

林万亿 陈皇光 黄越绥
薇薇夫人 苏绚慧

优雅
推荐

后青春 优雅地老

Beyond Young
Get Along with Your Golden Age

丘引
著

什么叫老？我从来没听过。

从容、自在与智慧，才是熟龄选择。

让你从内心焕发青春光芒的感性励志之作！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

后青春 优雅地老

Beyond Young

Get Along with Your Golden Age



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

后青春：优雅地老 / 丘引著. —北京：中国财富出版社，2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5447 - 9

I. ①后… II. ①丘… III. ①老年人—生活—通俗读物 IV. ①Z228. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250041 号

原著作名：《后青春，优雅的老》

原出版社：宝瓶文化事业有限公司

作 者：丘 引 著

本书经由宝瓶文化事业有限公司正式授权，同意经由中国财富出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号 图字：01 - 2014 - 6085

策划编辑 张艳华

责任印制 方朋远

责任编辑 张彩霞

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5447 - 9/Z · 0002

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 15.5 印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 187 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

好评推荐

有人会对“老”这么有信心，这么期待，并非寻常。对很多人来说，“老”多少会带来焦虑与不安。壮年有成的，常缅怀过去；壮志未酬的，想加班赶工；准备不及的，怕老来孤苦；无从准备的，任岁月摆布。总之，对大多数人来说，老是无从回避的，但可以让它迟到、晚到或压缩到无感。丘引以一位刚开始研习老人学课程的中高龄女性，竟然可以把老化准备写得这么传神。连我这个研究高龄社会的学者都看得津津有味。佩服！

——林万亿（台湾大学社会工作学系教授、
台湾老人学学会理事长）

中国，高龄人口全球第一（大陆版序）

丘 引

我非常开心《后青春：优雅地老》就要在大陆出版了。中国是全世界老年人口最多的国家，但因为才进入高龄化社会很短的时间，没有准备好应对人口老化时代的来临，老年问题将成为中国社会相当大的挑战。而《后青春：优雅地老》这本书，正可以提供给大家一个最好的窗口，深呼吸一下，看看台湾地区和美国在老年化社会是如何应对的，尤其是美国的老人如何优雅地老。

我在中年时到美国的大学就读数学系时，因对老年人兴趣高，就修了“老年学”这门课程，并为即将进入这一“黄金年华”阶段的人写了本书。

依据联合国（UN）对人口老化及高龄的社会定义，一个社会上有7%以上65岁的人，就是进入高龄化社会。而中国是1999年开始进入高龄化社会的。也因此，1999年10月经党中央、国务院批准成立全国老龄工作委员会，为国务院主管全国老龄工作的高层议事协调机构。

高龄化社会是全球的趋势。从欧洲开始，也就是第二次世界大战后，那些富裕的工业国家，如德国、英国、瑞典、美国等领头，

因经济成长、医学进步、社会安全提高，教育更普及等因素，逐渐进入高龄化社会。因此，先富后老，是典型的高龄化社会现象。而中国进入高龄化社会时间不长，算是很年轻的国家。中国与众不同的是，未富先老，也就是国民所得尚未达到一般高龄化社会的条件，却已经进入高龄化社会了。

根据联合国的预测，21 世纪上半叶，中国是全世界高龄化人口最多的国家，占了全世界高龄人口的 1/5 强。而 2030 年，中国将有 2.4 亿高龄人口；到 2050 年则上升到 4.6 亿。这样庞大的高龄人口所带来的社会影响，尤其在经济面上，将是非常巨大的。

再根据“世界观察研究所”（Worldwatch Institute）的观察，人口老化和性别失衡，将是中国 13 亿人口结构下所隐藏的大危机。这个意思可以解释成，将来谁来养 65 岁以上的人？因为一胎化政策，太少的孩子要养太多的老人，负担沉重；还有高龄化、少子化、男性化，都是中国社会的特殊结构。

因此，为了解决高龄化社会的困境，2013 年中国通过一项新法律《老年人权益保障法》，也就是通称的《孝顺法》。换句话说，就是要通过法律要求子女“孝顺父母”。例如《孝顺法》规定，当孩子的人，“应当妥善安排老年人的住房”，“应当提供医疗费用”，“照顾老年人的特殊需要”……这就是说，不论年轻人是否有意愿或有能力要照顾年老的父母，他们都不得不那样做。不过，中国的领土广大，住房紧张，加上现代人工作求学全球化，因此，这个法律要落实，有其现实面的困难。

再根据《中国人口老龄化发展趋势预测报告》指出，和其他国家相比，中国的高龄人口有七大特点：

1. 高龄人口庞大，如前所说，3 亿~4 亿，将成为常态。

2. 21 世界上半叶，中国是全球高龄人口最多的国家，居 1/5 强。

3. 老龄化发展迅速，一般从 7% 上升到 14% 的高龄人口，发达国家用 45 年，中国则更短。

4. 地区不平衡，如中国高龄人口是由东向西倾斜，沿海地区的经济实力高，如上海于 1979 年就进入老龄化社会，但宁夏却迟至 2012 年，最早和最慢之间相差长达 33 年。

5. 城乡倒置显著，农村高龄人口高于城镇 1.24 个百分点，这样的情况会延续到 2040 年，城镇的高龄人口才会超过农村。这是中国与世界先进国家最大的差异。

6. 女性老年人口高于男性，这是全球的趋势，但中国目前的女性老年人口多于男性 464 万，到 2049 年时，将达到 2645 万的高峰。21 世纪的下半叶，女性的高龄人口比男性高龄人口多的数量，将维持在 1700 万~1900 万。而多出来的女性高龄人口，有高达 50%~70% 的人是 80 岁以上的人。

7. 老龄化超前现代化，也就是中国和其他国家相反的地方，中国是未富先老（国内生产总值超过 1000 美元），而其他先进国家（国内生产总值 5000~10000 美元）不是先富后老就是富老同步。这是非常有趣的现象，为什么中国会是未富先老呢？

针对老人提出的“五个保证”：足够的食物、衣服、住房、医疗、丧葬服务，相对应于老人面对的“五个难题”：年老、孤独、病患、衰弱、贫穷，其实不只是中国独有的问题，也是全球的高龄化困境，更是城乡差距的特色。

中国人向来讲究，“幼有所养，老有所终”，又讲究孝顺和尊敬老人，但随着农业化社会的式微，走向工业化社会，以及信息的发展，老年人在应变能力上低弱，其重要性自然下降，社会地位也逐渐滑落，局势随之改变。

而且，中国的老人以前喜欢三代同堂，甚至是四代同堂或五代同堂，过去，老年人问题因为多代同堂分担了属于社会的责任，没有浮出台面。现在不同，由于教育普及，健康水平提高，加上经济能力的关系，老年人养老的方式也在改变中。根据2000—2006年的调查，老年人和子孙同住的比例愈来愈低，也就是独居的比例上升了，在城市独居的老龄人口占了近半（49.7%），农村也高达近四成（38.3%）。

不只这样，长者养老的方式也在改变中，参加“退休金保险计划”的人上升的幅度快又高，2000年时，城市有23.4%的老人觉得“退休金保险计划”是最好的理财方式，才6年光景，就上升到半数的城市老人有这样的想法。农村的老人也不例外，跟着城市老人步伐跳跃。

显然，大家都把眼光放到如何养老上，不只是一般的养老而已，还要如何优雅地老，老得优雅。毕竟，中国拥有全世界最多的高龄人口，不积极准备是来不及了。就让《后青春：优雅地老》陪你做最好的准备，让自己老得漂亮，老得帅气，老得迷人，也老得健康，这样才能老得优雅。

序

这本书是横跨台湾和美国写成的。六月份，从台湾回到在美国就读的大学小镇梅岗城，我继续未完成的书稿。我先在距住处步行五分钟路程的华盛顿图书馆写作，因气温太舒服，不需冷气，遂改成在自己的公寓继续埋头乐干。

我的公寓是很舒适，很宽敞明亮的地方，有两个房间、一个客厅、一个厨房和一个卫浴，但共有九扇大窗户。而且，每扇窗外都是绿油油的树，视野非常好，香气扑来，令人神清气爽。

于是，我大幅地调整了书的结构，加入更多美国的养老，让才进入老年社会二十年的台湾，得以向七八十岁的“老国”美国探头。我想，那样的老，会老得更迷人、更优雅、更健康，也更长寿。也因这样，我的书桌，有几十本从图书馆抱回来、关于美国老年的书做参考。

我将自己闭关，日夜不停地写。为了全心写作，我吃了不少慈济的香积饭、香积面，和美国超市的冷冻食物，以及自己用烤箱烤的各式面包、烤肉及烤蔬菜。那些省时省力快速的食物，解决了我写作时的民生问题。

这段时间写书的心情，非常舒爽和快乐。我中年到美国求学，

在大学里，我主修数学，还跨心理系修“老年学”，就是想对自己的老年有所认知，提前做准备，同时也借此可以了解我的妈妈，和一些“老”朋友们晚年的处境。

我对自己还有九年就要进入老年世界的热爱，是有点疯狂的，很像探险一样，非常有诱惑力。我抱着无比的喜悦，要为自己创造一个永远活力十足，又优游自在的“老少年”。

二〇一三年二月底，我在东京机场转机回台湾。第二天天未亮，我迫不及待地起床，胡乱盥洗，衣服乱套，就赶紧穿越马路到家对面的植物园慢跑。

我像是点名官一样，一一地对在植物园运动的“老”朋友们点名。他们也欣喜地大叫：“你终于回来了！”

这是每一次我回台湾的戏码，老戏总是重演。每一次，我也为那些“老”朋友们拍照，顺势看看时间机器在他们身上施展的魔术。

跑了几圈，我发现一些“老”朋友不见了；却也同时发现，加入了一些新的“渐老”面孔。

植物园的一些“老”朋友都知道我在美国上大学。有的“老”朋友眼睛昏花，不好意思地问我：“你有三十好几吧！”知道我是四年级后，他们慷慨地说：“看不出来。”当他们知道我在美国读的是数学系，更是竖起大拇指说：“赞！”有的“老”朋友开玩笑道：“你这种年纪还敢到美国读大学，害我不敢老！”

原来，我在美国读大学，对“初老”“中老”和“最老”居然有影响，实在出乎我意料。

有的“老”朋友几天不见我去运动，见了面就说：“怎么只有初一、十五才看到你？”不经意中，泄露了他们难以排遣的寂寞。

有的渐老族推着婴儿车在植物园散步，也许因为染发，身材又保养得宜，脸上可能也拉了皮，笨拙的我实在看不出他们的实际年纪来，误以为推的是他们的孩子，猛赞美孩子多聪明漂亮，长得多像父母，答案却总是：“是孙子，我老了，没啥价值了，现在是废物利用。”有点哀怨，就像弃妇。

三十几年不见的高中同学，在同学会中见到我，来不及寒暄问状况，就对我发出怒吼：“你要去染发，这样至少可以年轻十岁。”还有一个同学甚至对我说：“我受不了你头上的白发，拜托你去染染吧！”也许，我的白发刺痛了她们内心怕老的情结。

“可是，我喜欢我拥有的一切，包括年纪和白发。”同学听了我的抗辩，无不说我是怪咖。

后来碰到更多人，不论陌生或熟悉，也要我去染发。一个老来得子的朋友说，“不染发，不被孩子的同学误以为我是孩子的阿嬷才怪！”她告诉我：“染发年轻二十岁，有利于亲子关系。”还有一个穿着很“辣”，自己开了一个公司的单亲朋友说她得赚钱养家：“若不染发，谁和我做生意啊！”一个高中同学说：“染发都已经被长官逼退，不染发还得了！”原来，台湾早就实施全民染发运动，看来健保局应该将染发列入健保给付，以利全民健康年轻。

在台湾停留三个半月，我几乎天天与“老”相处。朋友相聚，自是谈老。陌生人相遇，也谈老。唯有西门町，踢老。那儿一面倒，卖的衣服、饰品和饮料，几乎都是给俊俏迷人的年轻人。而相隔不远的龙山寺周遭，却是纯老。真是一样世界两样情。

六月十七日，我又搭机了。邻座是大学刚毕业的帅哥，和我用

英语聊天。说是第一次出国，兴奋不已，要去美国蒙大拿州进行“打工三个月和旅行一个月”的打工旅行计划。他问我到美国做什么？“去读大学”，我说。

那年轻人看着我头上的白发，眼睛睁得像铜锣那么大：“你，你，你要去美国上大学？”

我差点想说，你少见多怪，但随即改口：“是啊！像我这样的大学生，在美国大学校园多的是。”

在亚特兰大下了机，我给独居十几年的好朋友安妮塔打电话，祝贺她八十六岁生日快乐。在话筒的那一端，精神奕奕的安妮塔很高兴地向我报告，晚上她的生日派对有谁谁参加，问我是否要来。“如果你要来，我可以派儿子到机场接你。我的生日派对会很好玩。”

我也给七十二岁的珍打电话，她是我的密友。珍立即向我诉说，她九十一岁的男友罗伊在逼婚。“我不想结婚。我觉得当男女朋友挺好的，各住各的，干吗要结婚？”“他要逼我就范，说有一个加拿大六十六岁的女人想来美国定居，要和他结婚。”我对珍说，那就让他结婚去吧！天下男人多的是，再找一个，不就得了！

在图书馆打工的八十几岁馆员芙朗，满脸皱纹，满头白发，动作虽缓慢，但没有稍减热情，看到我，她立刻放下手中的书，紧紧地拥抱我，“好久不见，欢迎你回来！”小学教职退休后，她转战图书馆工作迄今，说要做到死那天为止。芙朗已经独居几十年了。

这些现象都印证了我在大学修的“老年学”课程所读的，社会和文化影响人的思考，也影响了人的生活态度，更左右了“老”的

速度。一个人老，还是一群人一起老，自有差别。

老不老，其实不在身份证的年纪，是在思维、在态度、在人生观、在价值观、在居住的国度有别，在于老得是否优雅而已。我很幸运，到了中年，有机会在到处都是“老得优雅”的国度，学习如何“优雅地老”。

我将年纪以我在美国大学教授给分的标准，更改为 A = 九十岁以上，B = 八十岁以上，C = 七十岁以上，D = 六十岁以上。D 是及格门槛，但会将总成绩拉低很多。而我，还在 F 徘徊，再过几年就要升格为 D。我必须谦虚一点。

这是我和美国朋友们的对话，八十六岁的安妮塔是 B +，图书馆的芙朗是 B -，珍是 C -，珍的男友罗伊是 A -。她们很高兴我给她们的评分，总是对我说，她们还年轻得很，要多加努力。在台北，D 的朋友我称呼他们是“红婴仔”；C 的朋友我叫他们是“儿童”；B 的朋友，我叫他们“少年咗”。A -、A 和 A + 的朋友也不少，叫作“老少年”。我的酒友，一百岁的邻居林春朝先生听到我给他 A +，说那是他无上的荣耀。“明年，你将可以进阶到荣誉课程（Honor Class）。”酒友听了，感动得想要立刻再登玉山，向大山致谢。

幽默和正向思考，是美国“年长者”的特色，他们还勇敢地拒绝社会加诸的“老人”称呼，说是歧视，必须以“年长者”（Elder 或 Senior）代替。

虽然我还在 F，尚未进入 D 的门槛，我还是有备而来。

我有不少东方和西方的“老”友，看着他们的差异，我早早就警惕在心。加上中年在美国就读大学的多年经验，也不断地提醒我

自己，老虽是自然规律，但不尽然要老得凄惨，老得孤僻。

想要老得优雅，婴儿潮的我们，就要为自己的老年负起全面性的责任，也就是要预做准备，不必等待老日到来时才惊惊慌慌，手足无措。就让我们一起“老神在在”吧！

丘 引

二〇一三年八月于美国乔治亚梅岗城

目 录

后青春 优·雅·地·老
BEYOND YOUNG GET ALONG WITH
YOUR GOLDEN AGE

Part 1	银发族，席卷全球	3
老，比想象中更自由	正视老人的需要	9
	最“成功老化”的城市	15
	以房养老乎	20
	换房 买房 租房	26
	最适合移居养老的地方	31
Part 2	角色和身份	37
回归自己	我是谁	41
	我需要有老伴吗	47
	养只猫或狗，好做伴	53
	独居，不一定寂寞	57
	拓宽朋友版图	61
	五湖四海，都有朋友	68
	培养兴趣不嫌多	74

运用科技，让晚年得心应手	80
让科技帮你做家务	86
一个人如何做饭	90
害怕一个人独居？	94
要和孩子一起居住吗	99
向养老院报到	105
终身学习，学习终身	108
不工作了以后，更要为自己活	113

Part 3

钱事、健康事，最重要的事

要存多少老本才足够	119
退休金养老篇	123
正视老年贫穷	126
给怕老的你	131
要认老，不跟自己过不去	134
老年抑郁不可忽略	138
你怕生病没人照顾吗	145
长期照顾知多少	151

Part 4

维持健康的要素

饮食和运动，健康的基础	157
旅行让你远离医生	161
性不性，有关系	164
今天做义工了没	169
回馈社会	175
对人生的满意度	181

Part 5**再见，天堂见**

每个人都该预立遗嘱	189
安排后事	193
哀伤的五个阶段	196
安宁离去，遗爱世间	200
向“遗体老师”致敬	204
红白包文化压垮老年人	208
为自己安排葬礼	212

附 录

丘引的一个人老后（四十岁出头时的 计划）	219
-------------------------------	-----