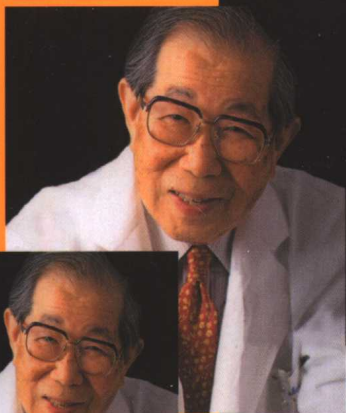


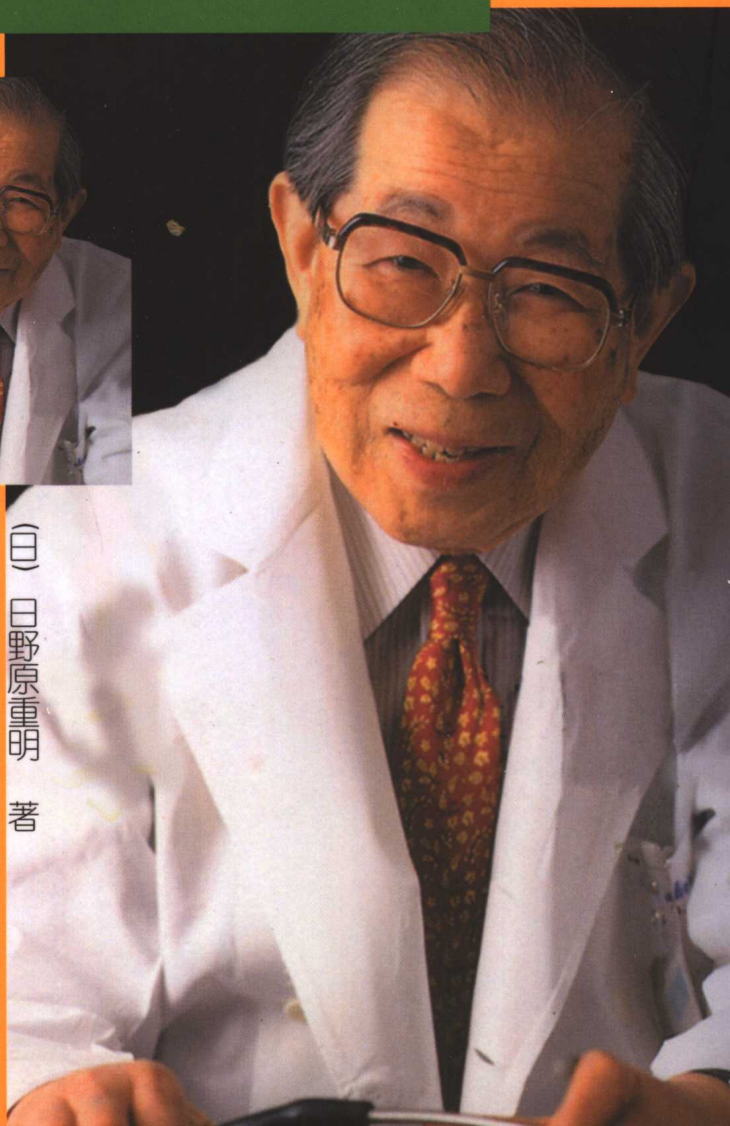
益寿高手



(日) 日野原重明 著

骆为龙 陈耐轩 译

北京出版社



益寿高手



〔日〕野原重明 著

骆为龙 陈耐轩 译

北京出版社

责任编辑:毛白鸽
装帧设计:冉冉工作室
责任印制:李文宗

图书在版编目(CIP)数据

益寿高手/(日)日野原重明著;骆为龙,陈耐轩译. —北京:北京出版社, 2003

ISBN 7-200-05085-7

I. 益… II. ①日… ②骆… ③陈… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104170 号

益寿高手

YI SHOU GAO SHOU

(日)日野原重明 著 骆为龙 陈耐轩 译

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 大 32 开本 4.875 印张 68 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-05085-7

R·234 定价:12.00 元

如发现印装质量问题影响阅读请与北京出版社联系

电话:62012334

IKIKATA JOZU by Shigeaki Hinohara

Copyright © 2001 by Shigeaki Hinohara

All rights reserved

Original Japanese edition published by U-LEAG

Simplified Chinese translation rights arranged with U-LEAG
through Japan Foreign-Rights Centre

2003 年中文简体字版，经由日本 U-LEAG 独家授权北京出版社出版集团独家出版发行。未经出版人书面许可，不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容。

版权所有，翻版必究

著作权合同登记号：

图字：01 - 2003 - 7180 号



目求

我的心愿	1
------------	---

从三十多岁起，我每天都过着繁忙的日子。2001年6月的一天，我和《朝花莲勃》杂志编辑部密切起来了

第一章 如何对待各种事情	7
--------------------	---

无止境的欲望，全使你远离幸福

不要安心于体检的数据，而在于自己感到“健康”

第二章 何谓长寿	21
----------------	----

年老并不是衰弱而是成熟

年龄并不能决定胜负，要在谦虚中去尽情地体会

经常参加活动，展示你的才能

第三章 并肩协作地活下去	39
--------------------	----

人是脆弱的，所以并肩协作才能生存

仅和同伴合群，人和社会就不会进步

所谓家庭不仅是“拥有”，而且还要携手进行“培育”

第四章 朝气蓬勃地活着59

人无论活多老,都可以改变生活方式

不要怕失去什么,要通过付出得到收获的喜悦

仅凭朦胧的善意,并不能胜任志愿服务人员

身体越衰老,越要相信精神的高昂

第五章 从治疗医疗到康复医疗79

不要害怕失误,要从失误中学习,才能不断进步

医生应该善于倾听,患者应该善于述说

用心去寻找优秀的就诊医生

音乐有使患者的身心康复的力量

第六章 死亡并非终结101

希望人们在辞世时全留下“谢谢”这句话

教育孩子何谓死亡,这是大人的任务

人都有适合自己的结局,面临终的人带有尊严地同

亲属告别

结束语127

附录143

九十年来的相册——回顾我的一生形成了若干个

阶段





我的心愿

安·蒙罗·林德巴格在她的著作《来自海洋的礼物》中说过,人是从五十岁开始步入中年的。作为一名医生,我在同患者进行谈话的过程里,从他们的言谈举止中观察到他们的人生,感到这句话说得确实如此。而且长期以来,我也一直都是抱有这种想法的。

恰逢此时,《朝气蓬勃》这个我不太熟悉的刊物,提出要连载我的文章。这家刊物的读者多数是五十岁左右的人,正是这一点引起了我的兴趣。我的文章到目前已经连载快有两年了,现在仍在继续。本书就是将《朝气蓬勃》杂志上连载的文章加以整理后编辑而成的。

连载刚开始,马上就有读者给我写信来,其中有人给我抄录了许多同我文章十分相似的话,甚至还写下了长篇的感想。

这些反馈回来的信息,使我所讲的话又增加了许多连自己都没有意识到的深度。碰到这样好的读者使我感到,我的文章已经不仅仅是自己单方面发出的信息,而是在不知不觉中变成了同“五十岁左右的人们”进行着的高水平的对话。

我认为，五十多岁是人生最大的节骨眼，因为从这时开始的人生，既不是为了孩子，也不是为了公司，而是为了自己本身。这些五十多岁的人已经从过去所担负的社会工作和职能中解脱出来。那么，这时候的你究竟是什么人呢？你究竟能够再成为什么样的人呢？

在本文开头提到的安·蒙罗·林德巴格，是查尔斯·林德巴格的妻子，她是美国第一批女飞行员，也是一位作家和诗人。令人痛心的是，她不满两岁的长子，在被人诱拐后死亡。后来她又养育了五个孩子。

安在进入五十岁之前，为了寻找真正的自我，离开了家，在海边的小屋里住了几个星期，那本《来自海洋的礼物》，就是她进行思索的记录。在人生走过的这五十多年间，同真正的自我相会，它将会继续左右你今后的人生是否丰富多彩。

我希望把上面的这种想法，通过本书送到许多人的面前，来加深我们相互间的对话。我的话也许就是你要说的话，我提出的问题，也许已成为你解答问题的线索。

我衷心地希望这本书的新读者——你，如果在过去不知道真正的自己，那么请以我的讲话为契机，去“这里”或“那里”寻找“自己”吧！

日即孕竟明





从三十多岁起，
我每天都过着
繁忙的日子。
2001年6月的
一天，我和《朝
气蓬勃》杂志编
辑部密切起来
了。

3

上午 8:30 ~

我来到医院，立即进入会议室。我多半在乘坐汽车时执笔写东西，车内的资料堆积如山。

8:30 ~

同医务人员进行碰头。



上午 8:30

9:00 ~

在托伊斯拉门诊，为一位中年男性患者解答咨询、看病，同他谈话。我不穿白色衣服，以便患者能够轻松地叙述病情。这种谈话直到患者本人和家属满意为止，通常超过预定时间约一小时四十分。



上午 9:00

(注) 何谓托伊斯拉门诊？

医院方面对于有关疾病是不

是需要进行手术等问题，希望在患者本人同意以后再做出决断。因此圣路加国际医院特设的托伊斯拉门诊是为了使患者对于今后人生的道路能够自己做出最佳的选择。门诊采取完全预约制，除圣路加国际医院的专科医生外，还要请院外的名医来会诊。对每位患者用三十分钟至一小时的时间询问病情，同时也进行诊断。

10:40 ~

在医院的托伊斯拉门诊内以“何谓技艺医疗”为主题接受杂志记者的采访。

11:15 ~

在托伊斯拉门诊内又继续同银行家进行面谈。结束后前往医院的理事长办公室。

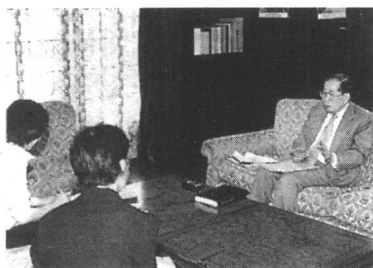
11:40 ~

在理事长办公室接受报社关于音乐疗法的电话采访。

12:10 ~

边用午餐边同医院人员碰头。我多年来的午餐都是牛奶加几片小甜饼干，一点也不改变。

在仅有的一点空闲时间里，还应邀为别人书写五首诗词。



上午 10:40



上午 11:15



上午 11:40



上午 12:10



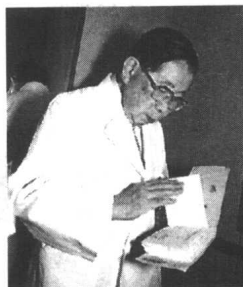
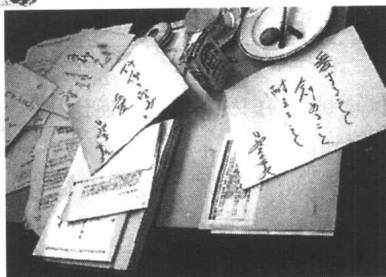


下午 1:00 ~

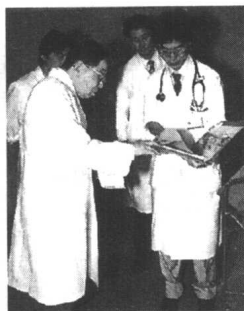
前往医院最顶层的特护病房（晚期癌症患者的疗养病房）巡查一个半小时，我按照“医生在现场学习是最重要的”的一贯主张，至今仍坚持每周前往特护病房和一般病房巡查医疗一次，从不缺席。

对特护病房中的患者和家属来说，生命所余下的时间是非常宝贵的。正因为如此，医生对于患者的死期是难以预测的，因此决不能判断错误，而要科学地分析病情的变化，并把资料留下来，用它来指导年轻的医生们。我时常向年轻医生提出问题，诸如患者“是从事过什么工作的人？”“他希望做些什么？”等等，让他们刻画出患者的人生和生活。

对各个“特护病房”的装修，要设法使它不令人感到是个病房。谈话室里，既要有病人同家属交谈的地方，也有听唱片的地方，或者将它布置成一年四季都有花草树木的美丽的医院屋顶花园，可供患者坐轮椅在里面散步。要最大限度地消除患者在肉体上的痛苦，同时，还要使他们的精神也放松下来。



下午 1:40



下午 1:40



下午 2:30

2:30 ~

在托伊斯拉门诊内，就医疗保险制度的危机状况接受通信社的采访。

3:15 ~

再次在托伊斯拉门诊诊察两位患者，又各花费了三十分钟和五十分钟的时间。

5:00 ~

迅速赶往护士大学会议室，一口气爬上五层楼。会议以“圣路加护士大学的未来设想”为题，进行了一小时的激烈争论。

6:10 ~

在大学的会议结束后，前往医院内的餐厅。我在聚餐的同时，出席了日本综合健康诊断（短期住院观察健康情况）医学学会的会议。

8:25 ~

结束了一天的日程，走向地下停车场。



下午 5:00



下午 6:10



下午 8:25



第一章

7

如何对待各种事情



无止境的欲望，会使你远离幸福

对不幸的敏感，会使人对幸福的感觉迟钝

每天给病人看病时，我总是在想：“任何人的一生都会存在有各种各样的问题。”即使是那些拥有令人羡慕的家庭、地位和财产的人，或是被众人视为人生佼佼者的人，也都存在着外人所看不到的烦恼和痛苦。

许多患者以生病为契机，在遇到我的那天起，就无法向我隐瞒他的一切私事。

“这些事虽说不能对别人讲，但我要对您这位医生讲。”他们讲的这些话令我产生一种似乎不是从正门，而是从旁门进到别人家来的错觉。正因为我是医生，才有了这种特权，因此我心存感激地倾听着对方的谈话。

就这样，到今天我听了各种各样的人讲述了各种各样的人生苦恼，这些人生苦恼使我仿佛感到都是自己经历了似的。我觉得自己的年龄何止是实际上的九十岁，似乎都已经活了好几百岁了。

“再没有比我更不幸的人了。”





患者差不多都是用这样的话来结束谈话的。

于是，我在回顾了这“几百岁”的人生之后，把自己所听到的那些真正经历过痛苦人生的故事讲给他们听，然后说：

“你的痛苦，也许仅仅是这种痛苦的十分之一吧！”

同别人相比，似乎觉得自己还算不错。这种感觉也许会成为陷入痛苦漩涡中的当事人转换心情的一种契机。

人对自己的不幸总是敏感的，即使被一根小小的刺扎了手指头，都会认为自己遇上了不幸，于是便觉得有十倍、二十倍的疼痛。

那么，没有不幸，是否就可以说是幸福了呢？决不能这么说，任何人都希望得到幸福，而实际上要感到这一点，却是很迟钝的。

幸福并不是目的，而只不过是结果

幸福究竟是什么呢？

于是，我回想起上高中时读过的瑞士哲学家卡尔·希尔迪(1833~1909)写的《为了难眠之夜》一书中的一节，他这样写道：

“人生的幸福，并不是很少有困难或根本遇不到困难，而是在于同一切困难进行斗争，并取得了辉煌的胜利。”

我年轻时，这句话曾多次鼓励我，仿佛就是对自己讲的。

但是，在经历了这么多年之后，我今天遇到了更加适合自己的一句话。

犹太籍的澳大利亚精神医学家威克特尔·伊·富兰克尔(1905~1997)在《夜与雾》这部著作中，记录了他自己在奥斯威辛集中营里度过的日日夜夜，他其中写了这样的一段话，但比希尔迪讲得更含蓄些：

“幸福决不是目标，它不应该成为目标，也不可能是目标，它只不过是一个结果而已。”

他的意思是说，幸福并不是求得的，而只不过是作为一种结果获得的。

生活方式和习惯可以随人的意志而获取，但是幸福却不能那样，说到底，它是一种心态。它既不是瞬间的快乐，也不是年轻人恋爱时的那种甜蜜感。我觉得，毋宁说是心灵更加持续的平静，那才是幸福的本质。

我在小学五年级时，曾扮演过《青鸟》中的蒂蒂尔，





直到现在，还能背诵部分台词。从那时起，我就一直在努力领会“幸福并非存在于外部，而是处于心灵的内部”——这部戏剧的主题。但是，直到现在，我才深深地理解了它。

人本来就能够承受任何不幸

内心的平静，常常会受到难以避免的灾难的威胁，人们把它叫作倒霉或不幸。但是，真正的不幸并不是指灾难的本身而言，而是以灾难为契机，在失去一切希望之后开始的。

前边谈到的富兰克尔，他在集中营里失去妻子之后，虽然觉得自己生不如死，但仍在这种极限状态中活了下来。他说：

“被关进集中营，虽说不幸，但我能活着仍然是幸福的。”

我认为，人本来就能够承受任何的不幸，即使在身处逆境的情况下也能够感受到幸福。因为这是希望所发挥的作用。

所谓希望就是相信有可能性，就是相信，虽然目前暴