N 有此一说

老年人的智慧选择：文化康养

资料图

张晓林

为什么要看重“文化康养”

迈进老年门槛之后，要经过康养、医养、护养三个阶段，这是不争的事实，也是社会的共识。所谓康养，是指刚步入老年，尽管离开工作岗位或劳动场所，但还是“年轻”的老年人，身体康健，没有大恙，养老养生，是在大体康健的情形下进行，以管理健康、安度晚年为生活内容，因而谓之“康养”；所谓医养，是指随着岁月流逝，年老体衰，各种疾病逐渐上身，尤其是被慢性病所纠缠，无法根治，养老养生是在身体带病的情形下进行，以治疗疾病，安度晚年为生活内容，因而谓之“医养”；所谓护养，是指年纪越来越大，疾病缠身，久治不愈，导致身体的一些功能弱化或者丧失，无法自理，失能或半失能，养老养生是在被照料扶助的情形下进行，因而谓之“护养”。人生暮年的这三个阶段，应该说，是晚年的发展趋势，具有必然性，难以避免，也难以跨越，老年人要对此有个清醒的认识。

这样讲，倒不是说，老年人只能束手无策，消极作为。明眼人一看就知道，人生暮年的三个阶段，老年人的康养极为重要，不仅位列第一，而且具有杠杆和开关作用，支配性和影响力很大。如果老年人把健康搞好了，康养时间拉长了，自然就推迟延缓进入“医养”和“护养”阶段，大大压缩和减短了“医养”“护养”的空间，老年人晚年生活的获得感、幸福感显然有所提升和增强，生活质量明显提高，这是一目了然的事情。

因此，“康养”是进入老年的第一课、第一关，具有特殊的重要性，应当受到老年人的格外关注、成为老年人的智慧选择。然而，“康养”不只是一个物质概念，不只是衣食住行的物质需求问题，老年人的文化需求同样不可缺少，里面有很丰厚的文化含量，因而也是个文化概念。我们今天总体实现了小康，正在从富起来走向强起来，物质需求恐怕不再是个大问题，老年人的文化需求则越来越突出，因而文化康养问题也就越来越重要。尤其在新时代，我们追求和讲求高质量的发展和高质量的生活，老年人的文化康养无疑更会成为时代的必然选择。但问题就出在，对于养生养老，很多人眼里只有物质条件，只关注老年人衣食住行的需求，而忽视了康养的精神文化内涵，没有从精神文化的角度来审视和考虑康养，因而成为老年人康养的一个问题和短板。

之所以要看重“文化康养”，要从精神文化的角度来把握老年人“康养”，原因就在于“人的本质属性”。人之所以为人，当然有生物属性、自然属性，但主要的、决定性的因素还是人的社会属性、文化属性。人终归要老的，迟早要走入暮年，就像有过灿烂的童年、生机活力的青壮年一样，老年也是人一生中的一幕。老之将至，是不可避免的自然现象，对任何人都是如此。俗话说，“人间公道唯白发，贵人头上不曾饶”，讲的就是这个道理。但认识和对待人的老去这一自然现象，却不应该、也不可以仅仅以自然的眼光、生物的属性来看待，一定要有文化的眼光、社会的眼光，这就是老年人的“文化康养”问题。

把握“文化康养”的三要素

讲“文化康养”，首先要以积极乐观的文化心态看待老年这一自然现象。面对老年这个事实，可以有千万种心态，是积极还是消极，是乐观还是悲观，是暗淡还是光明，不同的心态会引导老年人过上不同的老年生活，由此带来的生活质量、生命内涵、人生旅程是不一样的。人总有一天要离世，但天天念叨死，生活肯定是灰暗的，情绪注定是沮丧的，日子是不好过的；而望死而生，以积极乐观的文化心态坦然面对人生暮年、面对老龄化，生活就会充满希望，就会觉得每天的太阳都是新的。

怎样去实现“文化康养”？涉及的方面很多，但至少有三点不能缺失：

一是积极融入社会。马克思主义经典作家说过一句很深刻的话：“人的本质是一切社会关系的总和。”也就是说，人的一生离不开社会关系、人际关系，这就是人的社会属性；离开社会关系、人际关系的人，不是现实、真实的人。从童年，经由青壮年，再到老年暮年，人都处在社会关系之中。为人之父、为人之母、夫妻关系、父子母子关系、兄弟姐妹关系、同事关系、上下级关系、朋友关系、亲友关系，还有很多关系，总之，人莫不处于各种社会关系之中。如果把社会关系、人际关系看作一个人生存、活动的重要支点，不难想象，进入老年这种自然现象所带来的必然是职业、劳作中的某些人际关系的淡化和断裂，老年人的生活和活动舞台明显变小了，社会支点明显弱化和减少了，这恐怕是老年人社会属性方面的最大变化。对于老年人来讲，逐渐老去，这种自然的生理现象的变化还不是最难适应的，最难适应的可能还是离开工作岗位或劳作场所之后人际关系的衰减和变化。

为什么很多老年人退休之后出现心理上的巨大落差，产生失落感、边缘感甚至孤独感等不适心理情绪，根源不在于变老后的生理方面的冲击，而在于人际关系的变化和淡化后的社会方面的冲击。老年人的康养问题，吃穿住行固然重要，但精神文化心理的调适同样重要。甚至可以说没有积极乐观的康养心态，物质条件再好、再富足充裕，也谈不上真正的康养。一些西方发达国家，老人的衣食住行条件都很好，衣食无虞，但患忧郁孤独症的很多，一个重要因素就是缺少参与社会的机会，缺乏与社会的沟通交流，这显然谈不上高质量的老年生活，谈不上良好的康养。所以，老年人还是要像以往那样，积极参与社会活动，寻找和建立新的社会支点，给自己搭建新的社会活动舞台。

有老人的地方，就应该有老年人的社交群体，老年人的社区。在这方面，我国的老年教育、老年大学做了有益的尝试，为退休的老年人提供了一个新的广阔的社会活动舞台，为老年人重建社会人际关系、重建生活和活动的社会支点，重新融入主流社会打开一扇大门，提供了机会。为什么老年人热衷于老年教育，纷纷涌向老年大学？学知识恐怕并不是最重要的，最重要的就是要积极参与和融入社会，再建自己的人际关系，再立自己的社会支点，再回主流社会的活动舞台。这就不难理解，不少老年人学完这门课又学那门课，总是学不完，总是不愿意毕业，总是不愿意离开老年大学，甚至选择留级蹲班。这种奇特的学习现象，只有老年大学才有，也只有老年大学所独有。可见学什么已经变得不重要了，重要的是老年人获得一个团体，有一个归属的集体，找到自己生活和精神的落脚点，填补或弥补因年龄原因而退休后社会人际关系的某些缺失和失落。这不能不说是老年教育、老年大学吸引老年人、赢得老年人的一个重要原因，也是许多老年人享受文化康养生活的重要选择、重要内容。

二是重新开始学习。众所周知，一个人要被社会所接受，成为合格的社会成员，必须从小学习、接受教育，学会和掌握通行于社会的基本规范和知识，这也就是社会化。这就像计算机的光盘一样，要经过必要的格式化才能使用。在传统社会，老年人凭经验、凭阅历，可以在社会生活中通行无阻，但在社会进入现代化的今天，特别是在科学技术日新月异，深刻改变生产方式、生活方式、行为方式的条件下，恐怕就不行了，就会成为问题。数字化、信息化涵盖社会的方方面面，这已经成为生活和活动的基本常识、基本规范。只有学习和具备一定的技术和文化知识，才能够在社会生活中畅通无阻，更便捷、更好地购物烹饪、乘船乘车、外出旅游，才能真正融入主流社会。

现在，老年人和其他人一样，处于同一起跑线上，也要开始新的学习，接受现代社会需要的新知识、新技能，也就是要“再社会化”。这远不是科学技术的事了，而是在科学技术的天地中能否生存发展的问题了，是个社会问题，对老年人来讲就是能否过上良好的康养生活的问题。因此，老年人积极学习，继续学习、终身学习，显然是顺理成章、不言而喻的事情。通过学电脑知识，学旅游知识，学烹饪知识，学外语知识，学书法绘画、太极养生、舞蹈音乐等等，老年人有了新知识、新技能，就能够在生活的海洋、社会的舞台中，行走自如、游刃有余，实现真正的康养生活。

三是参加游学实践。中国有句古话，叫作“读万卷书，行万里路”。讲的是，一要坐在课堂里读书学习，二要走出课堂游行天下。这对于老年人也是适用的。虽然道理很简单，但却是几千年来人们经验的总结和智慧的结晶，有着极丰富的人生哲理。从文化康养的角度看，老年人上课堂学习，是用书本知识丰富自己的生活，益智益身；走出课堂，旅游、游学，则是用自然的风光和人文的景观，丰富自己的生活，同样是益智益身。前者是学习，是在书本中学习，后者也是学习，是在大自然中学习，只不过学习的方式不同而已。如果把老年人的课堂读书学习看成“静”，那么，走出课堂的旅游、游学就是“动”，动静结合，阴阳互动，是亘古不变的养生之道，是绝好的文化康养。这就像是文章的上下篇，接续延展，融会贯通，不可分割；又像是一个整体形状的圆，少了哪一块都不完美，都会留下缺失和遗憾。

所以，提倡和推动老年旅游，积极参与游学实践，是老年人的内在精神文化需求，是老年人文化康养的方式，对于老年人的养生养老，极为有益。我国自古以来，就有不少文化旅游和游学的经典传说，在旷野山林、名山大川都留下了不少脍炙人口、世代相传的故事，这对于我们今天推动老年游学实践，实现文化康养，无疑会有许多积极的启迪和教益。兴起于老年族群的老年旅游、老年游学，不是旅游业的刺激或少数人的呼吁能够解释的，恐怕最主要的原因还在于老年人文化康养的需求，因此把旅游、游学纳入老年人的文化康养，显然是社会发展的大趋势，是老年人自觉的智慧选择。

（作者为全国政协委员、求是杂志社原总编辑）

N 理论漫谈

领导干部读书须当“评论员”

赵 畅

习近平总书记多次强调领导干部要加强读书学习，要爱读书读好书善读书。党的十九大报告提出要增强“八个本领”，其中第一个本领就是“增强学习本领”。近读《人民日报》刊发的一篇文章提到：毛泽东同志1958年11月同陶鲁笳等人谈话时指出，读书的时候要善于当“评论员”，即对书中内容要有自己的看法，要有所评论，不是跟在书本后面亦步亦趋，而是从自己的知识背景和实践需要出发，对书本知识进行创造性的发挥，进而达到学以致用的目的。

领导干部读书的重要性，不言而喻。而当好读书“评论员”，其理由至少有二：一者读懂弄通的需要。读一本书，对读书者来说，最起码的要求就是必须把书读懂弄通。而把一本书读懂弄通的最佳方法，则莫过于当“评论员”。因为要当好“评论员”，你就必须逐字逐句、认真仔细而读，善于质疑、精于释疑而读，以至做到通晓于心、了然于胸。二者知识转化的需要。毫无疑问，读书仅仅停留于读懂弄通并不是我们的目的。否则，读之信之，难免让自己的思想领地、情感空间成为别人的跑马场，一旦什么都信什么都学，也很有可能误入歧途。而要将别人的知识和智慧转化为属于自我的知识和智慧，则必须当好“评论员”——抡起思想的大锤，将书中知识和智慧的“石头”，经过自己“捣碎”而转化为自己的营养、吸纳为自己的东西。

成为一名好的读书“评论员”，关键取决于读书者知识视野的广度、人生经历的厚度以及创新思维的角度。

强调知识视野的广度，这是因为知识都是积累性的，而且相互都是联通的。一个读书人只有做到勤读书、多读经典之书，才能逐渐为自己构建起初步的有一定的量和质作保障的知识架构。事实上，也只有随着属于自我的知识架构的不断扩张完善，才能为当好“评论员”提供基础和条件。换言之，有了知识架构作依据，读书人在“评论”时就能渐入“左右逢源、信手拈来以至而举一反三、触类旁通”的佳境。就如毛泽东同志“读日本学者坂田昌一谈基本粒子还可以再往下分的《关于量子力学理论的解释问题》时，他就联系《庄子》里说的‘一尺之棰，日取其半，万世不竭’的观点来理解，认为坂田昌一说的‘是对的’”。事实上，正是因为毛泽东同志博览群书、学富五车，因而他总是能够洞幽烛微而察人之未察，指点江山而发人之未发。

当好读书的“评论员”，跟一个人的人生经历有很大的关联，且跟一个人的经历厚度成正比。一些文学书籍是按照“源于生活，高于生活”的原则创作而成的，也就是说，书中的事件、地点、人物等是可以溯源的，因而必然是客观真实的。其中，有些书籍，与其说，作者是在写一个故事，写一段历史，倒不如说，他就是在写自己，写自己的一段人生经历。哪怕其中的故事与其无关，但其中的某一个情节抑或某一个细节甚至某一个观点，则都会有他的影子。于是乎，对一个真正的读书者而言，定然会做读书的主人而驾驭书籍，换言之，读书者总是会跃上审美联想的良骥，通过调动起自己的知识背景和人生经验，去担纲“评论员”的职责——品味书中的故事，解读主人公的心路历程，激发强烈的感情共鸣。自然，读书者与书籍作者及其主人公的“人生交集”愈丰沛，则见解就愈丰厚，“评论”也就愈深刻。

要成为一名出色的“评论员”，知识视野的广度、人生经历的厚度固然重要，但还必须把握创新思维的角度。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，从不同的角度看问题，其收获的成果当然也就不一样。如果一个读者能够领悟创新思维的真谛，善于用新眼光观察问题，从新视角提出问题，用新思路分析问题，用新方法解决问题，如此读书，则必然能够收到事半功倍之效。毕竟，这些新眼光、新视角、新思路、新方法关乎理想，关乎责任，关乎力量。想起毛泽东同志当年读美国历史的书，“就让人到北京图书馆、北大图书馆去借，专门写条子说，不光是马克思主义学者写的，也要有资产阶级学者写的。”“60年代，毛泽东同志多次讲，不读唯心主义和形而上学的书，就不能真正懂得唯物主义和辩证法。”毛泽东同志之所以这般比较着读书，其中自有着寻找新的更精准的角度来深入了解、深刻把握、深邃“评论”的考虑。

N 社科动态

金一南教授专题讲座：研判国际变局与中国发展

近日，著名战略学专家、国防大学教授金一南做客宁波聚商国学研究院，为近400位宁波企业家和特邀嘉宾作了《国际变局与中国发展》的专题讲座。

讲座中，金一南教授从当前国际环境、中美关系历史、当前冲突成因及应对等维度出发，围绕“国际变局与中国发展”这一主题，结合历史和现实，当前与长远，以生动的案例、详实的论据和严密的逻辑，全面分析了当前我国面临的安全形势和种种挑战，深刻阐述了中国必将突出重围的历史依据和战略导向。他说，中国之所以在很多创新领域能够保持不落后，是一部分年轻人积极主动创造出来的，这是中国人的创造性，也是中国企业家的精神状态，许多民营企业坚持自我研发给国家带来了极大的活力。中国最大的活力不在于规划什么、计划什么，而是这些全部突破计划和规划的创新。

（李磊明）

第十一届浙东学术论坛：研讨新时代的浙东学术文化

最近，由市社科联、宁波文化研究会、宁波教育学院联合举办的第十一届浙东学术论坛“传承与创新：新时代的浙东学术文化”暨宁波文化研究会第六次会员代表大会在宁波教育学院举行。

本次论坛选题涵盖浙东学术文化的历史梳理与现代价值、宁波阳明文化研究、宁波文化名人与乡邦文献研究等，与会学者从哲学、历史、心理学、文献学等多个角度，探讨了新时代背景下浙东学术文化的历史传承、现代价值以及实践特性，兼有文献整理与实践指导意义。会议还从加强文献整理、强化学术科普、提升资政建议、塑造特色品牌、规范学会管理等方面，对宁波文化研究会2019年工作提出要求。

（李磊明）