

# 爱上老去

从现在过得更聪明，到未来生活更美好

[美] 马蒂亚斯·霍尔维希 [美] 詹妮弗·克利彻尔斯 著 潘亚薇 译



哈佛大学  
书店  
畅销书

# 爱上老去：

从现在过得更聪明，到未来生活更美好

（美）马蒂亚斯·霍尔维希 詹妮弗·克利彻尔斯 著 潘亚薇 译

黑版贸审字 08-2017-114号

原书名: NEW AGING

Copyright © 2016 by Matthias Hollwich and Bruce Mao Design US LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole  
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Books,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

版权所有 不得翻印

## 图书在版编目(CIP)数据

爱上老去: 从现在过得更聪明, 到未来生活更美好 /  
(美) 马蒂亚斯·霍尔维希, (美) 詹妮弗·克利彻尔斯著;  
潘亚薇译. —哈尔滨: 北方文艺出版社, 2018.2

书名原文: NEW AGING

ISBN 978-7-5317-4050-6

I. ①爱… II. ①马… ②詹… ③潘… III. ①老年人  
—生活—基本知识 IV. ①TS976.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第245465号

## 爱上老去: 从现在过得更聪明, 到未来生活更美好

|      |                                                       |
|------|-------------------------------------------------------|
| 作 者  | [美] 马蒂亚斯·霍尔维希 [美] 詹妮弗·克利彻尔斯                           |
| 译 者  | 潘亚薇                                                   |
| 责任编辑 | 王金秋                                                   |
| 出版发行 | 北方文艺出版社                                               |
| 地 址  | 哈尔滨市南岗区林兴路哈师大文化产业园D栋526室                              |
| 网 址  | <a href="http://www.bfwy.com">http://www.bfwy.com</a> |
| 邮 编  | 150080                                                |
| 电子信箱 | <a href="mailto:bfwy@bfwy.com">bfwy@bfwy.com</a>      |
| 经 销  | 新华书店                                                  |
| 印 刷  | 北京佳信达欣艺术印刷有限公司                                        |
| 开 本  | 880 × 1230 1/32                                       |
| 印 张  | 7.5                                                   |
| 字 数  | 100千                                                  |
| 版 次  | 2018年2月第1版                                            |
| 印 次  | 2018年2月第1次                                            |
| 定 价  | 45.00元                                                |
| 书 号  | ISBN 978-7-5317-4050-6                                |

作者： 马蒂亚斯·霍尔维希 詹妮弗·克利彻尔斯  
设计： 布鲁斯·毛设计公司 | 网址：[brucemaudeesign.com](http://brucemaudeesign.com)  
汉特·图拉、汤姆·基奥、克里斯蒂安·奥多涅斯、埃尔维拉·巴里加、卡拉·雅克  
绘图： 罗伯特·萨缪尔·汉森

致谢 本书献给芭芭拉·霍尔维希和沃尔特·霍尔维希，我的祖母欧米，外祖母莫斯和姑婆乌斯琪。感谢宾夕法尼亚大学教给学生老龄化和建筑方面的知识，罗伯特·卡塞尔为老年社区提供的工作机会。感谢马克·卡什纳，你是这个世界上最好的合作伙伴。感谢詹姆斯·罗巴克，谢谢你容忍我总是晚归，并在周末也继续写作。

# 为什么我要写这本《爱上老去： 从现在过得更聪明，到未来生活更美好》

当我迎来四十岁生日，我开始意识到，根据目前的统计数据，我已经度过了我人生的一半。出于对自己未来的好奇心，我开始研究老去的生活。我满怀兴致地研究了社会为确保我后半生充实快乐的人生提供了怎样的保障。

然而我对我所知的一切可不怎么满意。

从在宾夕法尼亚大学和我的建筑学办公室——洛韦奇库什纳建筑(HWKNI)的研究设计开始，我就让学生、教师、建筑师和研究人员对如何实现令人满意的老年生活提出新颖进步的思想。而结果出人意料的好，退休社区可能需要一个需授权才能入住的高级环境，私人疗养院可能成为健康中心，而日常使用的志愿者应用程序可以为老年人提供支持帮助。这些都是非常有远见的想法，但我们意识到，这些设计师们提出的愿景需要用几十年的时间去实现，这样按部就班地一步步做下去可来不及。

这就是我为什么开始写这本《爱上老去：从现在过得更聪明，到未来生活更美好》，我把我所学到的关于老年生活以及社会、建筑和城市如何变得更好的一切都写在了这本书中，并且将具体内容分解为简单的原则和我们今天以及今后的每一天中都可以采取的行动，让我们无论作为个人还是作为一个社会整体，都能够从现在起，活得越来越聪明，生活越来越好。

马蒂亚斯·霍尔维希

# 现在过得更聪明 到 未来生活更美好

《爱上老去：从现在过得更聪明，到未来生活更美好》是一本让人开阔眼界、为我们规划未来的生活指南。

“规划未来”这个过程开始于对待老去采取的新态度：通过邀请朋友参与到我们的家庭圈子中来扩大我们的社交范围、不断寻找我们与周围世界相联系的新途径、保持健康良好的饮食习惯、试着少开车、从崭新的视角去看待我们的家庭（然后根据需要改造我们的生活空间），并为我们在遥远的未来保持独立性而积极寻求服务。

我们可以按部就班地一年一年地逐步实施这一美好蓝图。是的，在生活中我们必须克服一些障碍，尤其是当我们不断老去的时候，但是我们有机会采取一些小的、几乎是有趣的行动来消除这些障碍，甚至在它们成为问题之前。一旦这些障碍被消除了，它们不仅是从我们自己的生活中消失了，同时，这些障碍也从我们的家庭、朋友以及邻居中被消除了，这样我们所有人都可以长长久久地享受着我们的生活。

为此，我们要行动起来。

# 目录

前言 1

简介 2

1 爱上老去的过程 3

2 做社会人 21

3 永不退休 51

4 生命在于运动 73

5 吃饭方式决定生活方式 97

6 自主活动的可替代性 111

7 家，是我们心灵的港湾 127

8 提升服务和便利性 169

9 精神传承 207

作者简介 217



爱上老去：

从现在过得更聪明，  
到未来生活更美好



# 爱上老去的过程

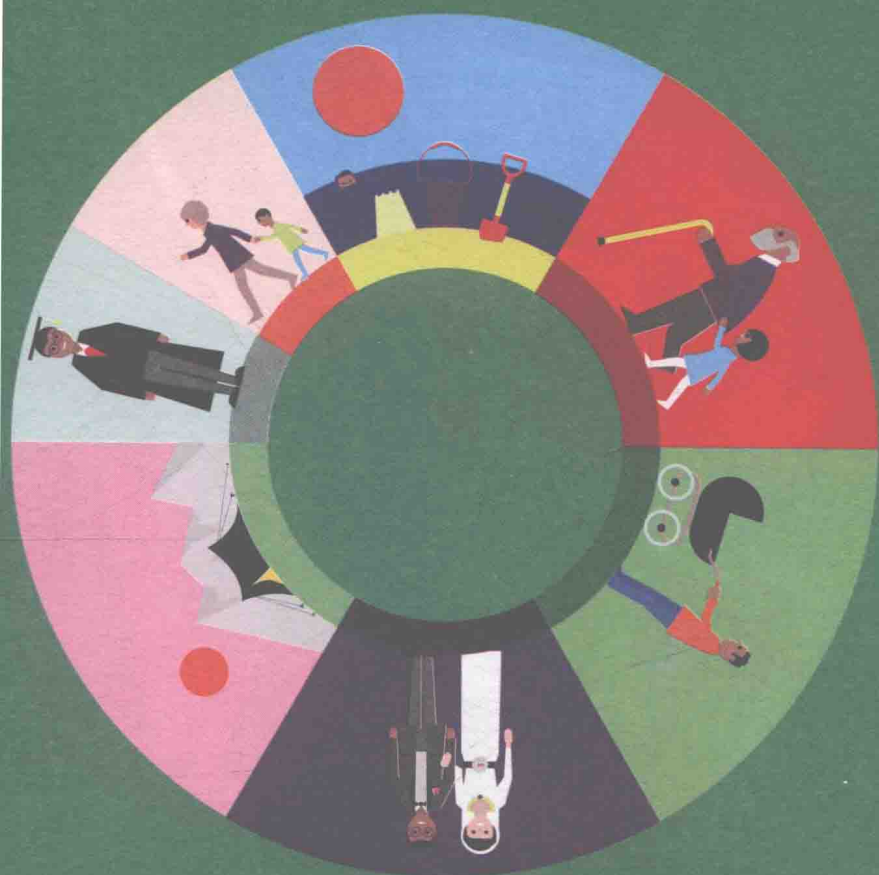
想象一下与“老去”这个概念联系起来的一切——从失去自由和活力到充满无聊和厌倦——把这些统统扔出窗外。这些想法源自人们尚未破解如何幸福地老去这个“老大难题”。如果我们将对衰老的恐惧转化为对生活的赞美和感恩呢？以积极的态度面对老去是一个开始，这可以让我们好好体悟老去这一旅程中的点点滴滴。因为长寿的秘诀之一就是对生活抱持积极态度，这甚至还可以让我们活得更长久。

衰老是上天赐予我们的一个礼物，是一个让我们能够沉下心来好好总结人生智慧的时机。随着年龄的增长，我们有机会确保我们度过的每一天都是至关重要不可或缺的，我们可以过我们想要的生活。过好生命中的每一天比这世界上其他的一切都更宝贵，这也是你能给周围人的礼物，这样他们就可以通过你的幸福生活学到如何对待自己的人生。

## 老去是人生的礼物。

将活在当下作为一份礼物送给自己，从现在起每天至少给自己一个特别的经历：享受一顿美餐、结识一位密友、学习一些新知识，或者给自己买点东西。





我们从出生到青春期，再到青壮年，我们慢慢拥有智慧，学会冷静地思考问题，直至成熟，在这生命的每一阶段，我们都睁大眼睛看着周遭的世界，满满的都是好奇心，就像我们到异国他乡旅行一样。无论我们身处何地，都可以在自己的生命旅程中体验探险家那种拥抱未知与可能性的生活。好奇心，是引发探索和体验渴望的关键。

## 将生命视作美妙的旅程。

从本周起，尝试新的东西，从简单的开始，比如重新布置家中的一角，或去看看家乡陌生的风景，到更戏剧性的，比如游泳、做园艺或者观测星星。



要成熟，你需要体验冒险的感觉！把生活的改变视为奇迹，而非焦虑，就会对未来充满好奇与兴奋。年轻时，我们总会有一段轻松的时光，面对新想法充满乐观、好奇和开放的精神，但我们更应该将这种人类的天性发扬光大，贯穿于生命的每一阶段。每当你感到忧虑不安或勉为其难的时候，请记住一段崭新的体验会为你带来的那些切实改变，你会更健康，更长寿，拥有更加生机勃勃的社会环境以及更好的生活质量。

# 放心大胆去冒险。

写下你今年最想做的十件事，现在开始筹划，让梦想一个一个地实现。



