



# 年轻不老， 老得年轻

幸福人生的九个存折

[美] 刘墉 著

刘墉写给中老年人的  
励志处世书

踏实握紧幸福人生的九个“存折”



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

年轻不老，  
老得年轻

[美] 刘墉 著

图书在版编目(CIP)数据

年轻不老,老得年轻/(美)刘墉著.-北京:中信出版社,2016.5  
ISBN 978-7-5086-5926-8

I.①刘… II.①刘… III.①散文集-美国-现代  
IV.①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第035100号

原书《年轻不老 老得年轻》,经作者刘墉授权在中国大陆地区独家出版发行

年轻不老,老得年轻

著者:[美]刘墉

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者:鸿博昊天科技有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:6.5

字数:93千字

版次:2016年5月第1版

印次:2016年5月第1次印刷

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-5926-8

定价:36.00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:010-84849555 服务传真:010-84849000

投稿邮箱:author@citicpub.com

# 目录

<b>第一个存折 享受亲情</b>	/	001
往前看！往后看！把握当下！	/	003
太太妈妈真伟大	/	009
放孩子飞吧！	/	014
别做退休老怪物	/	019
<b>第二个存折 不做钱奴</b>	/	025
钱是活人花的	/	027

老人的幸福心机	/	031
为孩子开前路，为自己留后路	/	036
私房心事私房钱	/	040
不要给子女留下谜团	/	044
<b>第三个存折 乐天知命</b>	/	049
别让传家宝成了垃圾	/	051
学到老，活到老	/	055
吃死总比饿死好	/	061
别让仙丹成为毒药	/	065
<b>第四个存折 经营健康</b>	/	071
长寿不能怕吃药	/	073
医生也疯狂	/	079
按摩大脑，清扫肠胃，长命百岁	/	085

<b>第五个存折 看透生死</b>	/	091
减法的人生	/	093
视死如归反而长寿	/	099
听听圣人怎么说	/	105
<b>第六个存折 心宽地广</b>	/	111
看看美丽的世界	/	113
省下旅游钱，赔上一条命	/	119
花钱积德买长寿	/	124
<b>第七个存折 祛病延年</b>	/	131
活得积极才能长寿	/	133
万里老爷车	/	139
人生的空中旅程	/	146

**第八个存折 善待众生** / 151

彼亦人子也 / 153

唯女子与小人为难养也? / 159

把佣人变成贵人 / 165

家有可爱毛小孩 / 170

**第九个存折 细数家珍** / 175

小心寂寞拍卖师（一） / 177

小心寂寞拍卖师（二） / 183

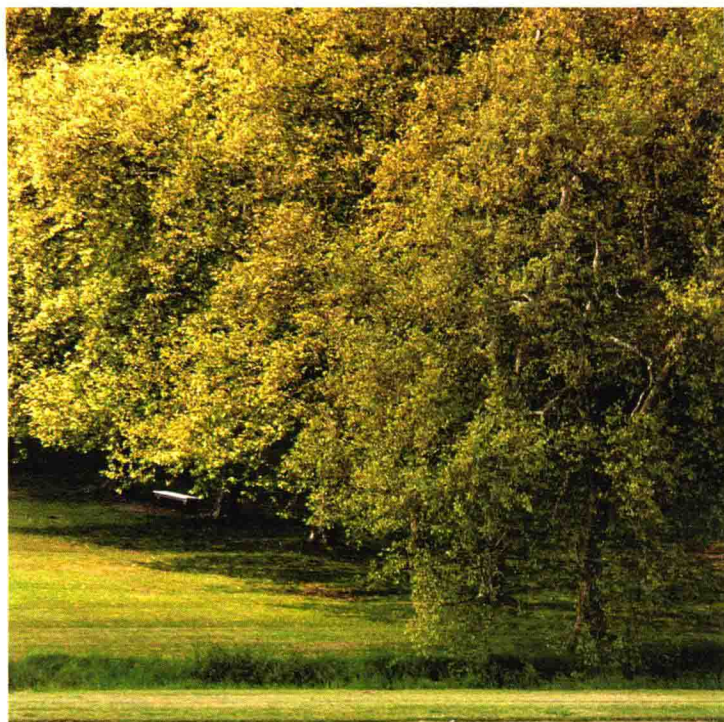
小心寂寞拍卖师（三） / 191

● 第一个存折 享受亲情

● 夫妻本前缘，  
善缘恶缘，  
无缘不合；

儿女原宿债，  
欠债还债，  
有债方来。





## 往前看！往后看！把握当下！

说个故事：

有位女士跟丈夫闹别扭，对着前去安慰她的朋友哭喊，说自己嫁错人，一辈子都白活了。

朋友看到茶几下有本照相簿，拿起来翻翻，问：“这是在哪里？小孩还挺小。”

女士哭着说：“是带孩子去日本的迪士尼，累死了！”

朋友又翻出一张问：“这张孩子就比较大了，你的腿怎么了？”

女士哭着说：“是一家去滑雪，摔伤了，刚打完石膏，疼死了！”

朋友再翻出一张埃菲尔铁塔的，问：“这是巴黎，孩子没去，只你们两口子？”

女士一把抢过去：“别看别看！那是去年，他假惺惺说，庆祝结婚三十周年。”说完又哭了，“巴黎一点都不好玩，我宁愿在家。”

这故事讽刺不讽刺？矛盾不矛盾？见到的全是他们值得回忆的时刻，只因为“当下”不开心，就把过去几十年全否定了！

三十多年，容易吗？孩子养大了、成家了，两口子从租间小房，变成住高楼大厦，旅行由近程变远洋了。

三十多年，他们两口子有多少成绩，能够全盘否定吗？如果否定，一生还剩下多少？

人们常会犯这样的错误，就是负面情绪出现的时候，就把过去所有的美好都否定。好比旅行归来，只因为累，就把整个旅程否定。

### 善缘恶缘都是缘

再说个有意思的故事：

以前我在大学教书的时候，有一天问一个女学生，

世上她最爱谁？学生说她爸爸妈妈和姐姐。

隔一阵我知道她新交了个男朋友，又问她同样的问题。

答案居然改了，她最爱的人成了男朋友。

才认识一个多月，就有那么大的改变。然而这正是夫妻情爱最可贵的地方！

夫妻在一起是人间最伟大的缘，也是最莫名其妙的缘：

两个八竿子打不着的人相遇，擦出火花，订下终身，就成为世上最相爱的人，生下与他们有血缘关系的孩子，一切人伦和家庭都从这里开始。

### 当缘分消失之后

当然从另一个角度想，佛家说“缘起缘灭”，当那缘消失了，两个人中间除了有孩子牵着，又可能变回陌生人。许多老夫妻，年轻时好好的，苦也过来了，乐也过来了，到老来却水火不容。

这当中有个重要的原因，就是不再需要彼此了。

年轻的时候可以“床头吵，床尾和”，那“床尾和”就成为很重要的黏合剂。但是年老了，彼此不再需要，或有一方不再需要对方，就出了问题。

尤其家庭背景很不同的夫妻，年轻的时候，条件稍差的一方会尽量学习极力讨好，跟上另一半。老了，互相都习惯了，审美疲劳了，不再掩饰，不再进步，自然越走越远。

年轻时夫妻各忙各的，日子还算充实。这时候每天闲在家里，无所事事，想聊天却没得聊，如果没有什么兴趣爱好，就更可能“大眼瞪小眼”了。

所以很多夫妻到老，人虽然在一起，心却越走越远。男人会觉得跟朋友聚会“谈当年勇”更有意思，女人也觉得跟一群老姐妹说八卦更有趣味。

还有个现象，是人老了越发怀旧。新事记不住，往事更清晰。所以太太老来可能跟娘家更亲近，丈夫老来可能跟夫家更密切。这本是好事，但是如果大家都老了，又爱管闲事，关系会变得更复杂。

## 看着看着就没了

如果你问我：这种情况下，该怎么走下去？

我要说：往后看，也要往前看。

往后看，如同这篇文章开头说的，看看孩子，看看家，看看家里的每样东西，想想：“这是什么时候谁去买的？”“那是什么时候两个人合力搬回的？”

纪念品，纪念品，不见得旅游带回来的才是“纪念品”，家里每件东西都可以纪念、可以回忆。更无价的纪念品是孩子，没有爱情怎来孩子？就算两口子都走了，孩子还在！

**回忆让彼此肯定过去的岁月。**往前看，是要想想彼此还有多少年。如果平均寿命是七十五岁，现在会不会只剩个位数？

只剩这么几年，还有什么好计较？

“昔日戏言身后事，今朝都到眼前来。”

眼前来的转眼也会过去，总有一人会孤独地留在世上。

想想如果自己先走，会是谁送终，把他或她一个人留下来，情何以堪？

想想如果对方先走了，已经睡了几十年的床，半夜醒来伸手过去，空了，再也追不回了，会是什么滋味？

往后看，已经过去许久。往前看，已经来日无多。  
只有把握当下最实在！



## 太太妈妈真伟大

有个朋友最近不知道犯了什么错，被太太发现，只好求饶。

“求什么饶？一副小孩跟妈妈悔过的可怜样子，”他太太生气地跟朋友说，“我又不是他妈，我是他太太！”隔了几秒，“不过看他实在可怜，就当他一次妈，饶了他！”

果然，两人很快雨过天晴。

### 孝顺的男人疼老婆

常听人说“孝顺娘的男人会疼老婆”。

这句话不错，但是应该说这样的男人不是疼老婆，



而是把老婆当娘来孝顺。这种现象到老年尤其明显，有几个原因：

第一，老小孩，老小孩，男人到老常常有童心，变成小孩的样子。小孩顽皮，但是比较善于服从；

第二，太太到了老年，样子越来越像记忆中的妈妈。人到老，特别怀旧，很容易把老婆看成妈；

第三，女人结婚的时候可能是小女人，但常常生完孩子“为母则强”，变成大女人。孩子小时候，做妈妈的把母性都发挥在孩子身上，有一天孩子长大离开家了，那发挥了十几二十年的母爱少了表现的地方，回头看，还有老家伙在。而且他这也不会、那也不行，一副小顽童的样子，于是她转变了，成了“他”的妈！

### 大男人要调整身段

这时候如果丈夫真能放下“大男人”的身段，甘愿当儿子，太太说什么是什么，夫妻俩常常可以由年轻时的怨偶，变成老来的“牵手”。加上女人平均比