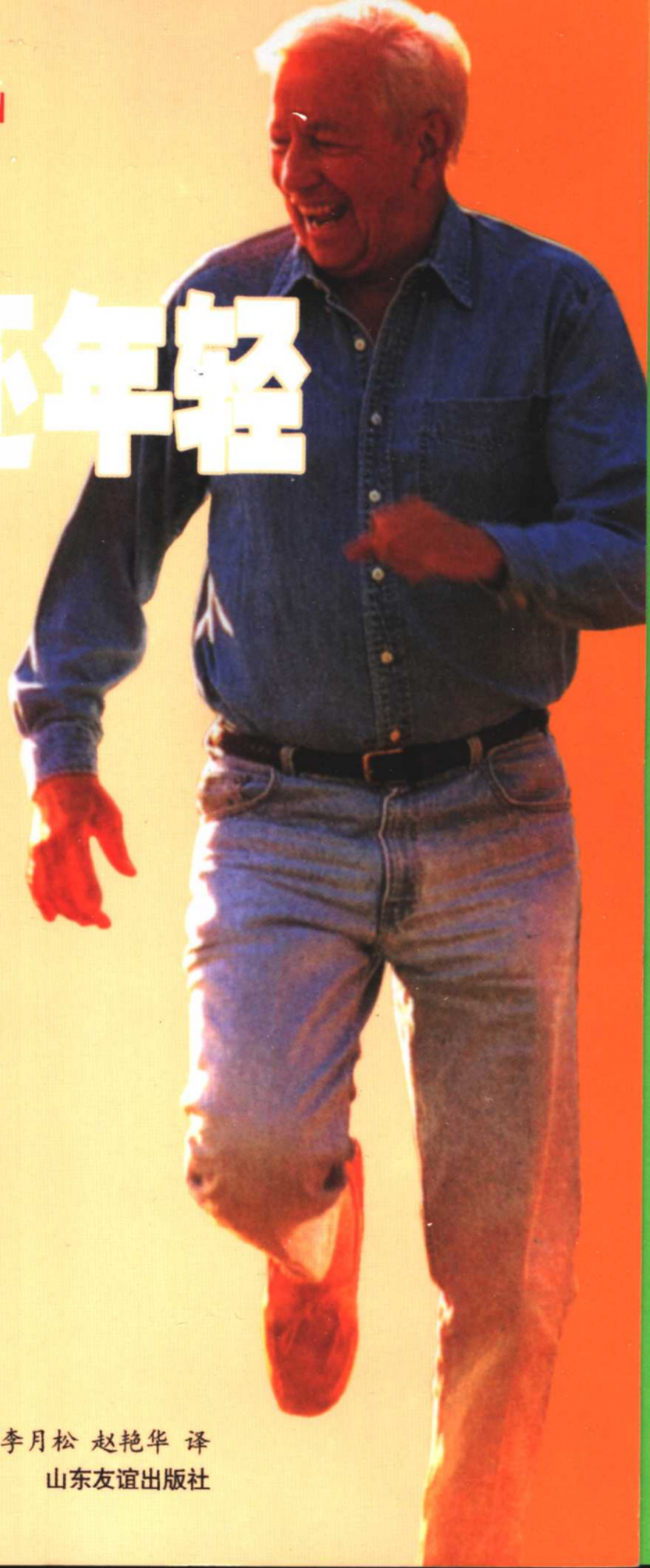


“新生活”丛书

我 还年轻

与衰老作斗争



[日] 上坂冬子 著 李月松 赵艳华 译
山东友谊出版社

丛书策划：刘 锋
责任编辑：陈 菁
封面设计：刘 刚
版式设计：司德泉

ISBN 7-80642-639-6



9 787806 426395 >

定价：13.50 元

我

衰老
作斗争

年轻

[日] 上坂冬子 著 李月松 赵艳华 译
山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

我还年轻:与衰老作斗争/[日]上坂冬子著;李月松,赵艳华译.—济南:山东友谊出版社,2004

(新生活丛书)

ISBN 7-80642-639-6

I.我... II.①上... ②李... ③赵... III.老年人-心理保健 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 01690 号

我还年轻

—与衰老作斗争

[日]上坂冬子 著

李月松 赵艳华 译

出	版:山东友谊出版社
地	址:济南市胜利大街 39 号 邮编:250001
电	话:总编室(0531)2098755 2098756 发行部(0531)2098035(传真)
发	行:山东友谊出版社
印	刷:青岛新新华印刷有限公司
版	次:2005 年 1 月第 1 版
印	次:2005 年 1 月第 1 次印刷
规	格:115mm×184mm
印	张:4 $\frac{7}{10}$
插	页:1
字	数:90 千字
书	号:ISBN 7-80642-639-6
定	价:13.50 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

图字：15 - 2002 - 091

「抗老期～体力・気力・記憶力と闘う」

Copyright © 2000 Huyuko Kamisaka

All rights reserved.

First published in 2000 by Kodansha. Ltd. Tokyo.,
Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright ©
2004 Shandong Friendship Publishing House

Published by Shandong Friendship Publishing
House

under license from Kodansha. Ltd.

Licensed through Support Co., Ltd., Japan

《我还年轻——与衰老作斗争》

© 2000 年 上坂冬子

版权所有。

株式会社讲谈社 2000 年在日本首次出版。

中文简体字版版权© 2004 年 山东友谊出版
社。

由日本株式会社讲谈社授权山东友谊出版社出
版发行。

中文简体字版版权经日本 Support Co., Ltd. 代
理。

目 录

第一章 恍然顿悟

1. 夹心面包和茶杯/1
2. 对人的亲近感/3
3. 临终之际/4
4. 自我封闭/5
5. 令人安心/6
6. 连接母亲与我的袜子/7
7. 有骨气的晚年/9
8. 我的心被搅乱了/10
9. “四只眼”与“两只眼”孰好孰坏/11
10. 越老越冷淡/13
11. 老人的人权/14
12. “忘却力”/15
13. 乐于“无情”/16
14. 演戏的功效/17
15. “懒惰”的境地/18
16. 真情流露/20

- 17. 留恋年轻/21
- 18. 科学精神/22
- 19. 独身的胜利/23
- 20. 60 岁的特权/24
- 21. 不咸不淡、非毒非药的话/25

第二章 芸芸众生

- 1. 走到尽头/28
- 2. 一言一行,深具含义/29
- 3. 人死变垃圾/31
- 4. 体贴/32
- 5. 常年的老位置/33
- 6. 曾经走过的岁月/35
- 7. 狼狈不堪/36
- 8. 让座/37
- 9. 人类的生存力/39
- 10. 清新的活力/41
- 11. 破旧的房舍/42
- 12. 房子的建筑风格/43
- 13. 遗物/45
- 14. 结束生命/46
- 15. 残光中的重逢/49

16. 生命的伏兵——命运/50
17. 让人怜爱的“呆子”/52
18. 怪僻的快感/54
19. 正论以外的其他因素/56
20. 一幅淡彩画/58
21. 盛衰之界/59

第三章 事到如今

1. 不知不觉间/61
2. 心态永远是40岁/62
3. 不易动摇的任性/63
4. 己所不欲/65
5. 敷衍与留恋/66
6. 沉默不语的品位/68
7. 安乐死/69
8. 应该怎样死去/71
9. 期望落空/72
10. 如果父母依然健在/73
11. 每每遇到这种事/75
12. 惊慌失措/76
13. 不下蛋的鸡/78
14. 老父亲和老母亲的对话/79

- 15. 无法面对/80
- 16. 难道没走形吗? /82
- 17. 表面坚强/83
- 18. 老练的境地/84
- 19. 谨言慎行/86

第四章 老有所乐

- 1. 老人的瞬间反应能力/88
- 2. 三位恩人/89
- 3. “好不容易”/90
- 4. 只需遵循基本原则/91
- 5. 为悲惨的命运流泪/93
- 6. 将悲伤转化为祝福/94
- 7. 优先选择名牌货/95
- 8. 粗鲁、草率的决定/96
- 9. 旅行途中的遗失物/97
- 10. 落日余晖中的聚光灯/99
- 11. 谜一样的微笑/100
- 12. 性情怪僻的幸福/102
- 13. 衰老未必是坏事/103
- 14. 急中生智/105

15. 不应该这样/106
16. 心平气和/107
17. 一幅青蛙图/109
18. 着急/110
19. 生者的考验/112
20. 父亲的遗传/113
21. 不再敏感/115

第五章 点头默许

1. 借给别人,不行! /117
2. 避而过之/118
3. 辞职时/119
4. 我自己的杰作/121
5. 无意识间/122
6. 精力充沛/123
7. 一瞬间的言行/125
8. 长眼屎/127
9. 崇高的悲哀/128
10. 开满鲜花的庭院/129
11. 一项被拒绝了的计划/131
12. 对现有工作的留恋/132
13. 不留情面/133

- 14. 爬上去/134
- 15. 衰弱的比较/136
- 16. 嫉妒/137
- 17. 怨恨神灵/138
- 18. 留言/140
- 19. 摆弄/141

后 记 /143

第一章 恍然顿悟

1. 夹心面包和茶杯

自古以来，便有“江山易改，本性难移”这句话，这会使人联想到诚实、勤奋、努力。

的确，到了我这种年纪，已经听够了各种理由。与理由相比，只要去做、认真地做就行了，我越来越重视行动。实际上，最近我也会常常做出一些连我自己都吃惊的事情。一想到这些，我就不由得笑起来。

一天晚上，我像平常一样工作到深夜，而后离开打字机走进卧室。我右手拿着茶杯，里面盛着满满的烘制的粗茶，左手拿着我喜欢的夹心面包，准备在卧室里放松一会儿，看看深夜节目。边品茶边啃着夹心面包，这对我来说是莫大的享受。在这之前，我上了一趟厕所，然后关上了灯。借着街灯，我摸索着脚下的路，小心地走着。因为我一手拿着茶杯，一手拿着夹心面包，所以失去了平衡，刚走出去五六步，还没来得及出声就被旅行包绊了一跤。几

天前我刚旅行回来，顺手把包放在了桌脚，结果就忘了这事儿，因为这个地方平常是不放东西的。

摔倒的刹那，我反射性地把茶杯端平，以免茶洒出来。可是在摔倒时，茶还是溅了出来，全部洒在了我右脸上。虽然我疼得叫了起来，却仍没有把茶杯放下。我的小腿撞青了，脸上也火辣辣的，我就直接坐在地上，在黑暗中一个人哭了起来。我想擦眼泪，可是右手是茶杯，左手是夹心面包，实在抽不出手来。于是我便反射性地把左手的面包塞到嘴里，猛咬一口。突然，我清楚地感觉到这个面包很好吃。是因为我忽然有了食欲，还是在“灾难”中我失去了正常的味觉？

单身生活不能期待别人的帮助，那一刹那，我的直觉选择在无意识状态下表露无遗。坐着吃完面包之后，我终于习惯了黑暗，睁大眼睛朝卧室走着。我又恢复了笑容，那是一种安心和爱惜自己的笑容。受惊吓时，首先咬住了面包，我对自己的这种反应很满意。瞬间反应不需要逻辑，我的生活态度是“什么事情，你自己认为该怎么做就怎样做”。在摔倒的那一瞬间我咬住面包并觉得很好吃，这是非常棒的举动。因为它美味，因为我在黑暗中没有失去理智，这难道不值得褒扬吗？

迄今为止，我一直想要过这样的生活。我为自己在没有任何策略和逻辑的情况下，为摆脱困境所采取的具体行

动感到满意和自豪。

我很少有自卑感，也没有特别爱惜自己，可是每每想到黑暗中的夹心面包，我就恢复了一些不甚明朗的自信。

2. 对人的亲近感

父亲七十八九岁了，他在四十五六岁时，因为麦克阿瑟的公职追放令而被解职，就在那时他得了脑血管病。恢复健康后，父亲就再也没有以前的棱角了。

有一天，一个人打电话给父亲：“我是松冈……”“啊，好久不见了，我很惦念你呢。”父亲的语气很明快，“如果你到了车站的话，我就去接你。”对方回答：“我知道门牌，自己能找到，用不着去接了。”果然，没过多久，门铃响了。焦急等待的父亲飞奔过去开门，接着两个老人就紧紧地拥抱在一起了。在那个年代，一般是不用拥抱的，这正是人与人之间最深感情的流露。可是拥抱后，父亲却茫然地问道：“你是松冈吧，咱们什么时候认识的？”对方并没表现出吃惊，他告诉父亲：“我是在奈良县厅里认识科长您的。”于是父亲说着“啊，啊，是吗？这个，这个……”走进了房间。我不禁怀疑父亲现在是否真的记起了对方，因为“啊，这个这个”的台词是父亲在搞不清状况时常用的模糊语。

不一会儿，客厅里传来了老人们的谈笑声，可我的心

情却变得更加复杂了。

以前父亲被人叫做“剃须刀”，并且他自己总说：“谁要靠近我就会倒霉。”而现在的他非常怀念故人，希望朋友多来看看他。我越来越能体会到父亲的悲哀，我也一定会有这么一天的。

衰老真的这么可怕吗？

3. 临终之际

听说作家吉屋信子在一次晚会上收到礼物后，等不及拿回家就在车上把礼物打开了。

其实我也一样，实在忍不住想要知道里边究竟是什么，点心还是羊羹？不知不觉中就把盒子打开了。原来里边是红茶和果酱的什锦，我很失望，又把盒子重新包好。其实，如果在打开之前轻轻摇一下盒子，听听声音来确定一下也未尝不可。但我却按捺不住，一定要把它打开，因为我是个急性子的人，有一个念头便想马上付诸实施得出结论，不能忍耐。

有人对我说：“那样可以避免紧张情绪在体内积存。”是的，我不嗜酒，不吸烟，不爱看比赛也不愿做运动。大概因为我没有耐性吧，直至今日我也未曾考虑过如何解除压力。

简单说来，我就是那种想做就做、要说就说、从不顾

及别人想法、任意发泄自己愤怒人。我这样生活了几十年，现在突然要我改变是很困难的。但据说这样的人会长寿。确实，信子活到了九十多岁。

人们都想长寿，但对于经常随意发泄怒气的人来说，他们老到没有力气发泄时该怎么办呢？结果很可能因为压力在体内长期积存而送命。想到这儿，我不禁打了个冷战，开始认真考虑自己的“临终之际”了。

4. 自我封闭

第一次见到我的人总会问我：“你年轻时得过什么大病吗？”当我告诉他们我甚至连感冒都很少得时，他们又会问：“那么你父母很早就过世了吗？”这时我先揣摩一下他们的意图，然后回答：“我是在父母都健在的正常家庭健康成长的。”

确实，我的独身不能说只是一个偶然，即使是在正常环境下成长起来的我，不可否认，自身或多或少存在着一些问题。

以前，在大城市上学的孩子，一到暑假就会到乡下玩。我也不例外地去了乡下的外婆家。外婆家在车站附近，与车站只有一河之隔。如果转个大圈过桥的话，会很麻烦，于是每次到外婆家我便向河对岸大声喊叫，这时，从外婆家的竹林中就会摇来一条小船接我过河。到了外婆

家，亲戚们就把我围了起来，笑眯眯地问：“回来啦？”我便回答：“终于回家了，太高兴了。”这件事是舅妈多年后告诉我的，其实我对此也有些许模糊的回忆。

年幼的我就是一个反对集体主义，而且有一肚子歪理，一点都不招人爱的、性格怪僻的孩子。或许正是因为我的这种性格，才导致不能跟人很好地相处吧。但这种性格也有其相应的优点。区别已婚者和独身者最简单的方法就是是否能与人贴心地交谈。因为独身的人无论多么迷茫、多么困惑，都不会轻易向别人倾诉。

最近，我身边有越来越多的人因为丧偶而意志消沉，一蹶不振。看到这些，单身的、无牵无挂的我暗自庆幸，因为我可以避免这种悲伤。这种不招人爱的性格似乎可以成为我对抗衰老的武器。

5. 令人安心

母亲在十七年前去世，而父亲大约是在十三年前离我而去的。直到最近我才敢掰指计算父母去世的年月。

这十七年来，我一直避免去想父母生前的事，为的是逃避一种痛苦。可是，最近父母慈祥的面容总是闪现在我脑海里。母亲 65 岁、父亲 71 岁时，二老隐居在一座小山上，一住就是十年。对于他们来说，老后最大的乐趣莫过于看电视了。二老平时说话声音很小，可是到了看相扑