

# 优雅的归程

人生初老的  
十个生活秘笈



徐 斌  
—  
著

# 优雅的归程

人生初老的  
十个生活秘笈



徐 斌——著

深圳出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

优雅的归程：人生初老的十个生活秘笈 / 徐斌著

— 深圳：深圳出版社，2023.9

ISBN 978-7-5507-3841-6

I. ①优… II. ①徐… III. ①老年人—心理健康  
IV. ①R161.7

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第101760号

## 优雅的归程：人生初老的十个生活秘笈

YOUYA DE GUICHENG : RENSHENG CHULAO DE SHIGE SHENGHUO MIJI

出品人 聂雄前  
责任编辑 岑诗楠  
责任校对 万妮霞  
责任技编 梁立新  
封面设计 日尧设计

---

出版发行 深圳出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦(518033)  
网 址 www.htph.com.cn  
订购电话 0755-83460239(邮购、团购)  
设计制作 深圳市龙瀚文化传播有限公司 0755-33133493  
印 刷 深圳市希望印务有限公司  
开 本 889mm × 1194mm 1/32  
印 张 6.5  
字 数 86千  
版 次 2023年9月第1版  
印 次 2023年9月第1次  
定 价 38.00元

---

版权所有，侵权必究。凡有印装质量问题，我社负责调换。

法律顾问：苑景会律师 502039234@qq.com

# 且歌且咏，与子偕老 (自序)

雁落平沙，  
烟笼寒水，  
古垒鸣笳声断。  
青山隐隐，  
败叶萧萧，  
天际暝鸦零乱。  
楼上黄昏，  
片帆千里归程，  
年华将晚。  
望碧云空暮，  
佳人何处，  
梦魂俱远。

——蔡伸《苏武慢》(节选)

中学写作文的时候，都喜欢说“人生是一张单程车票”，这句话充满了“少年不识愁滋味”“为赋新词强说愁”（辛弃疾《丑奴儿·书博山道中壁》）的美感。话中有一股悲凉意味，一种青春荏苒、转瞬即逝、永不回头的无奈。

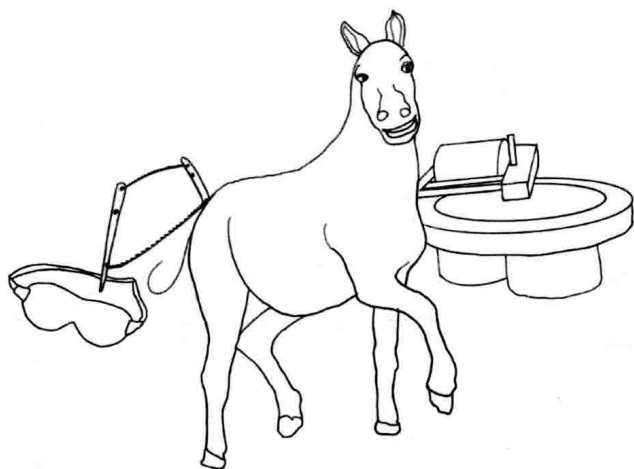
年过半百之后却蓦然惊觉：原来人生并非一去不返的单向旅程，五十岁之后的我们已经折身而返，前面已是漫漫归程。只是大多数人只顾一路前奔，不知千里归程，年华渐晚。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”（《论语》）中国的女性在五十岁以后、男性在六十岁以后陆续退休。中国人目前的人均预期寿命为 77.9 岁，所以大多数人在五十岁以后还有二三十年甚至更长的第二阶段人生，可以从容优雅地实现：知天命、耳顺、从心所欲而不逾矩。

三十年是多久？三十年的时间，一个人可



以从咿呀学语、蹒跚学步，到童蒙初学、青年气盛，到成家立业、建立功勋。而五十岁以后的初老一族，已经写完了大部分的人生作业，剩下几十年宽裕的自习时间，可以自由开启属于自我的人生。正是“良辰美景奈何天，赏心乐事谁家院。朝飞暮卷，云霞翠轩；雨丝风片，烟波画船”（汤显祖《牡丹亭》），几十年的良辰晚景就在眼前，岂不美哉？



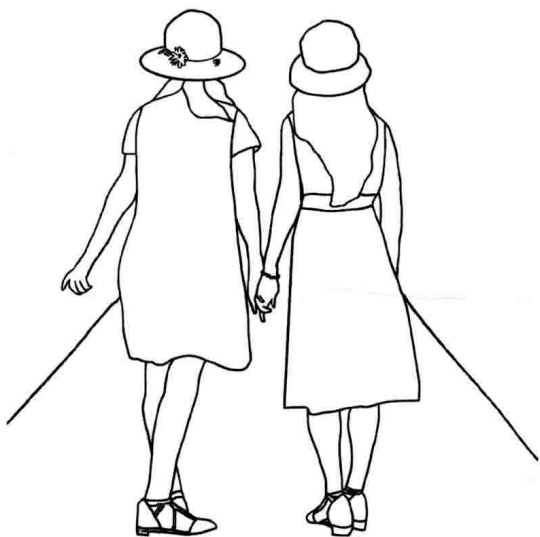
卸下了各种责任的初老归程，可以撒欢奋蹄。

一般认为 1962 年—1972 年是中华人民共和国成立后的第一波婴儿出生潮。从 2022

年开始，这一批人将越过五六十岁的门槛，集体向老年进发。“玉阶空伫立，宿鸟归飞急。何处是归程？长亭更短亭。”（李白《菩萨蛮》）如果不想坐以待毙，不愿只是在广场舞、麻将桌上消磨人生，不肯只在风景点挥舞红纱巾，也许可以坐下来认真思考一下：如何优雅地步入初老，创造和享受良辰美景。

五十岁以后的人生，不能华丽转身但可以优雅回眸：抛开期待、名誉、地位甚至美貌的羁绊，自然贴近身体和心灵。和亲人一起，在人生的长河之上携手看落日夕阳；与朋友一起，彼此陪伴、关照、休整、扶持，愉快地踏上人生归程。

汽笛已经鸣响，风帆已经高挂，无论你是否愿意，生命的大船到了时间就会启程归航。这本小书给朋友们提供十个人生初老的生活小秘笈：吃好饭、穿好衣、晒太阳、水滋养、深呼吸、好睡眠、追梦想、找兴趣、结伴行、自由写。



舟遥遥以轻飏，风飘飘而吹衣。（陶渊明《归去来兮辞》）

005

这些健康秘笈其实都存在于日常生活之中，稀松平常，如空中之明月、风中之长笛，只要领悟到了就能拥有，只要愿意尝试就能练成神功，可以边走边学，悠然同归。每个秘笈附赠一份优雅小提示，可操作性较强，其实都是废话，每个人可以根据自己的情况重新改写。

在每个优雅秘笈的后面，还推荐了一部与心理健康和心灵聊愈相关的电影或图书，高水准的电影和图书能连通孤独的小我和大千

世界，也能帮助朋友们更深刻地理解抑郁、焦虑、社会适应障碍等心理概念，同时从观赏文学作品和电影作品中获得艺术享受和情感共鸣。

“莫愁前路无知己，天下谁人不识君？”（高适《别董大》）在这必然不断丧失的归航中，努力不迷失、不随波逐流、不油腻污浊、不怨天尤人、不颓败朽坏，我们自我激励、自得其乐、自我揶揄、自满自足。

人生初老，值得珍惜；归程漫漫，优雅同行。让我们在李清照的诗词韵律中，边走边学，边学边唱，边唱边乐，优雅老去。

感谢深圳市宣传文化事业发展专项基金支持。

感谢深圳报业集团，三十余年职场，在这里学习成长、成家立业、收获友谊，无限感恩。

感谢深圳乡村读书会的朋友们，一期一会，我们继续边走边读，共度余生。

书中所有故事皆为虚构、人名皆为化名，勿对号入座。

## 目 录

## 第 1 个优雅秘笈：

吃好饭，从享受孤独到拥抱生活 .....001

【心灵聊愈】 和谁一起共进晚餐？寻找安放心灵的

餐桌 .....002

001

【优雅提示】 优雅用餐的十个小提示 .....008

【电影荐赏】 电影《小偷家族》：社会适应不良综合征

.....009

## 第 2 个优雅秘笈：

穿好衣，优雅是对抗岁月的最好武器 .....015

【心灵聊愈】 穿金属背心的女人，顽强并美好地生存

.....016

【优雅提示】 五十岁以后的修饰要点 .....029

【电影荐赏】 电影《伯德小姐》：疲惫限制了母亲的想象力.....	031
----------------------------------	-----

### 第3个优雅秘笈：

晒太阳，感受温暖的力量.....	037
------------------	-----

【心灵聊愈】 病来如山倒的疼痛感，请阳光治愈我.....	038
------------------------------	-----

【优雅提示】 阳光安慰剂使用要点.....	045
-----------------------	-----

【电影荐赏】 电影《她》：身体松弛但心灵依然紧绷.....	046
-------------------------------	-----

### 第4个优雅秘笈：

水滋养，慢下来善待自己和他人.....	051
---------------------	-----

【心灵聊愈】 失业男人的初老危机，谁来安慰寂寞心.....	052
-------------------------------	-----

【优雅提示】 亲近水的十个生活要点.....	060
------------------------	-----

【电影荐赏】 电影《海边的曼彻斯特》：创伤后应激障碍中的疼痛感.....	062
--------------------------------------	-----



## 第5个优雅秘笈：

深呼吸，在冥想中与自我和解.....067

【心灵聊愈】 今生今世未了情，丧亲之痛与疗愈之路  
.....068

【优雅提示】 享受呼吸的十个小提示 .....078

【阅读荐赏】 《挪威的森林》：抑郁是生与死、爱与欲  
的追问.....079

## 第6个优雅秘笈：

好睡眠，让身心平衡深度放松.....085

003

【心灵聊愈】 更年期失眠的惊恐发作，如何接纳衰老  
的自我.....086

【优雅提示】 如何拥有一夜好睡眠 .....096

【阅读荐赏】 《走出荒野》：自然是如何实现心灵疗  
愈的 .....097

## 第7个优雅秘笈：

追梦想，制订自己的愿望清单.....111

- 【心灵聊愈】** 岁月已老心魔难禁，给心灵一个目标 .....112
- 【优雅提示】** 如何制订愿望清单 .....118
- 【阅读荐赏】** “那不勒斯四部曲”：梦想引领人生飞离  
尘嚣 ..... 120

### 第8个优雅秘笈：

- 找兴趣，在高雅爱好中安放心灵 ..... 141
- 【心灵聊愈】** 老父在收集偏执中渐行渐远，爱好是  
自我最后的流连 ..... 142
- 【优雅提示】** 品味艺术鸡汤的十个优雅提示 ..... 149
- 【阅读荐赏】** 《流浪的老狗》：我的痛苦其实就是我  
的财富 ..... 150

### 第9个优雅秘笈：

- 结伴行，抱团养老的兄弟姐妹闺蜜伙伴 ..... 157
- 【心灵聊愈】** 为人父母那颗永远疼痛的心，幸有亲友  
相伴携行 ..... 158
- 【优雅提示】** 相知相爱的交友良方 ..... 163

- 【阅读荐赏】《约翰·克利斯朵夫》：有了朋友，生命  
才显出它全部的价值 ..... 165

## 第 10 个优雅秘笈：

- 自由写，每个人都有一支自由之笔 ..... 177

- 【心灵聊愈】半夜在客厅里哭泣的母亲，用书信叩开  
她的心扉 ..... 178

- 【优雅提示】书写的十个小技巧 ..... 185

- 【电影荐赏】电影《天才捕手》：文学是疲惫生活里  
的英雄梦想 ..... 187

## 第 1 个优雅**秘笈**

吃好饭，从享受孤独到拥抱生活

常记溪亭日暮，

沉醉不知归路。

兴尽晚回舟，

误入藕花深处。

争渡，争渡，

惊起一滩鸥鹭。

——李清照《如梦令·常记溪亭日暮》



## 心灵聊愈

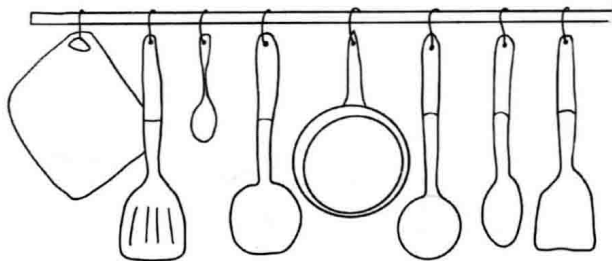


### 和谁一起共进晚餐？ 寻找安放心灵的餐桌

退休女教师安可来聊天，说漫漫长夜，深感寂寞空虚冷。二十年前他们一家三口来深圳，前夫北风在公司做经理，她在学校当老师，儿子上小学。然后，北风和公司里的年轻女孩好上了。“那时候年轻气盛，大家都劝我为了孩子忍忍算了，北风也赔礼道歉承认错误了，可我就是忍不了这口气，一气之下离了婚。”

之后安可一个人带着儿子生活，教学工作忙忙碌碌，回家还要照顾儿子，并不觉得空虚。因为住在附近，三餐都在学校食堂吃，方便又便宜，省了很多事。

儿子上大学、工作成家、搬出去，安可也退休了，每一天变得漫长。“我本来就不太会做吃的，家里做饭的工具都不齐全。一个人也不好做，做多了吃不完，做少了太简单。懒了就胡乱



让学生在厨房里消磨的时光充满爱意。

吃点饼干，对付过去算了。”

安可也曾试着去婚介市场转转，看能不能找个老伴。可是一看现场，满眼都是正值青春的女孩，露肩膀露大腿怎么看都新鲜靓丽，就知道自己已像过了季节的明日黄花，不能与春花争奇斗艳，还不如专注果实的甘甜，安于秋叶的静美。

“先吃好饭怎么样？”我跟安可聊吃饭的事情。有个朋友的父母为了保证孙子们的健康成长，每一餐精细讲究，牛奶、蔬菜、肉蛋、水果合理搭配，尽职尽责地完成了对孙儿孙女的抚养任务。孙辈上学后，儿子一家四口搬走，他们两位七旬老人却不愿意花钱、花心思在吃饭这件事上。“我们两个人有什么好搞的，剩饭剩菜倒进锅里一起煮，是熟的能吃饱就可以了。”这也许