

老人这宝贝



老年，好比夜莺，应有他的夜曲。——康德

目 渡边淳一 著

竺家荣 译

随着岁月的流逝，我们的身体越来越虚弱，我们的精神却越来越坚强。越来越多的人跑得比我们快，但很少有人能超过我们积累的智慧。我们在人生的秋天，体味秋天的成熟和坦率。



◎

渡边淳一

著

◎

老人这宝贝

作家出版社



图书在版编目(CIP)数据

老人这宝贝 / (日) 渡边淳一 著; 竺家荣 译. -- 北京: 作家出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5063-7088-2

I. ①老… II. ①渡… ②竺… III. ①散文集-日本-现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第220388号

老人这宝贝

作 者: [日] 渡边淳一

译 者: 竺家荣

统筹编辑: 陈晓帆

责任编辑: 袁艺方 李宏伟

装帧设计: 视觉共振

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

http://www.haozuoja.com (作家在线)

印 刷: 北京明月印务有限责任公司

成品尺寸: 140 × 210

字 数: 100 千

印 张: 7.5

印 数: 001-10000

版 次: 2014年1月第1版

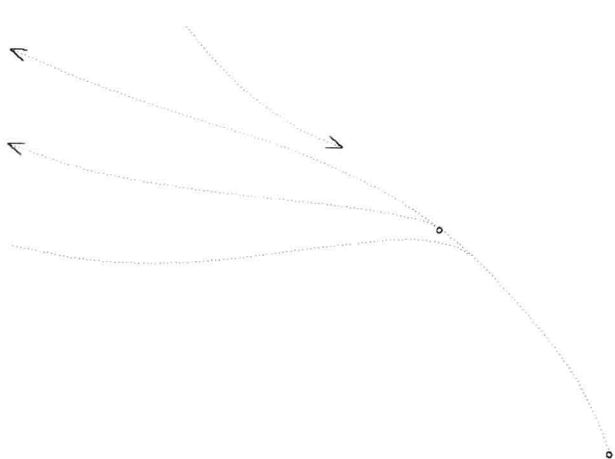
印 次: 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-7088-2

定 价: 25.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。



目
录
:
:
:

第 I 部 退休后去哪儿? ...1

名为“敬老日”，实则“嫌老日”...3

退行性变化之一...8

退行性变化之二...13

丈夫该扔掉了...18

活下去的原动力...23

摔倒之后才知道...28

好得差不多了...33

无处可去...37

描写退休生活...42

享清福却百病生...47

退休制度的残酷性...51

迎来喜寿的心境...56

孤舟族的生活方式...61

第 2 部 F君的退休生活...67

- F君退休后的苦恼 ... 69
- 事与愿违的自由 ... 74
- 每月的零花钱 ... 79
- 退休以后才发现 ... 84
- “出去转转吧” ... 88
- 偶遇过去的下属 ... 93
- 不得不干家务活 ... 98
- 出去找工作 ... 103
- 只要能在工作 ... 107
- 说不出口的“谢谢!” ... 112
- 无所事事不好 ... 117
- 让自己忙活起来 ... 122
- 有感于“勤劳感谢日” ... 127
- 出去旅游吧 ... 132
- 闲话贺年片 ... 137
- 怎样熬过漫漫长夜 ... 142
- 贺岁时节的心境 ... 147
- 新年发愿 ... 152

第 3 部 度过新鲜刺激的晚年...157

大叔们该出场了...159

不眠之夜应对...164

光荣退休之后...169

写写自传...173

怎样写自传...178

积极开朗地生活...183

重振雄风...188

多少岁算是老年人...193

新名片的用法...197

思考寿命...201

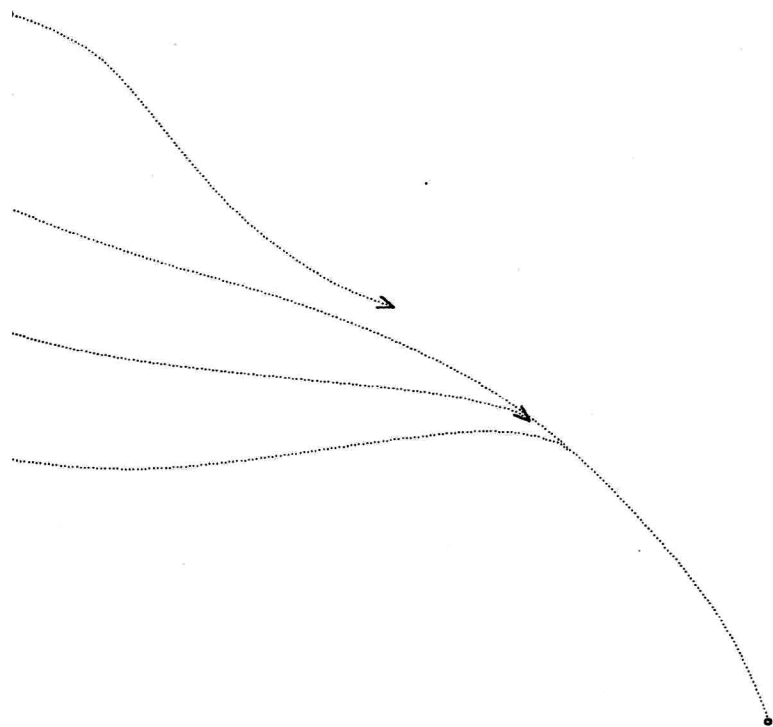
当个花心老头...206

交个女朋友...211

学习养老...215

第 | 部

退休后去哪儿?



名为“敬老日”，实则“嫌老日”

今天是“敬老日”。

早在多年以前，我就已经加入到这些受人尊敬的老年人之列了。

但是说实话，对于很多老年人来说，这个日子也许并不是那么心情舒畅吧。

说起来，“敬老日”最早被叫做“老年日”。

我查了一下，发明这个节日的人，据说是六十五年前，即昭和二十二年（1947）的兵库县多可郡

野间谷村的门肋村长。

出于“敬老爱老，借老者智慧，建设乡村”的想法，最初是把农闲期的九月十五日作为“老年日”的。

以此为开端，“老年日”后来拓展到了兵库全县，进而发展至全国。这就是“老年日”的来历。

到了昭和四十一年（1966），“老年日”被正式定为国民节日，后来该节日变更为九月份的第三个周一。

变更的理由是：政府试图把这个假日作为秋季的连休日，也就是变成Happy Monday（快乐周一），但遭到了老龄团体的反对。于是政府修改了老年福利法，把“老年日”还原到九月十五日，定为纪念日^①。

由此不难看出，一些人想利用“敬老日”来休闲的不轨之心，还可以感受到即便是小长假也不会出远门的老年人的抵触情绪。

总而言之，“敬老日”就这样诞生了，不过，据

① 此处指由日本政府规定的纪念日。其中一部分纪念日为国民节日。“老年日”也属于国民节日。

说这类节日在其他国家好像是不见踪影。

有人以为，既然如此，日本的老年人会感激涕零吧。

那你可就想错了。对这一天，没有多少老年人会心怀感激的。我这么说，可能又是我的天邪鬼^①在作怪吧，但实际情况难道不是这样吗？

各大报纸上关于“敬老日”的报道都是大同小异。

标题不外乎是“今天是敬老日”、“六十五岁以上的人创新高，达2898万人”、“每四个女性中就有一人”之类。

报道的详细内容是，根据总务省发表的调查显示，“截至十五日，超过六十五岁的老龄人口比去年增加了八十万，达到2898万人。占总人口的比例比去年增加了0.6个百分点，达到22.7%，刷新了纪录。其中六十五岁以上的女性首次超过了25%，意味着每四个女性中就有一名老年人。”

① 天邪鬼：出自日本传说中的恶神之名，形容爱故意和别人唱反调，违逆他人言行想法，性格别扭的人。

“有六十五岁以上老人的家庭达到1821万户，占总人口的36.7%，其中的414万户是单身。这些单身户的三分之一以上，即145万户住在出租公寓里，因此，有不少老人死在家里时，身边没有一个亲人。看来，今后如何构建一个区域性的关怀老年人的体系，已成为亟待解决的课题。”

这几乎是全国各家报纸的共通写法，不过说实话，老年人读了这种报道能高兴得起来吗？

我想，几乎所有老年人都会感到不愉快吧。

理由很简单，因为从那些文章的字里行间可以感受到，“老年人逐年增加，而且越来越长寿，让人厌烦”的意思。

写这些报道的记者，可能不过是客观地介绍了一下总务省的统计结果，并提出今后社会面临的老龄化压力，但是，从这些报道中，几乎感受不到对老年人的任何关怀和体恤，当然更谈不上什么敬老了。

这种感觉不是老年人是体会不到的。

说到时下对于老年人的界定，是不是存在一些问题呢？

如前所述，政府好像把超过六十五岁的定为老年人，但是确切地说，这条分界线应该划在六十岁吧？

因为几乎所有的企业都把六十岁定为退休年龄，解雇职工的。

被公司赶出来的男女职工会怎么样呢？大部分人没有机会再次就业，只能孤独地赋闲在家，甚至会被家里人疏远，处境尴尬，这才是实情。

如果老年人的特征是“孤独”的话，那么退休以后的老年人就是不折不扣的“孤家寡人”了。

政府之所以把步入老年的门槛定在六十五岁，是因为从这个年龄起，可以领取老年年金了。然而，已退了休，却得不到年金的六十岁到六十五岁期间，是尤为悲惨的。

人老了，生活也不稳定，这五年当然也应该归入老龄。

如果这样划分的话，老年人占总人口的比例就会进一步增加，男女合起来或将达到总人口的30%左右。

这样一来，会出现什么情况呢？

人们恐怕很难那么轻松地谈论什么“敬老”了。非但不是敬老，应该是“恐老”，不，“嫌老”才对。

不要说年轻人了，就连中年人也大多嫌弃老人，巧的是，嫌老和敬老在日语中发音很相近^①，所以干脆写作“敬老”，念成“嫌老”得了。

看起来，我老是爱写讨人嫌的事，但我所说的都是老年人共通的真实心态。

尽管在现实中，老年人什么也不说，其实是因为没有说话的地方。

幸好，我虽然已经步入老年，却还有表达的平台，所以我打算作为占总人口四分之一的老年人代表，写点什么。

退行性变化之一

前几天，我和A先生打了一次久违的高尔夫，结束之后，他很客气地对我说：“球打不远了啊。”

① “嫌老”的日语发音是kenlou，“敬老”是keilou。

我已经有三年没和他一起打球了，他对我的球技竟然变得如此之差，显得非常惊讶。

以前，我和他交手时，还多少下些赌注，那时候他从来没有说过这种话。赢了就高兴，输了就惋惜，一直是怎么想怎么说的。

可是现在呢，他虽然赢了，说话的口吻却好像对不起我似的，显然是在同情我啊。

我也老老实实在地承认自己的退步：“是啊，我最近球打不远了，太差劲了。”

尽管他说的完全正确，无可辩驳，但是说心里话，我还想再加上一句：“所以，我正在研究为什么会变得这么差劲呀。”

说这话并非因为我不服输，我纯粹是想找出技术变差的原因来。而且，我还想知道，今后到底会差到什么地步。

这么一写，可能有人会笑我：“研究这个有什么意义？就是因为老了呗。”

其实我就是对这个问题有兴趣。除了年龄增长造成的技术退步外，我还想从理论上研究研究随着年龄增长，身体里到底哪些部分发生了变化，从而

造成了多少得分的下降。

写到这里，我意识到上面所说的情况在医学上称为“退行性变化”。

所有人都会随着年龄增长，身体各组织机能逐渐退化，这个过程称为退行性变化。

而且，现在各个领域都在调查研究这一过程。

就是说，这是一门了不起的学问，完全不必因为调查这些而感到害羞或不好意思。

值得一提的是，一般都是通过动物来研究这种变化，即使是临床研究，也几乎都是年轻一些的研究人员以老年人为对象进行研究的。

像我这样对自己的身体进行研究的老年人，还从来没有听说过，这么做本身不就具有划时代的意义吗？

于是，我首先把自己挥杆的动作拍成录像进行研究，发现从挥杆到击球，再到收杆，在做这一套动作时，我的身体根本没有扭动。

我自以为使出了吃奶的劲儿扭动身体，其实只是轻轻地向右转，又轻轻地转回到左边而已。

大家都知道，球打得远近和上半身的转体角度是成正比的，像我这样的姿势，球自然打不远，想打远也不可能。

再仔细观察的话，还能发现我挥杆的高度也不够，收杆时仅仅挥到了稍高于肩膀的位置，这样太低了。再加上挥杆速度较快，腰部又不稳，导致越用力身体就越摇晃。

看着这些不到位的动作，我才意识到自己动作变得僵硬了，柔韧性不够，从腰部到手腕的动作幅度变小了。

毫无疑问，我全身的肌肉都发生了退行性变化，而且日趋严重。

那么我该怎么做呢？答案很简单，就是要锻炼全身的肌肉，特别是腰部、肩膀、手腕的肌肉力量，使它们柔软起来。

具体来说，可以通过慢跑等运动不间断地进行锻炼，来增强肌肉力量、强壮腰腿。只要每天坚持锻炼一小时，至少三十分钟也行，就能有所改善，得分也能增加一些。

道理是明白了，但是真正实行没有呢，几乎没