



时光飞逝

〔美〕 比 尔·科 斯 比



时 光 飞 逝

[美] 比尔·科斯比 著

吴平 潘素勤 译

新 华 出 版 社

TIME FLIES

BY

BILL COSBY

DOUBLEDAY • NEW YORK • 1987

据纽约道布尔戴出版公司1987年版译出

时光飞逝

[美] 比尔·科斯比 著

吴平 潘素勤 译

•
新华出版社出版发行
新华书店经销
北京燕山印刷厂印刷

•
787×940毫米 32开本 4.125印张 64,000字
1989年12月第一版 1989年12月北京第一次印刷
印数：1—3,650册
ISBN 7-5011-0499-9/C·6 定价：1.35元

译者的话

比尔·科斯基在中国还是一位大家不很熟悉的人物，但在美国却是一个家喻户晓的名人，其知名度可以说一点也不亚于当今的美国总统，因为他是一颗电视娱乐节目的天皇巨星、一位能让人捧腹大笑的幽默大师、一名能给人以启迪的畅销书作家。

科斯基于1938年出生在美国费城的一个普通的黑人家庭。在母亲和外祖父的熏陶下，他从小便显露出表演喜剧的天才。大学未念完时，他毅然决然地选择了喜剧演员的职业，并很快就开始崭露头角。60年代中，他因主演电视连续剧《第一号间谍》而一举闻名全国。此后，他一直在不少的电视节目中担任角色。

不过，科斯基声名大振是前几年美国全国广播公司开始播放他主演的《科斯基节目》后的事情。这是一部介绍美国日常的家庭生活琐事的喜剧系列片。出人意料的是，此片很快就征服了广大的电视观众，成为全美收视率最高的电视娱乐节目，并连续数年被评选为美国最受欢迎的电视喜剧节目。这部电视系列片的巨大成功无疑与美国近几年来出现的怀旧思潮有着很大的关联。片中没有离婚，没有吸毒，没有暴力，没有冷漠的人际关系，而自始至终所展现的都是一幅幅充满着人情味的家庭生活的画卷，这勾起了人们对五六十年代的生活的回忆。当然，科斯基的高超演技也对此片的成功起到极大的推动作用。

近两年来，科斯基还表现出了惊人的写作才华。1986年，他发表了他的第一部力作《父道》。与《科斯基节目》一样，这部把为父之道寓意在幽默轶事之中的著作马上便征服了千百万读者，在短短的数月里销售了近300万册，雄踞当年全美最畅销书的榜首。

一年后，科斯基又出版了一部佳作《时光飞逝》。

这年是科斯基人生旅途上的第50个年头。可以说，这是他最为春风得意的时期：事业上轰轰烈烈，成就辉煌；物质上财源滚滚，年收入达五六千万美元，豪华住宅、高级轿车、私人喷气式飞机等

各种物质享受应有尽有，家庭生活方面幸福美满，在一起生活了25年的妻子漂亮、时髦、体贴，五个孩子也都很有出息。然而，与任何其他人一样，他在步入中年之后，尤其是在年逾50岁之后，越来越感受到向老年过渡的烦恼与痛苦。

科斯基在《时光飞逝》一书中极其坦然地向读者陈述了他自己这方面的烦恼与痛苦，以及怎样对待这些烦恼与痛苦的态度和做法。因此，对于每一个即将跨入老年行列的人来说，这是一本值得一读的著作。

《时光飞逝》是美国纽约道布尔戴出版公司出版的海豚丛书之一，头版就印刷了将近200万册。

序

阿尔文·鲍威特^①

我不惧怕明天，因为我经历了昨天，并热爱今天。

威廉·艾伦·怀特

迟早我们会明白这一点。不管我们认为比尔·
科斯比50岁是老还是年轻，事实毕竟是光阴似箭！

科斯比与我们千千万万个人一样，人生的旅途
到达了中年这样的转折点，无论是好是坏，他都
必须面对开始衰老这个现实。他用趣味横生的故事
款待我们，使我们得到欢乐，有时甚至是安慰，并使
我们摆脱痛苦。故事叙述了他对衰老进程初期出现

^① 医学博士，哈佛大学医学院、波士顿儿童医院和
波士顿贾吉·贝克儿童医疗中心的精神病学副教授，也是“科
斯比节目”的顾问。——译注，以下同。

的一些需要认真对待的征兆的反应。他用哲学家的灵巧思维，帮助我们懂得，衰老实际上既不是件坏事，也不是件好事；我们对衰老进程的心理状态才是最为至关重要的。当他到达一个人生的新起点，准备度过丰硕的“黄金时代”时，我们与他一道为之而感到快乐。比尔·科斯基会变老，但他永远不会悲观。

科斯基通过自己的经历，为我们担当了顽皮而令人移情的导游，带着我们对他的童年、少年、青年和为人之父的各个人生阶段进行了一番幽默诙谐的旅行。他是一位敏锐的社会评论家，他的喜剧都来源于真实的生活，因而常常能引起我们的共鸣。他那有时甚至是又苦又甜的幽默触及到我们人生旅途中的悲欢时，我们都能处之泰然。

时光的飞逝向科斯基提出了一个新的特殊的挑战。他让我们愉快地剥去了那些习以为常的护身外衣，让我们自己嘲笑自己和嘲笑我们生活中的盛衰沉浮。与人生的早期阶段不同，衰老时期充满了既有价值而又艰巨的任务。由于体力，有时还有脑力的缓慢而又不可避免的衰竭，我们在“人生的鼎盛时期”常常感到不能尽意。不幸的是，随着年岁的增长而出现的生理上的逐渐退化，往往在社会上的传说影响下而加剧，因为这些有关衰老和生活方式的消极的荒诞传说有害于我们的健康。

从某种程度上来说，我对衰老的早期征兆的反应，是我长到成人时就已接受到的误解和恐惧的产物。我并不期望能象“金色的池塘”影片中的主人公那样度过平静的晚年，对于这种暮年生活，我抱坚决的否定态度。我变得有点意志消沉，跟科比一样，对来临的大生日（指10年的生日——译注）感到不安。我拒绝举办50岁生日宴会，因为我认为没有理由庆祝它。我要对我的年龄保密吗？希望过些时候能象年轻人那样开个化装舞会吗？我的头脑已不能合理地工作。最后我才意识到我患了衰老恐惧症，一个非弗洛伊德学派的统一体，它比害怕死亡本身还要更直接地令人担惊受怕。

正如心理学家们告诉我们的那样，科比和我，也许还有你们，都怀有一些生命周期发展到我们这个阶段的忧虑。很多40多岁和50多岁的人在经历所谓的中年危机之前就已经对衰老感到忐忑不安。女人担心绝经期到来，男人担心性功能衰退，两者都为未能过上本应更丰富、更充实、更有成就的生活而哀叹。很多中年人开始了新的生活，新的情趣和新的交际，好象这是他们衰老以前尝试生活的最后一次机会。我认为，害怕衰老的传统思想是造成中年危机的关键因素之一。

即使心理学家和精神病学家也免不了会有这样的恐慌之感。在走向暮年的漫漫旅途上，对一些明显

的症状感到担心和加以抵抗，是完全正常的。例如科斯比就非常滑稽地描述他对三焦距眼镜的担心。好几年前，我就该戴近视老花两用眼镜，但直到后来光线稍暗便无法看书读报和看清菜单时，我才戴上它。人们担心戴上近视老花两用眼镜会使他们变老。（依我看，近视老花两用眼镜比性功能衰退更可怕。只有有限的一些人知道你的性功能是否衰退，但每个人都能看到你的近视老花两用眼镜，并且以为你已日薄西山。）

一个朋友担心视力下降并不完全是希望显得年轻。作为一个医生，他知道他需要近视老花两用眼镜，因为他的眼球晶体正变得呆板起来。那么他身体的其他部位会不会也是这样呢？最终他会不会——或者很快——完全丧失视力呢？他会不会过早患上白内障？象近视老花两用眼镜这种小事竟能使他不知所措和对未来感到忧心忡忡以及变得脆弱起来。

衰老的其他早期征兆也在逼迫中年人猜想，他们是否已进入具有老年人特征的时期，不管是什么样的特征。一个人由于牙床开始萎缩需要安一副假牙时，他就将产生这种不安的联想。人们也不承认衰老引起的听力减退，虽然助听器随处可买到。步入中年后，很多人会第一次发现，纵然坚持锻炼，也无法再保持肚皮的平坦。他们常以为可以防止

出现便便大腹，但实际上他们是无能为力的。

正如科斯比所指出的那样，时间上的万有引力赢得了这场战斗。很多四五十岁的人都在受到潜在的体力下降的困扰，害怕需要轮椅或离开他人便起不了床的日子会很快到来。走下坡路的人常常有这样的担忧，尽管医生一再保证，在他们这种年纪，能有这样身体已经很不错。我们中的很多人不愿承认我们已不再属于百事可乐那一代人，同样也不愿承认，我们也不再属于可口可乐那一代人了。

我不想连篇累牍地对白发和皱纹发表显而易见的和普遍的个人见解。一种崇尚年轻和漂亮的文化在支配着整个美国。在这里，人们普遍认为“新的”总比“旧的”好。然而与男人相比，保持青春美貌和魅力对女人则是更大的精神负担。脸蛋和体形是女人保持个性和自尊的基本要素，因此当衰老的症状开始出现时，她们可能表现得特别绝望，而且也不愿承认现实。她们是“神奇”和“抗衰老”面霜的主要消费者，并还是整容和整形手术主要的接受者，想以此阻止时光的流逝。（现在越来越多的男人也开始接受整容了。）

根据我的经验，有些妇女才30来岁时，特别是想要怀孕时，便患上了衰老恐惧症。不幸的是，对一些妇女来说，绝经期的到来可能是失去青春及性欲的最终表现。如果只强调“成熟期”妇女的魅力，不

再单纯地为保持年轻而去追求年轻，那么这对纪年较老的妇女来说无疑是种福音。思想进步的妇女正站在她们自己和老年妇女的立场上支持崇尚成熟美。然而随着年纪越来越老，中年人最终对心理健康的忧虑更胜于对外表衰老的忧虑。

例如，我的一位与我同龄的律师朋友曾对我说，她在这样的时刻对衰老显得最为不安，即当她一读到杂志上有关法律知识的测试题时，总要费很大精力才能想起答案。她怀疑，脑子是否还像25岁时那样管用。其时，跟其他同龄人一样，她并非智力不行了，而是参加测验的实践减少了。与一般见解相反，尽管老年人在认识事物的过程中会按照不同于年轻人的逻辑顺序行事，但他们的智商并非随年纪的增长而衰退。

65岁以上的人并不一定会丧失学习能力，80岁以上的人也是如此。认识到这一点是至关重要的。实际上，很多较老和退休的人又回到学校攻读学士和硕士学位。任何年纪的人只要勤动脑筋，不断从事脑力劳动和对周围的事物保持强烈的好奇心，都能维持大脑的正常功能。人要是不活动，就会引起体质下降和组织功能衰退，同样，不动脑筋也会导致大脑萎缩。培养智力、保持机警的最好办法就是关心目前的政治时事，读书看报，听有意义的广播，看有趣味的电视节目。用新颖的、具有挑战性

的材料刺激大脑，亦可帮助大脑保持正常状态。

很多人想知道，丧失记忆力是否是自然衰老过程的一部分。似乎随着年纪的增长，我们越来越爱忘事，事实上，这太言过其实了。老年人丧失记忆力的原因现仍莫衷一是。有时，老年人显得爱忘事，这是因为他们想的事情太多，或对某种事情不感兴趣。所谓心不在焉的老年人容易精力分散，或者显得孤僻，就是因为他们正在思考别的事情，他们往往能非常清晰地回忆起几十年前发生的事情。极度紧张和忧虑能损伤人的记忆力，无论他是老年人，还是年轻人，但这种损伤与其说是使记忆力丧失了，倒不如说是使记忆力出了差错更合适些。再有，老年人有时记忆事情显得很慢，这是因为他们的反应时间较长，绝非是丧失了记忆能力。

专家们认为，老年人通常并非“丧失”记忆，而只是没有“使用”它。他们之所以感到他们的大脑功能减退，部分原因产生于家庭、朋友和社会对他们的消极期望，以及他们自己的惰性。

如果不是因为那种认为我们变老后头脑思维的敏锐程度就会下降的陈旧观念，老年人可能不太担心他们大脑功能的减退。这种有关衰老的旧观念真是荒诞至极。科斯比常以我们害怕丧失大脑功能开玩笑。不幸的是，害怕衰老有时会变成摆脱不了的巨大精神负担。

人们曾认为，衰老在某种意义上会影响所有老年人的健康，但实际上只有少数老年人受到影响，尽管人过85岁后这种影响会陡然增加。老年人中最常见的疾病是艾季玛病（Alzheimer），这是一种非常特殊的疾病，但在衰老过程中并不是不可避免的。患了这种病以后，大脑功能严重恶化。其病因尚未查清，但对某些病人来说，则是遗传基因异常所致。

对大脑功能研究的新成就已经使科研人员相信，动脉硬化，或者说大脑动脉硬化并不是由于衰老而造成的，虽然它可能导致中风和大脑机能障碍。人们活得越久，越容易受到动脉硬化的侵袭。然而，如果食用低脂肪食物和借助于防治高血压的良好医疗保健条件及消除血栓的高超外科技术，我们是可以阻止动脉硬化症的病情发展的。此外，目前试验的医疗方法将能最终降低大脑的生理组织遭损坏的可能性。大脑功能的损伤当然并不总是由于器官方面的毛病而造成的。有些被误认为年老引起的功能失调或许是由于心理因素所致。

具有讽刺意味的是，抑郁和忧虑还能使那些心理和生理并未衰退的老年人显得衰老。老年人常患抑郁症，但对他们来说，这并不是一种天生要得或必然要得的病。老年人常因丧失很多东西——老伴、朋友、甚至孩子的去世——而痛不欲生。他们

通常生活在一个日益缩小的困境中，并且也许还要承受那些使他们更容易陷于极其低落精神状态之中的身体残疾。孤僻、悲伤、忽视个人需求和责任等精神抑郁症常被误认为痴呆。当朋友、家庭成员和保健人员做出这种误诊时，他们就往往得不到可能有助于减轻这些症状的治疗。的确，统计数字表明，老年人的自杀率正在明显增大。因此，重要的是，在可以避免悲剧发生之前，朋友和亲属就应学会识别老年人的抑郁症症状。药物和精神疗法不能克服衰老，但常常可以使那些患有忧郁症和其他举止病症的人恢复健康。

人们为什么仍普遍对衰老抱有陈旧的观念？对很多科学家来说，这是个谜。很多老年人实际上在很多方面反应比他们25岁或45岁时还要敏锐。经验和日积月累的知识使他们能更为透彻地进行思考、讲话和写作。一般来讲，随着年龄的增长，我们的判断力将更趋成熟。这样，处理事情就会更为理智，更加通情达理。有关衰老的荒诞说法虽然仍深深地扎根于美国文化之中，但最近的研究成果和教育已经拓宽了我们的知识面，使我们中的许多人能较客观地正视年老这个问题了。

新的医疗知识和科学技术的进步已经减少了伴随老年而来的残疾，使很多人八九十岁时身体和头脑仍处于正常状态。现代科学和医学已经改变了衰

老的概念和对老年人的看法。新的技术带来了能治疗内障、体态变形与关节疾病、心脏与心血管疾病及牙病的精良外科手术。更小型、舒适和高效的助听器已经问世，这给许多受听力衰退之苦的老年人带来了福音。在一定程度上由于这些医学的进步，很多职业的退休年龄已提高到70或75岁，甚至有些领域不再实行强制性的退休制。现在人们判断老年人的情况时，越来越注意他们的能力——本来也该如此——而不再只根据人为作出的剥夺其工作权利的年龄规定。

中年人和老年人保持身体和头脑的健康非常重要，其意义超越了个人的满足和由此而产生的增强健康意识的范围。当我们目睹美国“正在老龄化”时，就会明白其社会意义极不寻常。美国人根据概率求得的估计寿命正在稳定增长，老年人口比例已有很大提高。在1900年前后，女性的平均寿命为51岁，男性为48岁。今天，女性可望活到近79岁，男性71岁。（黑人和一些其他少数民族的寿命则短得多，这是因为贫穷和歧视使他们身体素质和情绪状况较差。）目前在美国，65岁以上的人大约有2,800万，约占总人口的12%。到2030年，将有6,800多万美国人超过65岁，将占人口的20%，这是一个令人惊愕的比例。人们普遍错误地认为，美国大多数老年人都住在养老院，但事实恰恰相反，

他们中间95%的人都生活在自己的家中，其中大多数
数人自己料理家务。

社会学家和人口统计学家正适时地越来越注重
论述这些社会趋势所带来的影响。由于社会学家和
医学家开始重视起解决老年问题，老年医学和老年
病学也迅速发展起来。

50来岁的人大多数已在某种程度上开始衰
老。但我们要欣然以健康的身心迎接衰老期的到
来，不必为我们社会中低估老年人的文化形态所困
惑。我们太容易受那些有关老年人的荒诞说法和陈
旧观念所左右，而这些说法和观念往往跟这样的常
识相悖：人们不管是快要步入老年，还是已相当老
了，仍然是单个的人，与年轻人一样，各有各的性
格和特点。有时，我们难以安度晚年，应归咎于社
会的态度，而不是我们身体的真正衰弱。

比尔·科斯基懂得，老年公民面对的是一种偏
见，一种社会对他们的歧视，这跟其他任何固执和
偏狭一样有害和伤人。老年人往往在就业、受教育
和住房等方面受到歧视。很多人受到较年轻的社会
成员的不公平对待，甚至还有虐待，有时还竟受到
他们自己家庭较年轻成员的不公平对待和虐待。老
年人常常成为那些侮辱性的贬低人格的和歧视老年
人的笑料。陈旧观念认为，老年人要经历老年的智
力衰退时期，这鼓励了那些无情的人对老年人以恩