懂的读物。

现在,面临即将到来的 21 世纪高龄社会,有关老人问题及高龄化问题的书纷纷面世,我确有汗牛充栋之感。但是,不单单从老人福利,而且从老年学的角度,亦浅显易懂地阐述明日福利社会中有关生活设计的问题,并未见得见。因此,我虽浅学非才,却也不断受到鞭策,最终集结此书,奉献给人们。

本书一边言及我自身为年老以后所做的精神准备,一边广泛评论衣、食、住乃至饮酒、娱乐等现代人的生活诸方面,并不偏谈我的专业领域福利政策。还有,关于痴呆性老人问题、老人的心理和生理等医疗方面也想专门谈一下。大家若是仔细地阅读,就会发现既有浅而泛之处,又有随笔写下的、我在结语中所表明的我的人道主义哲学“唯人主义”或曰“唯人论”。此外,我尊敬的朋友大下健一先生所绘制的幽默漫画插图,每次刊载,都给我的评论增色不少,这亦是本书的特色。迄今为止,社会福利乃至老年学的著书中,尚未有与漫话家共同

著作的，本书大概是我国的第一本吧。不过，因文章是刊载在日本总理府宣传室管辖下的时事画报社《照片》杂志上，从而尽可能避免了离题太远。并且，在内容上，既有被称为老年学入门教科书式的地方，又有遭到批评的地方，如有的人认为，插图姑且不论，文章最好再风趣一些。此外，或许还应该谈及今后将成为高龄化社会实际承担者的孩子们。

在两年连载即将结束之际，我直截地感到，正如存在主义哲学家波波娃曾在其名著《年老》一书中表述过的，思考年老至今仍是一个困难、广泛而深奥的问题。极而言之，或许可以说，思考年老就是思考人生，思考生活，思考生存。

总之，我衷心期望 21 世纪高龄社会将成为高龄者们能由衷地赞叹美好晚年的、幸福长寿的福利社会。我期待着本书能为各位读者未来的生活设计提供参考。

我在撰写本书之际，参阅了诸多的文献资料。但鉴于本书是启蒙读物，尚有夸大其词之嫌，因而，引用和参考的文献资料，除了在文章中注明的以外，均未加注，对此，若能得到有关诸位的宽容，则不胜幸运。

我的撰著得到了日本厚生省、社会保障研究所、全国社会福利协议会、长寿社会开发中心以及老年服务振兴会等单位有关人员的鞭策和指导。在我任教的日本社会事业大学，社会福利领域的权威三浦文夫教授以及前田大作、中岛纪惠子、古濑彻、村川浩一等诸位学长就本书的编辑提出了宝贵的建议。最后，时事画报社《照片》编辑部的高木克育先生、尾岛浩子女士和中央法规出版社的庄村多加志社长以及岩古达美、小侯威两位课长给予我真诚的鼓励和帮助。在此，我谨致以最衷心的感谢。

日本社会事业大学教授 京极高宣

1989 年 3 月 15 日

# 目 录

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 一、话说年老.....                             | (1)  |
| 《魏志·倭人传》与长寿社会 .....                     | (1)  |
| “老人”这一称呼带来的联想 .....                     | (3)  |
| 究竟什么是“老化” .....                         | (6)  |
| 祖母社会的到来 .....                           | (10) |
| 前人从未经历过的长寿社会——不同年龄层之间<br>的对立会加深吗? ..... | (13) |
| 二、衣食住.....                              | (17) |
| “饮食”是长寿社会的钥匙 .....                      | (17) |
| 营养过剩与不足都是老化的原因 .....                    | (19) |
| “百药之长”——酒的利用方式 .....                    | (22) |
| 修饰打扮是年长者的特权 .....                       | (25) |
| 应重视服装的款式——高龄者的“衣疗” .....                | (28) |
| 住惯了的房子更安全舒适 .....                       | (31) |
| 建造适合高龄者的两代家庭式住宅 .....                   | (34) |
| 三、老人的心理.....                            | (38) |
| 比离群的猿更孤独? ——独自生活的老人 .....               | (38) |
| 类人猿社会是一面镜子? ——看老猿的生存方式<br>.....         | (41) |



|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| “老年的固执”连着孤独与不安·····             | ( 44 )  |
| 希望别人关注自己——护理事例中见到<br>的老人心理····· | ( 47 )  |
| 乘虚而入的“绝望的自杀”·····               | ( 50 )  |
| “有桩小事赴他世”——你能做到吗? ·····         | ( 53 )  |
| 现代社会死后亦问题重重·····                | ( 55 )  |
| <b>四、痴呆问题</b> ·····             | ( 59 )  |
| 防治老年性痴呆关键在于早期发现和治疗·····         | ( 59 )  |
| 为什么日本的老年性痴呆比欧美多? ·····          | ( 62 )  |
| 将来我的身体会怎样? ——各种痴呆症状·····        | ( 65 )  |
| 预防痴呆的诀窍·····                    | ( 68 )  |
| <b>五、福利体系</b> ·····             | ( 72 )  |
| 老人福利对策的两轮——“设施”与“在宅”·····       | ( 72 )  |
| 建设理想的人们喜欢居住的社区·····             | ( 75 )  |
| 日本的临终护理与欧美截然不同·····             | ( 79 )  |
| “福利在于人”——期待专职人员诞生·····          | ( 82 )  |
| 逐渐反思有关福利的法律·····                | ( 85 )  |
| 从长计议 充实年金·····                  | ( 88 )  |
| 福利服务的多元化·····                   | ( 91 )  |
| <b>六、世界的老人</b> ·····            | ( 95 )  |
| 在美国见到的老人理想乐园·····               | ( 95 )  |
| 美国和巴西日裔老人院的情况·····              | ( 98 )  |
| 在北京共同商讨高龄化社会对策·····             | ( 100 ) |
| 在“福利先进国”看到的老人问题·····            | ( 102 ) |
| 日本和欧美国家老人情况比较(1) ·····          | ( 106 ) |
| 日本和欧美国家老人情况比较(2) ·····          | ( 109 ) |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>七、社会参与</b> .....         | (113)     |
| 上年纪者去空地打门球 .....            | (113)     |
| 性会衰退但决不会消失 .....            | (116)     |
| 交际舞倍受欢迎 .....               | (119)     |
| 仅次于汉城奥运会的年轮选拔赛 .....        | (121)     |
| 老年文化素朴典雅便好吗? .....          | (124)     |
| 人生 80 岁时代——上了年纪也想工作!! ..... | (127)     |
| <b>八、人生</b> .....           | (131)     |
| “希望快点儿到 75 岁”!? .....       | (131)     |
| “健康老人”引人注目! .....           | (134)     |
| “思考年老”的波波娃 .....            | (137)     |
| 假如孔子活到现在,会提出“六十而立”吗? .....  | (140)     |
| 思考——我的“唯人论” .....           | (143)     |
| <b>后记</b> .....             | (147)     |
| 关于大下健一先生 .....              | 京极高宣(147) |
| 关于京极高宣先生 .....              | 大下健一(148) |

## 一、话说年老

### 《魏志·倭人传》与长寿社会

众所周知,日本人口高龄化急速发展,已经同欧美一样进入了高龄化社会。时值今日,我们应该及早指出在 21 世纪建设起光明的长寿社会的必要性。

#### 高龄社会的到来

不言而喻,所谓高龄化社会,一般是指 65 岁以上的高龄人口占总人口的比率高达 7~8% 以上的社会。在工业发达国家,大都是因人口高龄化迅速发展而形成高龄化社会,只是人口高龄化的速度和高龄人口达到峰值时的比率,各国不尽相同。在这方面,日本高龄化社会的发展引人注目。即,到 21 世纪初,日本将很快成为每 4 人中约有 1 人为 65 岁以上老人的高龄化社会,这一点已基本得到确认。

人口高龄化无止境地发展,意味着儿童数量无限地减少,而这种事情当然是不可能发生的。人口构成通常要回落到专家所说的“稳定人口”状态(人口构成几乎没有变化的状态)。可以说,这就是 4 人中约有 1 人为 65 岁以上高龄者的高龄社会。同时,由于人的生命延长,高龄社会便成为长寿社会。

据最近的调查研究,譬如,通过对住在日本、夏威夷和美

国3个地区的高龄者平均余寿的国际比较调查可知,长寿的顺序是,日本人、夏威夷人(日裔)、美国人(日裔),白种人寿命比较短。其原因似乎同日本的文化因素有关,如日本人饮食生活以米、蔬菜、鱼为主,有洗澡的习惯,适度饮酒等等。但是,确切的原因尚不清楚。还有的人认为,日本人原来就具备长寿的素质,这个因素也不是不可以考虑。

### 长寿社会的始祖

我国最初载入世界史的古籍是《魏志·倭人传》。严格地讲,这是《汉书》中有关东夷传的倭人事项。在倭人传里,有类似当今高龄化社会的记述,使人感到邪马台国似乎在某个地方存在着,但意外地被遗忘了。在倭人传中,有关文化社会的记述如下。

“其会同、坐起,父子男女无别。人性嗜酒。若敬见大人,当搏手以跪拜。其人寿考(长生),或百年,或八、九十年。其俗,国之大人皆四、五妇,下户亦二、三妇。妇人不淫,不妒忌,不盗窃,少诉讼。”(括号内为作者注)

不消说,从上述记事中可以看出当时由中国人引发的崇拜东方思想。即认为,在东方居住着的尊贵的人们,如同仙人一样长生不老。但不管怎样,倭人倒是皆长寿,可活到八九十岁乃至百岁,与当今高龄化社会相比,确实令人惊异。书中还记述了倭人比较好喝酒,某些地方常吃鱼,同现在的日本人完全一样。而且,见面时礼仪端正,男女老幼相当平等,诉讼、争端也都习惯于相互和解、让步。一夫多妻另当别论,男性倭人好色这一点或许也与现代日本男性有相似之处。但是,女人“不嫉妒”却令人难以置信。或者说,在女性地位提高的现代,认为女性对男性愈来愈严厉是男人的一种偏见。

总之,偶尔变换一下趣向,从《魏志·倭人传》中探讨一下日本长寿社会的始祖,也是一件饶有兴味的事情。1989年4月,我作为日本的代表之一,参加了在北京召开的日中高龄化社会对策研讨会。尽管两国人口高龄化的进展速度不同(相差约30年),在会上,当我谈起这些事情时,博得了日中双方高龄化社会问题专家们的满堂喝彩,引发了一片融洽的议论。

### “老人”这一称呼带来的联想

“长生不老”是人类长久以来梦寐以求的事情。尽管如此,现实却是,“年老”平等地威胁着每一个人,令人烦恼。就我自己而言,从少年到青年,又从中年到老年,愈是接近年老愈不愿被视为老人,并带着这种心理工作着。

#### 不愿被视为老人?!

近年来,“银色服务”这个词常常跑进耳朵里。这是指民间团体为岁数大的人和残疾人提供的各种便民服务,其事业正扎扎实实地发展着。“银色”这个提法来自银色的席位,是和式英语,让人感到一丝年老的味道及徒劳的愿望。这里,讲一个美国的小插曲:在一个老年人较多的地区,某超级市场的店主为牙齿不好的老年人准备了许多鲜嫩的肉,并获得了销售成功。于是,那个店主又备下了更多的货物,把同老年人有关的商品统统摆放到嫩肉的旁边,可是,老人们根本就没去买。为什么呢?据说是因为老人们不愿意看到去那里的净是些老年人。

那么,通常从多少岁开始便被视为老人呢?近年来,日本的国民意识也在迅速变化。这里,我根据东京都的有关调查结

果谈一下。

根据东京都老人福利基础调查,对于从多少岁开始成为老人这一问题,在1971年,回答为“70岁左右”的人最多,占39.4%,其次是“65岁左右”,占23%,回答为“75岁左右”的占6.3%,即认为65岁以上可算作老人的总共占68.7%。这种倾向在1985年的调查中更加明显。回答为“70岁左右”的占46.2%,上升了6.8个百分点,“75岁左右”的占11.2%，“80岁左右”的占4.6%,共占62%,约为调查总人数的3/4。最近,这一倾向仍在发展。

### 75岁以上是“老人”吗!?

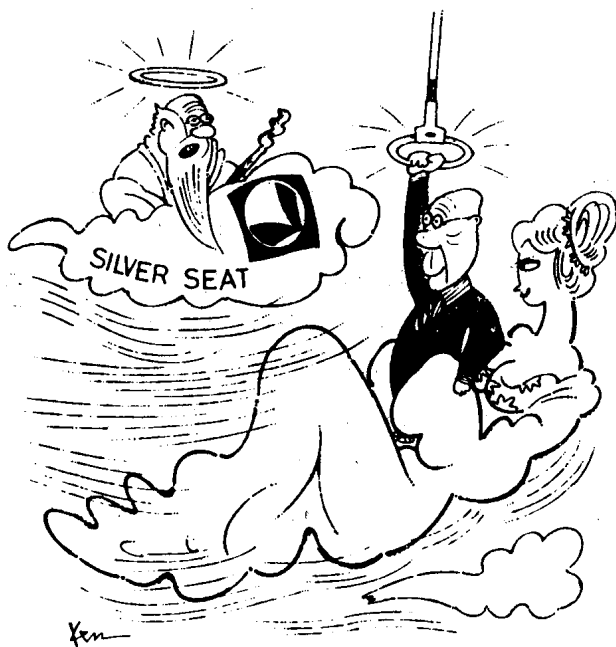
如此看来,通常把65岁以上视为老人并非不妥当。然而,在近几年,把70岁以上、年近古稀的高龄者称为老人或许更合适。从社会动向看,把75岁以上的后期高龄者称为老人,也许可以说是时代的必然。最近,瑞典等国开始把80岁以上的人视为老人。

而在现代日本,男子的平均寿命是75岁,因此超过75岁的人方可称为真正的老人。另外,从患病状况和就业动向看,男子到75岁以上才出现急剧变化,所以,至少把75岁以上的人称为老人并不是不可思议的。

尽管如此,直到第二次世界大战结束后的几年间,对于75岁死亡的人,其死因还大都被判定为衰老或病亡。而如今若是那样做,便会被贴上庸医的标签。还有,当时60岁以上就被视为老人了,所以,令老人开心的60岁贺礼是赠给老人一件红色的棉坎肩。但是,现在要是再送那种礼物,本人肯定会涨红了脸怒斥道,别把我当作老人。

大家或许已经注意到了,由于老人这一语言给人以某种

云是天才



暗淡的感觉,因而,近来一些地方自治体设法把老人福利课改称为老后福利课、高年福利课或年长者福利课。市町村的福利行政部门是直接面向居民的基层行政部门,自然要千方百计做好工作。即便在欧美,也开始避免使用“老人”这个词,而改用“年长者”。

想想看,语言确是个“有生命力的东西”。在古代中国,“老”这个词给人的强烈印象是古老、贵重。例如,老酒的意思是指绍兴酒中储藏了十几年的最好的酒。此外,“年寄”(日语,指年长者——译者注)这个词,众所周知,在日本江户时代,有“年寄”和“少年寄”(作为专称,意为家老、少家老——译者注)之称,显示着一个人的权威和地位(最常见的叫法——“老头”,则渐渐带有不恭敬的强烈意味。在我国称为laotou,已成为责难的语言)。

因此,对于老人这一称呼,也应该探讨语言的本意,区别使用。不管什么,只要不合时代潮流就斥之为老朽、丑陋而统统抛弃,一味追赶西洋的新式词汇,难免要被谴责为轻率。

也许,尽量采用新词,以替代“老人”这个旧称是一种需要。但无论是称作老人也好,还是被称作老人也好,年老不单单是人类,乃是整个生物界都注定要经历的一个阶段。正因为如此,我认为,政府部门和民间团体共同采取对策,使高龄者不失去尊严,譬如整治社会环境、提高国民意识等等,是当务之急。

## 究竟什么是老化?

在思考年老的过程中,最大的课题显然就是“年老”本身,



若按医学上的说法,就是如何看待老化。近年来,由于对老化和老年期各种问题的跨学科研究,在学术领域,形成了一门老年学(gerontology)。

### 生存的“副产物”

那么,什么是老化呢?可以说,老化是所谓生存的副产物,老化意味着生物的心身健康状况在一个较长的时期内逐渐衰弱下去。为此,在与疾病不同的意义上,老化相应地成为健康的反义词。因而,我们要重新彻底地考察一下健康,并在此基础上探讨老化。

古希腊的哲人有句错误的、但流传甚广的名言(?),“健全的精神寓于健全的体格”。这个命题是,只要锻炼身体,即使不接受精神的智力的训练,健全的精神也会自然而然地产生。同时,还可以看到,某些错误的精神主义的教育至今仍在继续进行着。如果是主张身体和精神的统一,这个命题应该改成如下提法。

即,健全的体格要求健全的精神,健全的精神要求健全的体格。

之所以这样改,是因为健康一词原本指身心整体的良好状态,源于英语的 health 和 whole,以及拉丁语中表示整体的 hale。所谓健康,意味着不仅身体状况良好,而且精神也处于良好状态。一些高龄者即便老化,即便肉体上多少有些衰老,但在精神上比某些后进青年还生气勃勃、还活跃,这也并不是不可思议的。相反,有的高龄者身体相当结实,智力、精神方面的衰退却很显著,老年性痴呆仅仅是极端的事例。顺便提一句,日本国宪法第 25 条关于生存权中提到的“健康而文明的最低限度的生活”,其“健康”的含义不是 health,而是 whole