

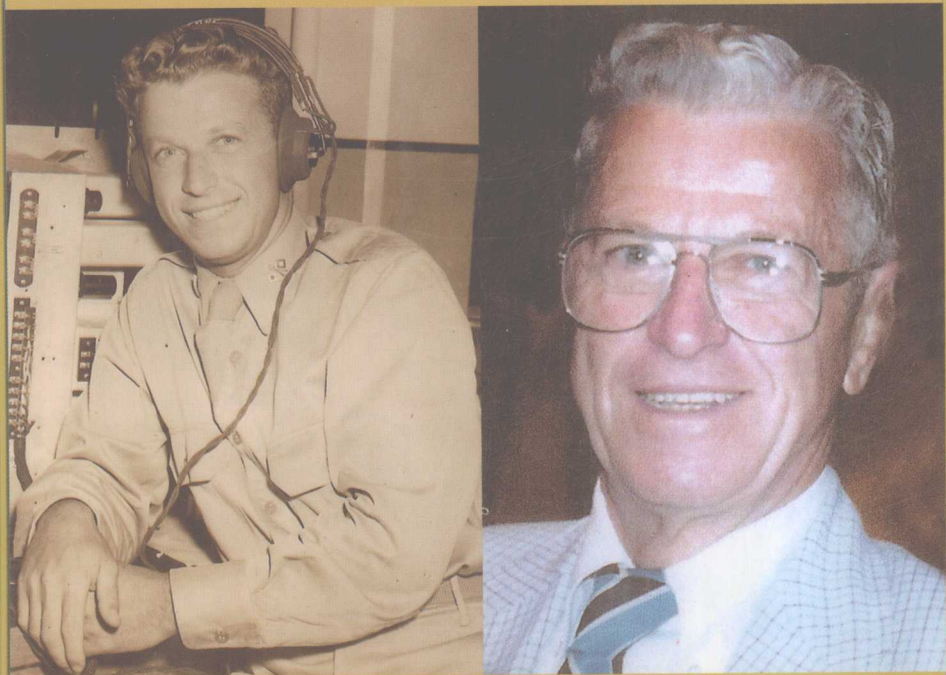
岁月时光

——人生的百科全书

Aging:

An Encyclopedia for Adding Years to Your Life & Life to Your Years

〔美〕亚瑟·F.贝林高斯 著 刘朝晖 王惠珠 李江慧 译



商務印書館
THE COMMERCIAL PRESS

岁月时光

——人生的百科全书——

Ageing

A Handbook for Aging People to Face Old Life in New Times

中国·北京·人民邮电出版社 2009年12月第1版第1次印刷



中国·北京·人民邮电出版社

岁月时光

——人生的百科全书

〔美〕亚瑟·F. 贝林高斯 著

刘朝晖 王惠珠 李江慧 译

商 务 印 书 馆

2009年·北京

图书在版编目(CIP)数据

岁月时光:人生的百科全书/(美)贝林高斯著;刘朝晖等译.

—北京:商务印书馆,2009

ISBN 978-7-100-06592-4

I. 岁… II. ①贝…②刘… III. 衰老—基本知识 IV. R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 029831 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

岁月时光——人生的百科全书

〔美〕亚瑟·F. 贝林高斯 著

刘朝晖 王惠珠 李江慧 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-06592-4

2009年7月第1版

开本 787×1092 1/16

2009年7月北京第1次印刷

印张 25½ 插页 2

定价: 48.00 元



“青春永驻，长生不老”是人类永恒的追求，但千百年来事实证明，这只是一种不可实现的梦想。人总是不断地由老而衰，然后是死亡。《岁月时光——人生的百科全书》一书就是告诉人们，应当如何有尊严地变老，有质量地变老，有内涵地变老。度过的岁月意味着你生命蕴藏着的财富，流逝的时光将使你的生如一部百科全书般丰富。

由于种种原因,此书的翻译经历了一个相对漫长的过程,但时光并没有白白流逝,正是在这个过程中,通过与作者和其家人的接触沟通,才使我对于本书的深刻意义有了更深的理解。作为译者,时光也雕刻着我年轻的心灵。我相信,越了解本书的作者,你会越急于打开这本书。

作者亚瑟·贝林高斯以自己的一生身体力行,向我们展示了人的一生应当如何度过。如今,他已是一位 90 岁高龄的老人,每天的事情,部分是体力劳动,例如打理庭院、花园,甚至砍掉被风吹断的小树,搬到推车上运走;部分是写作,作为一名作家,他醉心的事情就是坐在绿草如茵的窗前,喝一杯咖啡,然后开始写作。

他热爱运动,每年要花几个月的时间到科罗拉多的大峡谷去滑雪。在他 85 岁的时候,如果不认识他的人看见他滑向山底的背影时,一定认为那是个 20 岁的小伙子。

他充满了激情和爱心。我们的友谊，确切地说，我们两家的友谊始于1992年桂林的秋天。亚瑟和他的妻子芭芭拉（亚瑟亲昵地称她 Bobbie）作为旅游者在烟雨漓江游览，在下船时，芭芭拉不慎滑倒，造成右踝关节粉碎性骨折，被送到医院骨科治疗，我的父亲刘振庭先生是骨科专家，给予了专业而精心的治疗。那时，我刚从医科大学毕业不久，充当现场翻译的角色。我记得，在治疗的时候，73岁的亚瑟守在66岁的芭芭拉身边，像慈爱的妈

妈哄着 Bobbie——自己的妻子：“不要怕哟，Bobbie，我在这儿呢”，“你没问题，一定能和以前一样的”，他抚摸着她的头呢喃细语地在她耳边说着。他还不忘纠正我翻译“石膏”的发音，重复好几遍，直到我说准确了为止。我一直为这一场景感动，17 年前的这一幕仿佛就发生在昨天，历历在目。大概几个月后，他给我们寄来了芭芭拉打网球的照片。还出乎我们意料地寄了几大本精装的人体彩色解剖图谱，这对于我们来说是十分珍贵的书籍。亚瑟的内心充满了友情和谢意。他给我的来信中经常写道：“我总是忘不了：你留着长发，手里拿着一本蓝色的词典，认真地翻译着。”



图1 伤愈后打网球的芭芭拉

当电脑还没有普及时，年近 80 的亚瑟开始学习使用电脑写作，他不断地写信谈他遇到的困难，不久，他就变得很在行了，电脑的优点便源源不断地流露信间。现在，他自然是用 E-mail 给我们写信喽。

在《岁月时光——人生的百科全书》一书中，他把老年分为三个阶段：65～74 岁是年轻的老年人，75～84 岁是老年的老年人，85 岁以上则是极老年的老年人。他认为，老年人不情愿承认已经进入“老年”，因为很多老年人的身体并没有衰老，他们还能取得很高的成就。1998 年的春天，我的父母亲到美国，应邀到亚瑟和芭芭拉家做客，他们一起品尝亚瑟做的圣诞火鸡大餐，然后，他们在庭院里

跟我母亲练太极,快乐的表情使他们看上去像四个顽童。如今,十多年过去了,他们似乎都没有变,依然健康快乐,活跃在自己的工作领域。



图2 刘振庭大夫一家在亚瑟家,1998年6月



图3 在亚瑟家练太极,1998年6月

不幸的是，他的大儿子科特在 2004 年发生车祸，颈椎骨折，造成高位截瘫。亚瑟作为一个 85 岁的老父亲照顾着自己成年的儿子，给他喂饭，给他安慰。恰恰扮演了他在“祖父母时代”一章中写到的祖父母们的角色——养祖父母。

正是对于生命的热爱，亚瑟收集了大量的资料，有社会学的、法学的、科学的、医学的等涉及人生各个层面的问题，用 80 多个独立的篇章，构成了《岁月时光——人生的百科全书》一书，帮助人们解决进入老年人生后可能遇到的种种问题。他的人生岁月和本书不正是为我们的老年朋友昭示了新的生活理念、新的生活方式和新的生命价值吗？！

亚瑟 90 岁的生日是在科罗拉多大峡谷度过的，虽然三年前他停止了滑雪，但他矫健的身影继续向前滑行；他仍然在写作，又一部新书《纵览九十岁人生》也即将付梓。他和芭芭拉还喜爱观看各种艺术展览、戏剧、电影以及听音乐会等，生命不息，运动不止。

看到亚瑟，我终于相信，只有悠长的岁月时光才能写就如同百科全书般的人生。生命历史弥香。

刘朝晖

2009 年 3 月 31 日于北京

序言：本书谨献给所有的成年人

我们经历过经济大萧条期，参加战斗并赢得了第二次世界大战，我们是幸存者。

我们生活在没有电视、青霉素、脊髓灰质炎疫苗、冷冻食品、复印机、隐形眼镜、飞碟、口服避孕药的年代；还生活在没有雷达、信用卡、原子核裂变、激光束、圆珠笔，也没有连裤袜、洗碗机、衣服烘干机、电热毯以及自动挡汽车的时代。我们先结婚，再生孩子。我们真是群老古董！

在我们的时代，衣橱是放衣服的，不是展柜。Bunnies 就是小兔子，而不是大众公司生产的“野兔”车；当我们看到一道深深的乳沟，只会认为那是和屠夫相关的事；设计师们称之为“Jeans”（牛仔裤）的东西，我们却把它看成叫“珍”或“珍妮”的有心计姑娘，她和表哥的关系可有些暧昧。我们把快餐当做大斋期的食品，而太空不过是镇上戏剧院的阳台。我们的时代，没有家庭男主夫、同性恋、网恋、双重国籍以及两地分居式的婚姻。我们没有日托中心、疗养院和养老院。我们从未听过调频调幅收音机，没有计算机芯片、录音磁带、电子打字机、人工心脏、掌上电脑、酸奶以及戴耳环的男人。我们会把这些缩写字母 ERA (Earned Run Average, 棒球里的术语)、JFK (美国前总统约翰·肯尼迪的缩写)、DOT (美国交通运输部英文名称 United States Department of Transportation 的缩写为) 或 LUD (Local Usage Details, 地区电话簿) 当做恋人的姓名缩写，写在校服或者书上。

我们本分地在廉价商店花 5 分钱到 1 毛钱买东西。在冰激凌店，用一枚 5 分硬币或是 1 毛钱就可以买到冰激凌球。一枚 5 毛硬币可以打一个电话，或是买一瓶可乐，也足够寄一封信或两张明信片，邮差一天会来两次。要是花 590 元钱，那你可就能买一辆漂亮的库柏汽车，可是谁有这么多钱哪？你想，1 加仑汽油才 12 分钱！

如今,吸烟广告成为时尚,绿草需要修剪,可口可乐是药房一角的冷饮,圆而深的金属罐用于烹调做饭,霹雳舞变成午休时的健身运动,摇滚乐成了老奶奶的催眠曲,还有,艾滋病患者成为自助餐厅的服务员。

我们出生在两性特征被明确划分的时代,生活在两性关系转换之前,我们只能按我们的逻辑行事。我们是最后一代人,愚蠢到需要先找到丈夫,才能生下孩子。

但是,我们是幸存者。

无名氏

亚瑟·F. 贝林高斯的其他著作

《布鲁克斯·亚当斯传记》(*Brooks Adams*)

《犹太文学经典作品选》(*Classics of Jewish Literature*), 合编

《自 1940 年以来的英国文学》(*English Literature from 1940*), 编著

《大学阅读范畴》(*The Range of College Reading*), 合编

《语言:记录的图书馆》(*The Spoken Word: A Record Library*), 编著

本书的部分章节被刊登在《文艺复兴》(*Renaissance*)杂志上。

声 明

本书不能替代正规的、由执业医师和护理人员所提供的服务。本书仅希望为读者提供精准和全面的信息,至于读者如何使用这些信息则完全由他们自己决定并承担后果。

我们已经谨慎而详细地获得了所使用资料的授权,如果不慎有遗漏或错误,将在今后的版本中予以纠正。

专家顾问名单

“现如今，一旦一名医生的病人有疑问时，下一个出现的就是顾问。”

——奥利弗·温德尔·霍姆斯(Oliver Wendell Holmes)

本书深深地受益于各领域独具慧眼的专家们所给予的严格检查和睿智忠告，以下是我要真诚感谢的、同意刊登在此书中的专家顾问名单：

Richard J. Allen, Sgt. , Long Hill Township Police Dept. , NJ

Barnet Berin, Actuary

Irving Begelman, Hospital Administrator

Albert Begleiter, Manager, Supermarket

Mattew Drake, CEO, Drake Construction, Inc.

Francois Farron-Furstenthal, Realtor

Susan Forsberg, RD

Menek Goldenstein, MD, PhD, Biochemist-Pharmacologist

Lillian Gutner, Travel Agent

Walter Heizman, DJ, Lawyer and Insurance Counsellor

Ira Kepes, MD, Anesthetist

Mark Marrota, Financial Advisor, Merrill Lynch

Bette Messing, MS, Social Worker

Paul Messing, DJ, Public Defender

Arlene Most, Head, Stirling Library, and Her Staff

Alice Dzaroff, Advertising Executive

Barbara Petrack, PhD, Biochemist, Senior Researcher, RISE Institu-

te

Vincent Pistone, MD, Internist

Deborah A. Price, Librarian, Mt. Sinai Medical Library

Harriet Ribot, RN

Seymour Ribot, MD, Nephrologist

Ronald Robbon, PhD, Pharmacologist

Jeffrey Spielberger, Prof., CUNY

Melvin Stern, Retirement and Tax Consultant

John Tamerin, MD, Psychiatrist

Naomi Tamerin, MD, Pathologist

Eric Wahl, MD, Gynecologist

Robert Wolff, MD, Oncologist

Greg Wong, Computers

引 语

“人人都渴望长生不老。”

——乔纳森·斯威夫特(Jonathan Swift)

“寻找活到老的方法是智慧大师的工作,是人的生命艺术中最复杂的篇章。”

——亨利·弗雷德里克·埃米尔(Henri Frederic Amiel)

“在生命的旅途中,
我发现自己,
在一片黑暗的树林中,
迷失了方向。”

——但丁·阿利盖利(Dante Alighieri)

“当年老的时候反而显得年轻的人在年轻的时候一定是老气横秋的。”

——约翰·雷(John Ray)

“‘你老了,威廉爸爸’,年轻人哭道:

‘稀疏的鬓发已变得灰白;

但你精神矍铄,威廉爸爸,

满脸慈爱,这是为什么?’

‘在我年轻的时候’,威廉爸爸答道:

“我牢记着一点：年轻不能长久；
一定着眼未来。我一直这么做着，
因此，我从不为过去的事而悲伤。”

——罗伯特·骚塞(Robert Southey)

“如果我早点明白自己本来能活得很长，就不会对自己这么漫不经心了。”

——尤比·布莱克(Eubie Blake)

“科学的飞速进步真让我时时后悔出生得太早……到那时所有的疾病都能被阻止或是治愈，还不会变老；快乐的时光很长很长。”

——本杰明·富兰克林(Benjamin Franklin)

“要问未来世界的人的第一件事就是：能永生吗？怎样才能永生？什么是对永生不利的东西？”

——查尔斯·达尔文(Charles Darwin)

“这是我们的责任——抵御变老、时刻留心一切隐患、像对待疾病一样与衰老作斗争；适当的运动、合理的饮食；的确，应当把主要的注意力集中在我们的身体上；最好的护理来自于我们的心灵。”

——西塞罗(Cicero)

“千万别陷入温柔的夜里，
燃烧衰老的激情狂欢，
这只是愤怒地阻止死亡的来临。”

——狄兰·托马斯(Dylan Thomas)

“死亡，我亲爱的医生，这才是我将做的最后一件事。”

——帕默斯顿爵士(Lord Palmerstone)

总序——长寿纵览

“没有比让公众接受新规则更难的事情了。”

——尼古拉·马契亚维里(Niccolo Machiavelli)

“关于科学的基本想法是十分简单的,它被人们用可理解的方式和语言表述着并作为准则。”

——阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein)

与以往相比,不单是老年人,人们最亟须的是日新月异的信息,是有关寿命和衰老的准确信息。人口学 and 经济学理论在早年淳朴的岁月里所发挥的作用已经失效。那时人们对寿命的期望值明显不高,而且对自然寿命的常识也大不相同。人类在坎坷的进化历史中,对寿命的长度和深度的认识在不断地延伸。

尽管美国已经步入老龄化社会,但美国人压根没有为变老作好准备。因为,老龄人群达到这么高的比率在历史上是首次出现。今天,超过2/3的人可以活到65岁以上;在20世纪初,占总人口4%的人超过65岁,到世纪末将上升到13%,而且这个数字还将继续攀升。每隔7.6秒,就有1个人满50岁;某些地区,像新英格兰地区(包括康涅狄格州、缅因州、马萨诸塞州、新罕布什尔州、罗得岛和佛蒙特州等)和山区(像亚利桑那州、科罗拉多州、爱达荷州、蒙大拿州、内华达州、新墨西哥州、犹他州和怀俄明州等),超过65岁的人数更多。现在,大多数的婴幼儿和儿童到2050年,就会变成65岁的老年人。那时,他们将跟21岁的年轻人数量相当。

人类的寿命越来越长,根据测算,将平均延长10~20年。倘无意外的话,现在65岁的人将活到85岁。随着医学的发展,疾病不断被攻克,到21世纪,老龄人口将远远超过预期的最高值,活到90岁的几率也在递增。到