

银发魅力

吴东权
著



 中国轻工业出版社

银发魅力

吴东权 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

银发魅力/吴东权著. —北京: 中国轻工业出版社,
2000.6
ISBN 7-5019-2828-2

I. 银… II. 吴… III. 老年学 N.C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 16499 号

版权声明

黎明文化事业有限公司授权中国轻工业出版社独家出版《银发魅力》中文简体字版
版权所有, 不得翻印

责任编辑: 李宗良 责任终审: 杜文勇 封面设计: 崔 云
版式设计: 赵益东 责任校对: 燕 杰 责任监印: 崔 科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: [//www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.125

字 数: 133 千字 印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-2828-2/TS·1719 定价: 12.00 元

著作权合同登记: 图字 01-1999-156

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

作者简介

吴东权，毕生从事于广播、报社、电影、杂志、电视工作及大众传播教育。著有散文、小说、论著、戏剧、传记等 30 余部，曾获多项创作奖章。近年转换笔触，兼写老年生活情趣之文章，出版《退休生涯规划》、《银发牵手行》等书，并应邀多次为各机关待退人员演讲退休生活情趣，颇受欢迎。年前辞去本兼各职，携眷徜徉海内外，自号“游牧银发族”、“自由创作者”，可见其飘逸如天地沙鸥，洒脱似闲云野鹤，堪为银发族借镜。

目录

一、银发族是有魅力的	1
二、银发族魅力的源泉	6
(一) 忘记年龄——莫扼杀自己	6
(二) 喜欢别人——先喜欢自己	14
(三) 找事情做——别老化自己	21
(四) 走出孤独——该解放自己	26
(五) 增进智慧——须充实自己	32
(六) 保持健康——不践踏自己	38
(七) 注意仪容——勿窝囊自己	47
(八) 顺应潮流——要调适自己	55
(九) 放开子女——应依靠自己	62
(十) 掌握资源——毋作践自己	69
三、银发族魅力之所在	76
(一) 有经验魅力	76
(二) 有风度魅力	82
(三) 有热忱魅力	88
(四) 有交游魅力	96
(五) 有豁达魅力	103
(六) 有慈和魅力	109
(七) 有经济魅力	119
(八) 有稳健魅力	126

（九）有才艺魅力	134
（十）有异性魅力	146
后记	155

银发族是有魅力的

白日依山尽，黄河入海流。

王之涣这两句诗，文词通俗、对仗工巧、境界旷逸、胸襟壮阔，写景致、写自然、写天文、写地理，也写人生。

人生，如同旭日经天。呱呱坠地之时，犹似朝阳升起，有的遇上晨雾弥漫、有的遇上晴空万里，在一天的过程中，甚至还会遇上乌云满天、或是阴雨绵绵，也许阴晴不定、半雨半晴，到了黄昏，纵然是日薄崦嵫、将沉西山，却仍然有一抹斜阳、满天红霞，恰似美人回眸顾盼，留下美好印象。

人生，更像河流蜿蜒。发源地诞生之后，淙淙潺潺，有时流经平原，水波不兴；有时穿峡越涧，激湍澎湃；有时河床细狭，有时江面辽阔；有时浩瀚，有时涸渴；终而奔向大海，汇为万顷波涛，但是却在入海之前，留下一片沃土丰田，形成富饶的三角洲。

平心细思我们的一生，何尝不是如此？生命的流程，事业的奋斗，对个人来说，是有限的、短暂的，必须生生重叠、代代递嬗，才可以构成人类永续的文化和民族长存的生命。但是，由于很多人对自己的一生茫然无知，所谓来也惘然，去也凄然，乃恐惧耄耋，害怕死亡，甚至憎恨年迈、妄求长生，须知宇宙间任何事物，有生必有死；有始必有终，谁也不能苟免，秦皇汉武、陈抟彭祖，照样摆脱不了人生的轨迹，犹如朝洋长河，岂能中止运行、阻绝流水，不让它依山尽、入海流呢！

许多学者对一个人的生命流程划分为四个阶段，即少、青、壮、老。好比一年中的春、夏、秋、冬四个季节，不无道理。但是，如果真正深入仔细地来剖





析人生的历程,依个人的看法,似可详分为十个阶段:

1. 婴儿期:出生到断奶,约2岁;
2. 幼儿期:3岁到6岁;
3. 儿童期:6岁到10岁;
4. 少年期:10岁到16岁;
5. 青年期:16岁到20岁;
6. 成年期:20岁到30岁;
7. 壮年期:30岁到40岁;
8. 中年期:40岁到50岁;
9. 盛年期:50岁到60岁;
10. 成熟期:60岁到70岁。

70岁以后,才算老年期,虽然目前世界上有不少国家法定65岁为退休之老年起算期,但是很多社会学者和生理学家近年来已提出不少研究结论,认为依目前各种客观条件和人类主观因素的表现,65岁应是最成熟、最浑厚、最老练、最通达的年龄,不宜从工作岗位上撤退下来,因此这样裁定对个人、对社会都是一大损失,笔者也支持这项结论,而且以自己的亲身体验作证,绝非盲从。

当然,以上的十个阶段划分法中,难免有些重叠之处,但是生命如流水,是淙淙不绝的,前后衔接的,宛如抽刀断水,难以分段,何况各人的生命流程迥异,有人只流经几个阶段,就干涸断流,那就更不必说了。笔者如此分段的重点,在于提醒人们,在我们的一生中,50岁以前虽然占了八九个阶段,最后只剩下了两个阶段,但是50岁以前除掉孩提无知、少不更事和读书学艺、谋职糊口、恋爱成家的时间之外,所剩无几,惟有进入成熟期之后,才有真正属于个人生活的时空,领受人生境界的内涵。而且,从50岁以后,尚有一段漫长的日子,几乎还拥有的人生三分之一,甚至二分之一的好时光,因为成熟期和老年期,是可长可短的,只要调养得宜,老而弥坚的现象是非常普遍的。

我们既已生而为人，在成长的过程中一个阶段接一个阶段地活了过来，当然，谁都希望能够顺利而且幸福地通过所有关卡，活得好又活得长。所以，当我们从成熟期跨进老年期的时候，就应该感到欣幸与高兴，庆贺自己的生命将可走完全程，要比那些中途掉队、半途退出的夭折者幸运多了，甚至足可在后生晚辈面前抬头挺胸、傲然自豪，只可惜有不少老人未能领悟到这一荣耀，不透彻了解人生流程的必然性，以致放弃了享受老年阶段应享的尊崇，反而遭受忧惧、抑郁和疑虑的侵袭，陷入老境的渊藪。

老年人所忧惧的是生命的终结——死亡，其实，这一点根本用不着忧惧，人皆有死，绝对公平，迟早总会发生的事，忧惧何用？况且“黄泉路上无老少”，能够活到老年，已然超人一等，值得自慰，不必为这项自然而且必然的现象与法则操心！

老年人所抑郁的是孤独、寂寞与无助。子女孝顺，儿孙绕膝，尚可排除抑郁，安享晚年，但是时代变迁，这种含饴弄孙、晨昏定省的天伦之乐，已经逐渐淡化，以致老人抑郁症候群越来越多。根据美国“全国心理卫生协会老化研究组心理疾病小组”组长巴利·李伯威治的研究统计发现：在320万名年满65岁以上的美国人中，约有60万人患有“临床抑郁症”。这些人的征兆是心中有一种空虚的感觉，疲倦乏力，经常忧郁和焦虑，晚上睡眠欠佳，太早醒来、注意力不集中、记忆力衰退、遇事犹豫不决、易怒、自卑、对一切不感兴趣、提不起精神、觉得无聊、无望、以致有想一了百了的念头……这种症候群，几乎可称之为“隐性自杀行为”，它会阻滞人体的免疫能力，妨碍健康，而且导致百病丛生、老态蹒跚。

老年人所疑虑的是自己身体的病痛是否可以痊愈？虽然老人病要比年轻人多了一些，但是病痛并非老人的专利，只要自己善自珍摄、调养得宜、心情愉快，以目前的医学和医术，必可除病延年，倘使惴惴不安、日夜疑虑，纵然无病无痛，也会引来病魔，自毁长城。

就因为上了年纪的人自暴自弃、自卑自闭，再





加上老化的现象,迟缓的动作,益发令年轻人无法苟同,社会群众无法接受,所以对老年人产生不敬与厌弃的心理,我们可以从许多加诸老人头上的称呼看出大众的心态,如:

老头、老货、糟老头、死老头、孤老头、老不死、老巫婆、老废物、老顽固……这有多难听!

稍为持平一点,就叫做:

老妇、老翁、老伯、老人……或是老太婆、老公公、老人家、老先生、老太太、老嬷嬷、老大娘、老爷子、老叔公、老婶婆……好像冠一个“老”字之后,这个人就成了不中用、不年轻、不健康、不坚强的人了,这种不正确的通俗观念,简直是抹煞了老年人的尊严、鄙视了老年人的价值。

其实,上了年纪的人,正如青年壮年的人一样,自有其独特的、突出的、迥异的气质和形貌,每个人生的阶段均有其秉性与特质,“神彩奕奕”、“铄鬓硬朗”、“老而弥坚”、“童颜鹤发”、“老谋深算”……等等形容词,大致表达了老年人的特性,但均属外表的、通俗的赞誉,事实上,依据笔者的人生阶段分期流程来看,老年期是经由成熟期而来的,一个人在人生的流程中千锤百炼、过关斩将、历经挫折、饱尝艰辛之后,才进入成熟阶段;有了成熟的人格、成熟的心智、成熟的体格、成熟的经验之后,才会被同侪称“老”呼“公”,成为成熟的老年。

所以说:老年不是轻易得来的,当然老人并不是人人皆可做到的,年老绝不等于腐朽无用,相反地,年纪的累积和经验心得成正比,高龄正是人生丰收的季节,早年种种辛劳、拼搏、压力、紧张和竞争均已逐渐淡出,剩下的呈现一片祥和、安谧、宁静、丰实与飘逸、潇洒,正是另一个崭新的境界。只要懂得把握时机、调适身心,这段成熟的、浑厚的老年期,犹如盛开的花卉、丰满的果实、绚丽的彩霞、耀目的红叶,散发着特殊的魅力,让后生晚辈仰之弥高,不敢忽视。

请容许笔者将王之涣的诗句擅加两个字，来强化我们人生的最后一段流程的魅力：

白日依山犹未尽；
黄河入海更湍流！
欲穷人生千里目，
更上耄耋一层楼。



二、银发族魅力的源泉



(一) 忘记年龄——莫扼杀自己

唐代活了 102 岁的名医孙思邈有两句名言：

“寿夭休论命，修行在各人。”

意指每个人的寿命长短，不要去埋怨命运，而是要看各人自己的修行功力。修什么行？延年益寿之道也。

相信绝大多数的人们，都想自己能够多活几年。在年轻时也许并不太在意，可是年过半百、寿登甲子之后，对自己的年龄问题，就会格外关心，脑子里经常会被年龄的数字所困扰，无法排解，以致情绪低落、心神郁悒、徒增烦恼，加速老化，实在非常不智。

事实上，所谓年龄，应该可以分成好几种：

- 一是法律年龄：户口名簿和身份证上所登载的数字；
- 二是生理年龄：医院健康检查所呈现的生理标准的状况；
- 三是心理年龄：自己内心里对自己生存意志的自我评估；
- 四是形貌年龄：从外貌举止和言行装束所显现的成熟度；
- 五是社会年龄：在学识才能和经验地位所衬托的成就感；
- 六是生活年龄：乃由起居作息的生活习惯与方式所形成。

虽然年龄可以分成上述六种，但是大多数人只注意到自己的法律年龄，到了 50 岁，就以为自己是“半百老翁”，做了五十几岁生日，就觉得自己已是“花甲子年”，再往后的日子，俨然已是老迈、耄耋、古稀、期颐……不得了！逝者苦多，所剩无几矣！

于是，“死亡”的阴霾，涵盖了整个心境。

这样是犯了大忌，无疑的是对自己的寿命进行一种慢性的扼杀，太对不起自己了。

那该怎么办呢？最简单也是最基本的办法，就是：

忘掉自己的年龄！

聪明而且长寿的人瑞，大多把握“四忘”，亦即：

忘记年龄；

忘记名利；

忘记子女；

忘记死亡。

而四忘之中，以忘年为首。

因为您如果经常想起、念起、记起、提起自己的年龄，纵然口中说得洒脱，可是内心里的一股压力，却在与日俱增，而这股压力，就会压缩您的寿命。

其实，以目前的生活条件和医学水准来估量，除非自暴自弃、摧残糟蹋自己的身体，每个人活到八九十岁以上乃是轻易之事，许多科学家研究的结果显示，只要基因治疗的方法得宜，人类寿命活到 120 岁该不是神话。著名遗传学专家谈家桢教授公开表示：依靠基因工程，21 世纪威胁人类生命的三大疾病（心脑血管病、肿瘤、遗传病）多能获得控制，人类的寿命可望提高 30~40 岁[注①]。谈家桢教授说：20 世纪初期，人类的平均寿命只有 40 岁，第二次世界大战时，科学家发明了青霉素、盘尼西林等抗菌素，控制了许多瘟疫流行病，接着又有多项克服病毒、预防康复的疗法相继运用，使人寿增加到目前七十多岁的平均值，虽然还有三大病因仍在威胁人类的生命，但是国际上许多科学家正在进行基因缺陷的研究，将人身上 10 万个基因分布在 23 对染色体上的基因图，分析其排列程序，预计到 21 世纪的前 10 年之中，基因图就可望获得成功的排列，等到科学家把基因的位置、基因的作用、基因的关系弄清楚了





之后，专家们就可以随时对基因进行置换、移位、修补、调整等手术，那么，胁迫人类生命的三大病因大多可以控制，人寿从七十多岁再增加三四十岁，活到一百多岁，该是很正常的年龄。从这个报道看来，如果您今年才六十出头，或是刚到70，那还有一大半的岁月等待着您，时间还多得很，现在就去算计自己的年龄，不是太早、太无聊了吗？

不要时时刻刻悬念自己的年龄、索性忘掉自己的岁数，起码可以得到少忧虑、无疑惧、不孤独、有活力等好处。庄子有两句话说得好：“不知悦生，不知恶死。”上了年纪的人，要能懂得庄子这两句话的涵义，那才真的是享受人生，而且还可以延年益寿，发挥老年魅力。

如何才能忘掉自己的年龄呢？有几个方法不妨一试：

首先，是不过生日。

中国人以往很重视“庆生”，尤其是上了年纪的人，每年逢到“诞辰”，总要大张旗鼓热闹一番，做子女的晚辈，好像不为老爸老妈或是爷爷奶奶庆贺庆贺，就有不孝之嫌似地，其实，大可不必，其原因是：

第一，个人生日有什么好庆贺的？这一天，应该叫“母难日”，是母亲最痛苦、最危险的日子，照说应该纪念生母的劬劳疼痛，却搞错了对象来庆祝自己的生日，忘了此日的真正意义，严格地说：这该叫做“不孝”。

第二，人们庆生的方法是宴请宾客，惊动亲友，大吃大喝一餐，弄得人仰马翻、劳民伤财，不但宾客往返费神，寿星也疲于应付，倘使加上饮食不慎，反招病侵，有不少老人就是做了生日就一病不起。

第三，由于人们迷信的心理作祟，认为寿星之寿是登录在阴间的“生死簿”里，“阎王要你三更死，不会留你到五更”，但是人口越来越多，阴间有时会因作业疏忽，忘了查检，以致阴卒迄未前来索

魂，如果为了庆贺生辰，大事铺张，引起了黑白无常的注意，翻阅生死簿，立刻发现疏漏，就会派阴卒紧迫索命。因此，人们常有“做九不做十”的说法，这就是虚怯，心悸，深怕引起阴卒的注意，既然如此，那又何必硬着头皮，甘冒不讳呢？

第四，老人做生日，前后会有一阵日子产生心理压力和情绪低潮。生日临到之前，会为自己的年龄暗叹“逝者如斯乎？何其疾速！”这对心理的压力会加重；生日热闹过后，又会产生一种复杂的心情，落寞、抑郁、焦躁、空虚等等思维会把情绪拖向低潮，“去者嫌多，来者苦短”，别以为表面上非常高兴愉快，笑意盎然，但是暗地里、内心里，要付出多少唏嘘、感慨、无奈、惆怅的心理压力代价，却鲜为人知！

第五，尽管在做生日时总是以“寿比南山、福如东海”来祝贺，喜气洋洋，其实，这些都是假象、表面、虚伪的，人皆有死，焉得永生？老年人做了一次生日，好像就是宣布自己已经又减少了一岁寿命，既然有生之年又减少了一岁，那又以热烈方式庆贺，其意安在？是幸灾乐祸吗？是盼君早归乎？

第六，国人非常讲究忌讳，做生日本来是“讨吉利”的行为，但是如果刻意重视，在庆生的过程中难免会发生一些小事故，小误会，如气候欠佳、风吹雨淋，或是烛熄香斜、杯破椅翻；甚至车辆抛锚、电源中断、花盆颠覆、邻犬乱吠……都会被视为是不祥之兆，独犯忌讳，寿星嘴里不讲，心中却嘀咕得紧，这些征兆，会像一枚地雷似地埋在心底，徒增莫大的压力与忌讳。

所以，笔者不但不赞成做生日，而且连笔者自己到底是那一天生日也经常弄错[注②]，年轻人不妨每年做“母难日”以纪念生母，培养孝思；上了50岁的人，根本就不要再过什么生日，即使亲友子女有此意思，不妨义正词严拒之，因为不做生日，就比较容易忘掉自己的年龄也。

其次，是多订计划。

每个国家施政，往往依据建设的方针，编订





5年或是几年计划，然后举国一致，朝着计划的目标努力；每个人生，自然也有计划，有了计划，才有奋斗的目标、追求的目的，生活才有冲劲、拼搏才有意义。否则，“世事茫茫难自料，春愁黯黯独成眠”，终日惆怅，毕生昏庸，那就会一事无成，而且人生乏味，尤其上了年纪的人，更不要以为自己业已退休，垂垂老矣，该享清闲之福了，还订什么计划、做什么打算？这就大错特错了！

恕笔者冒昧请问：您能确知自己还有多少日子可活么？回答是：绝对不知道！那么，既然不知终站之所在，那您为何就放弃坐位，站起来等待下车呢？面对一段无知的、神秘的、美好的未来，不管它还有多长多短，我们为什么不善加利用、预作规划？

当然，银发族的生涯规划是与年轻人有所不同的，而且是细水长流的，源远流长的，既不是逐名争利，也不是创业称霸，乃是依据自己过往的专长、经验、嗜好、兴趣、学识加以归纳整理，累积成果继续订定若干开发的目标，给自己预定一连串的计划，把自己的生活安排得既充实又紧凑，让那些想要实现的计划引导着、推动着追求的意志，忘掉自己的年龄。

生活有了规划，就会吸引我们的思想往前跃进，眼光朝前探索，脑子里所盘算的应该是“明天应该如何如何”，而不是“昨天究竟如何如何”。上了年纪的人倘使没有计划，就如邮轮军舰失去了动力，任凭你是铁壳，也会飘流搁浅；反之，如果有了妥善的生涯规划、追求目标，必然会鼓勇前进，充满希望，朝气蓬勃，虎虎生风。

千万不要自暴自弃地贬低自己说：

“这么一大把年纪了，还订什么计划？”

试看以下的资料，您当精神为之一振：

历届诺贝尔各项奖金的得奖人，年龄几乎都在70岁以上，80岁的也占极高的比例，90岁以上的也有好多位，甚至将近百岁的

人也有。如 1932 年英国生理学及医学得奖人查尔斯·谢灵顿,活了 95 岁;1934 年美国生理学及医学得奖人乔治·惠普尔,活了 98 岁!

英国哲学家罗素,当他 93 岁时曾经抱怨自己无法“一次走完 2.5 公里路而不觉得气喘”,其不服老、不知老的精神令人起敬。他又说:“我知道许多人一旦退休,因为无事可做,生活没有计划,没有多久就逝世了。”

曾经参与凡尔赛条约签订的意大利首相奥兰多(Vittorio Emanuele Orland)活到 94 岁的时候,他仍然在议院里相当活跃,另外还主持了一家很有名的法律顾问公司,身兼全国律师公会的会长,每天几乎要工作 10 个小时。

台湾省摄影艺术大师郎静山,100 岁那年,在他客厅的记事牌上,仍然满满地填写着开会、上课、报告、评选、剪彩、题字、摄影等日程。他的口头语是“生活在照相中打滚,忙碌紧凑,才有意思。”

诚然,每个人都应该活在“有事做”的日子里,不论是大事小事,总得有事,一旦无所事事,生活毫无期待,那等于是给自己宣布死刑。

再次,是忘年之交。

有不少银发族自认为已经老大不小、老迈昏庸、老态龙钟、老气横秋……于是,就硬把自己归成“异类”,孤立、封闭起来,既不参加社团活动,也不接触交际行为,顶多只与少数相仿的老年人保持来往,这无异是筑牢自困、作茧自缚,扼杀自己的生命。

古人有“忘年之交”的美谈,这是忘记年龄的很好方法之一。试想:当我们经常跟年轻人打交道,和青年人论交情,不管是异性或是同性,都可以使我们的心情和言行变得朝气蓬勃。“近朱者赤,近墨者黑”。同样地,“近儿童者天真,近青年者活泼”,跟年轻人一起活动,共同嬉乐,无论是心情、言行、观念,都会受到莫大的影响,这个法则,是无可置疑的。

