



年老的智慧

〔日〕曾野绫子 著 陈菁 译

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

年老的智慧

〔日〕曾野绫子 著 陈菁 译



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年老的智慧/〔日〕曾野绫子著;陈菁译. — 济南:山东人民出版社,2012.5
ISBN 978-7-209-06111-7

I. ①年… II. ①曾… ②陈… III. ①老年人—生活方式 IV. ①C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 035862 号

中文图字:15-2011-182 号

责任编辑:马 洁
装帧设计:宋晓明

年老的智慧

〔日〕曾野绫子 著 陈菁 译

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 32 开(150mm×228mm)

印 张 10

字 数 100 千字

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次

ISBN 978-7-209-06111-7

定 价 25.00 元

如有质量问题,请与印刷单位联系调换。(0539)2925888

中文版前言

第二次世界大战前的日本，人口的平均寿命很短。很多作家和诗人，几乎都是在 40 岁前后就去世了。在我们周围，因为当时没有太多人能活到 60 岁“花甲之年”，所以家人一起“祝贺花甲之寿”很有意义。但现在，意味着“古来稀”的“古稀之年（70 岁）”，很多人也会觉得“司空见惯”了。

日本人的平均寿命已跃居世界第一。其原因，不外乎以下几点：新生儿低死亡率；抗生素的普及；日常生活变得方便、安全、卫生；有赖于日本的保健制度，所有国民没有看不起病的；恶性犯罪率在全球都属较低水平。

战后的日本人，从大的方面来看，在三个方面得到了解放。第一是战前的封建社会制度及其压迫，第二是贫困，第三是思想言论的统治镇压。其中的每一项，都与人的寿命和富足的晚年有着深刻的联系。



尽管从疲劳中得到纾解对预防疾病会产生很大影响，但另一方面，因为不存在毫无压力的生活，因此轻微的压力有助于创造充满活力的人类社会。我这个外行总是难以舍弃这个学说。

长寿并非就是好事。但如果不能长寿的话，人生要实现的很多目标就可能半途而废，所以我还是希望人们长寿。但是如何度过晚年，却是人生中每个人选择的最终目标，是一种艺术。

现在日本大多数夫妻，都是和老人分开生活。住得很近，端过去的汤都不会凉，这是最理想的。但我们夫妻俩从年轻时就和丈夫的父母和我母亲三个老人一起住。在赛珍珠描写的旧时中国，媳妇起床后首先要给老人奉上热茶，这个场面让我很感动，我却完全做不到这么孝顺。但是，只要住在一起，就能每天守护着父母们，看他们是否健康，这样很好。

日本人喜欢吃一种食物，河里生长的一年生鲇鱼。鲇鱼只吃河里的水藻，又名香鱼，淡白色，非常美味。到了夏季，人们会专门去溪流边吃鲇鱼。

但我们家时常有朋友送给我们鲇鱼。这时我最高兴的是，已经无法去旅行的父母们能够早早地吃到鲇鱼了。和父母同住，也是一种便于尽孝的制度。我有一个儿子，所以我们是祖孙三代同住。因此，来我们家玩的欧美朋友，就有人说：“你们家真像个中式大家庭啊。”

我是在充满国际氛围的基督教私立女校接受了从幼儿园到大学的教育。在那里，外国的修女教育我们继续做一个日本人。一

个出生在基督教家庭的孩子，将来结婚的话，很可能夫家的宗教信仰是佛教或神道教。这时，我受到的教育是，要率先跟随丈夫的父母去他们信仰的佛教和神道教的寺院或神社叩拜。如果家里供奉着祭拜佛祖或神灵的祭坛，也要非常高兴地打扫。我学到了，这是最近距离的爱的表达。

我认为，虽然人是分属于不同的国家、社会 and 家庭的，但在每个人的心中，都有自己独有的一片神圣地带。将这些不同的内心温暖地联系在一起的，就是祈望同胞、家人幸福的这条纽带。所以，人们希望创造出各自理想的老年。

经历了漫长岁月洗礼的老人，虽然身体变得衰老柔弱，但历经人世沧桑，他们能够应对复杂的人生，具备了丰富的精神世界。我祝愿，中日两国老年人之间平稳、温和的智慧交流，能够引领两国美好的长寿时代的到来。

2012年春于盛开的樱花中

曾野绫子

目 录

第一章 为什么老人丢失了才智？ 1

高龄并不是资本，也不是功绩 3

测试年老程度的标准——“帮我做指数” 5

过去的老人拥有年老的“才智” 6

不再有温饱困扰的时代，弱化了人们的衰老力 10

战后的教育思想创造了贫困精神 13

老人的语言极为贫乏 15

外国人的对话很幽默 19

第二章 老人的基本守则是“自立”和“自律” 23

不依赖他人，靠自己的才智生活 25

量力而行即可 26

如果能力退化，就考虑收缩自己的生活范围 29



- 让别人为自己做某些事时，需要付出相应的代价 30
- 赋予老年人的权利最好放弃 31
- 无论多大年纪，“精神时尚”很重要 33
- 自律精神使自立成为可能 35
- 保持健康的两大秘诀——不贪吃、不夜游 36
- 站在人性本恶的立场与人交往，就会获得很多感动 37

第三章 人必须工作终老 41

- 过去工作终老很正常 43
- 人老了，就应该为年轻人创造表现的机会 46
- 老年人健康生活的秘诀——设定目的和目标 48
- 不要考虑“帮我做什么”，而要考虑“我能做什么” 49
- 做饭、打扫、洗衣服，日常生活不必委托他人帮忙 51
- “授”比“受”更幸福 54

第四章 进入晚年，夫妻、亲子间的相处方式也要改变 57

- 成为彼此允许“折中”的夫妻 59
- 好朋友也要讲礼节 60

亲子间也要有“答谢宴”思想 63

感谢身边人 65

不要指望得到孩子的照顾 67

第五章 身无分文却不受金钱困扰的生活方法 71

不要试图在钱上占便宜 73

量力生活 76

如果钱不够，干脆就不要去旅行、看戏了 78

即使失礼，也要从婚丧嫁娶中抽身 81

婚丧嫁娶要坚持自成一派 83

有备亦有患，身无分文的话就做好悲惨而死的准备 85

第六章 与孤独相处也能找到人生的乐趣 89

老年人的事业就是忍受孤独，并在其中发现自我 91

养成独自游玩的习惯 93

人生的丰富程度，取决于深入这个社会的程度 95

任何事情都探寻其中的深意，人生会变得有趣 98

冒险是老年人的特权 100



无论年纪多大，都想和谈得来的人一起吃饭 102

与异性玩乐 103

无论年龄多大，去世之前都可以重新来过 105

第七章 亲近衰老、疾病与死亡 109

老年人要掌握的两种能力

——培养对他人的关心与忍耐力 111

75 岁左右开始感到身体的衰老 113

把保持健康当成一项任务 116

疾病也是人生的一部分，要有这种思想准备 118

即使成为病人，也要表现得开朗，善于发现喜悦 119

亲近死亡 121

独自一人时进行预演 124

每天在内心自省：“能活到今天，非常感谢” 126

毫无踪影地消失是最美的 127

第八章 站在上帝的视角，就能理解人生和世界 131

尽管不知道是否真的有另外一个世界，但我宁愿赌一

把，相信有我们不了解的事物存在	133
我曾经两次相信上帝的存在	135
即使是对自己讨厌的人，也要有“理性的爱”	137
不是做减法的不幸，而是做加法的幸福	139
拥有信仰的价值判断不是片面的	141
只有从上帝的视角，才能够理解人类世界的整体	142
上帝与我们同在	143

第一章

为什么老人丢失了才智？





年老，或是年轻，表现的不过是人的一种状态。
这没有好坏之分，既不是资本，也不是功绩。

个人财富就是经历过的切肤之痛的累积。年轻时
遇到困难不逃避，真真正正地痛苦过、哭泣过、悲伤
过，这样的人将来会成为很棒的老人。

高龄并不是资本，也不是功绩

我生于 1931 年，是所谓的“晚期老年人”。日本从 2008 年 4 月开始施行晚期老年人医疗制度。这个制度要求，所有 75 岁以上的晚期老年人，包括由家人赡养的，必须承担保险费用，大多数人的保险费征收，是从个人的养老金中预先扣除。

当时，在电视上，一位被划入晚期老年人行列的男性义愤填膺，大呼：“这是要杀了我们吗？”我有一位同年龄段的朋友当时也在看这个节目，他愤怒地说：“真是可怜啊。他也是经历过战争的人，这么说把自己当成什么了？”

在日本，75 岁以上的人都是从枪林弹雨中侥幸生存下来的。因此，我朋友“没想到他们这一代人里竟然会有人说出这么软弱的话来，对战时派顿时心生厌恶”。

在反对这项制度的人中，还有一些极力争辩的女性，她们质问：“难道我们是恶棍吗？”诸如此类，种种的说法令人反感。日本的老年人与战前相比，失去了坚毅的品质。

根据日本内阁发布的 2010 年版《老龄社会白皮书》，截



至 2009 年 10 月，日本 75 岁以上的晚期老年人口数是 1371 万人，占日本总人口的 10.8%。日本的老龄人口还在持续增长中，据预测，到 2055 年，日本 75 岁以上人口比例将达到 26.5%，那时每 1.3 个壮年人（15 岁 ~64 岁）就要供养 1 个晚期老年人。

在这种情况下，政府考虑尽量不增加年青一代的负担，不是理所当然的吗？

但现实似乎并非如此。有很多人都这么想：“因为我是老人，替我做一些事都是理所应当的。”

我们去车站，经常会发现袖手旁观的老年人，好像让同行的人替他买车票是很自然的事。给他车票的时候，会问：“座位在哪儿？”他们甚至连车票上的字都不想看。从包里拿出老花镜来多麻烦啊。他们的这种心理我也能理解。

一旦知道了要坐哪趟电车，他们接着就会发起一连串的提问攻势：“盒饭怎么解决？”“什么时候到？”“到了以后做什么？”问“盒饭怎么解决”，很明显，潜台词就是“给我买来”，如果同行的人没有领会到这一层含义的话，就会被评价为不够机灵。

如果希望别人帮忙买饭的话，直接拜托别人就好了。要求别人替自己留心，这是老人错把自己当伟人了。吧。

有时在公共汽车上，我也见过要求年轻人给自己让座的老人。

虽然我希望在老人提出要求前年轻人能够主动站起来让

座，但老年人也不应当傲慢地认为，因为我是老年人，我就有权利让大家给我让座。

年老，或是年轻，表现的不过是人的一种状态。这没有好坏之分，既不是资本，也不是功绩。

测试年老程度的标准——“帮我做指数”

测试年老程度的标准——“帮我做指数”

所谓老人，一般指的是 65 岁以上的人。

日本的《老人福祉法》原则上将 65 岁以上的人口作为福利政策的实施对象。联合国世界卫生组织也将 65 岁以上的人界定为老年人。但是，笼统地说到“老人”这个词，在生物学、生理学和心理层面，每个人的理解都千差万别。

尤其是女性，都希望自己比别人年轻。

同学聚会时，大家都会说，“你的皱纹和白头发好少啊”，“你的皮肤好紧实啊”，互相夸奖对方比实际年龄看起来年轻好多。

我不是医生，不懂脊背的弯曲指数和皮肤的松弛指数，我用来测试年老程度的标准就是“帮我做指数”。

在这个社会中，有一些人始终都在要求别人帮自己做事情，要求朋友，要求配偶，要求女儿、儿子、兄弟、表亲等等。



“下次去的时候，能带我一起去吗？”

“能帮我转告某某吗？”

“能顺便帮我买回来吗？”

有的人就像这样，不停地拜托别人。

我私下里叫他们“依赖族”，不管多年轻的人，当他开口说“帮我做……”的时候，这就标志着是他衰老的开始。要了解自己衰老发展的程度，只要调查一下自己以多高的频率说“帮我做……”这句话就可以了。

与用皱纹、白发、假牙的数量来测试衰老相比，这个方法能更清晰地呈现出一个人的衰老度。

衰老程度较深的人，小到零碎的金钱、物品，大到工作生活方面的协助，他们对接受帮助这件事，异乎寻常地敏感。这类人，比比皆是。

但是，“因为是老人，接受帮助也是理所应当的”、“被人亲切对待是很自然的”这些观念是从什么时候开始兴盛起来的呢？

过去的老人拥有年老的“才智”

——从“依赖族”说起

2006年5月，我脚腕骨折，因为要做手术，我两次在整形