活到老年，是有意义的

社科书架

《老龄化》
[美]哈瑞·穆迪
詹妮弗·萨瑟 著
江苏人民出版社
2019.4

朱晨凯

人类从20世纪开始，才有相当比例的人口活到了生物学和社会学意义上的老年，老龄化进程却在21世纪飞速加快。由此，我们不得不审视如下问题：老年在人的一生中扮演怎样的角色？老年的意义是一成不变的，还是前半生的延续？我们怎样对待自己老去之时身体退化、基本生活、医疗保障、亲情关系等一系列问题？

哈瑞·穆迪和詹妮弗·萨瑟所著的《老龄化》一书，多年来一直是美国老年学的权威教材。该书既从宏观上解释了老年学领域的基本概念，阐述了以美国为主的西方社会老龄化现状、重要议题和挑战；又从微观上呈现了人们在生命历程、养老模式、老年人权益项目、老年人产品市场等一系列具体问题上的争议。这些对于正步入老龄化社会的中国而言，无疑具有借鉴意义。

人该如何看待老年？书中指出，在老年之前的人生阶段，生活预期是明确的：先是上学受教育，成年后走上工作岗位，但等到了老年，于家庭已经完成了养儿育女的任务，于社会自己是一名退休人员了，一时间似乎成了“没有角色的角色”。

有人认为老年是不断丧失的时期：工作岗位、子女、亲友、健康；有人认为老年是重新获得的时期：自由，开放，没有明确界限，妙不可言，甚至把老年阶段定义为“第三年龄”。其实，变老是贯穿我们一生的过程，是各个生命阶段接力的结果。老年阶段和其他人生阶段是平等的，没有孰优孰劣，甚至谈不上衰败和失落，是一段通过一生的努力可以实现自我干预的时光。

比如发展心理学研究表明，即使到了晚年，老年人依然具有极强的可塑性和发展潜力。人的智力分为流体智力和晶体智力，流体智力指人在面对困难时提出不同解决方案的能力，是一种发散性的抽象思维；晶体智力指人通过长期积累获得的深度思考和系统观察的能力。许多科学家认为，老年人的流体智力随着年龄增长而下降，但是晶体智力通过长期的阅历和不断的反思而得到提升。随着晶体智力的提升，老年人的创造力和智慧在晚年焕发生机。

从社会情感选择理论角度看，老年人的情感状态并不弱于年轻人，甚至会有更强烈的幸福感。这是因为老年人更关注积极信息，偏好情感体验，更愿意活在当下。老人能够挖掘出更多的潜力，去爱自己和他人，去感知世界。

对此，作者认为，人到了老年，就是到了一张人生地图的最后一站，每个人都需要一张全新的人生地图。荣格说：“老年时期不应该是上半生可怜的附属物，应该有其独特的意义。”如果想要突破旧有的生命地图的局限，必须更加深入思考老年的意义，明确一个共识：活到老年是有意义的，我们都需要成功地老龄化，发掘出老年所独有的、崭新的生命价值。

【精彩书摘】

■衰老，是一个充满积极体验的过程

衰老的过程中会有失落和痛苦，但这并不是全部。衰老还可以是一个充满积极体验的过程，这是因为“衰老”的大脑的全部特征并非只有消极的一面。不幸的是，人们的固有观念放大了消极面。人在一生中发展出的智力在高级阶段包括相对思维、二元思维和系统性思维，在本质上是对思维技巧、情商、判断力、生活经验等的整合，这需要时间去学习和体验，只有在年龄增长的过程中才会日趋成熟。因此，“衰老”的大脑远比我们想象的要灵活，有适应性，有无限潜力，即使到了晚年也在永不止步地发展着，只要愿意，人老了依然可以成长、学习和爱。

波伏娃认为成功的老龄化并不是一段“宁静的脱离社会的时期”，如果说老年之前的每个阶段的任务是被动定义的，那么到了老年这个阶段，就应该由每个人自己给它定下目标，赋予意义。对于一个老年人来说，比健康更重要的财富，莫过于将老年生活安排得日程满满。

更多的心理学家认为，生命的每个阶段都有独特的目标和心理任务，老年时期是进入内心、深入反思的时期，这一时期的心理任务即实现自我的完整，获得人生的圆满。一位作家曾说：“愈接近晚年，社会的圈子愈来愈小，书房的天地愈来愈大。”何为成功的老龄化？不论是在社会上发挥余热，还是躲进小楼成一统，人最终的成功，应是智慧、经验、人生领悟这些珍贵的生命礼物。

■老年人需要怎样的社区环境和外界关怀

人类的生命极限在120岁左右。预期寿命是人在没有疾病和意外的情况下能活到的平均年龄，目前这一数值平均在85岁左右。一个60岁的老人所期望的成功地老龄化，不仅仅是活到90岁、100岁，而且是尽量无病无忧地活到人生尽头，换句话说，就是将疾病压缩到生命最后的短短一两年或者几个月内，然后迎接一个快速的衰老和死亡。

随着医学技术的不断发展，以及公共卫生、公共设施的改善，这一理想状态越来越可能达到。虽然人类预期寿命增加，老年人口随之增加，但是依赖他人照顾和护理的老年人的比例会降低，老年人更加“年富力强”。在延长了的预期寿命期间，在老年人能够自理的健康阶段，和疾病缠身、需要护理的阶段，以及两者之间的过渡时期，需要怎样的社区环境和外界关怀？

从发达国家的经验看，老年人的居住环境有多种选择：自然形成的退休社区，提供护理的退休社区，寄宿式疗养院等。提供护理的退休社区将居住场所与医疗保健相结合，整合了居住功能和护理功能，住在那里的人们通常做好了度过余生的准备，所以入住费用较高，适合有一定储蓄的老年人。寄宿式养老院主要为不需要重症监护但又需要日常生活照管的老年人提供服务。以上这些居住选择都需要老年人自掏腰包。

除此之外，还有生活协助机构为零散或者集中居住的老年人提供日间护理、送餐上门、法律援助等社会服务，费用的一部分由保险机构和政府财政出资。把住房共享给年轻人或者老年人搭伴居住，也是老年人居住方式的选择。

■收费护理，是解决实际困难的有效手段

对老年人的长期护理，是所有发达工业国家面临的问题。东亚国家的孝道文化下，老年人的护理通常是以家庭为单位的，下一代承担起了大部分护理责任。当第一代独生子女的父母已经接近70岁，这种传统的护理方式开始无法持续，要求一个四五十岁在职的成年人全身心护理一个甚至多个长辈，显然是不可能的。但如果子女得到政府资助去护理老人呢？也就是说，家庭成员是否可以把照顾老人作为一项工作呢？西方国家已经就此进行了数十年的论战。

家庭是否应该自己承担照料老人的费用？政府在对老人的长期护理中应当扮演什么角色？支持为亲属护理人员支付费用的人士认为，这是对家庭观念的保护，是帮助个人维系家庭，老年人自然乐意请亲人而不是陌生人来护理自己。反对者认为，除非以“市场”价格支付亲属费用，否则就是在利用亲情压榨护理者的利益。并且，应该考虑到这项政策很可能被老人及其亲属利用，进行经济诈骗。更有甚者，如何确定家属完成了护理责任？

当护理成为消费行为，是否适合由家属来实行？疑问归疑问，还是有众多的老年人欢迎这种护理方式，他们表示，与亲人之间彼此熟悉，互相信任，雇用亲属作为护理人员，让他们更有安全感。

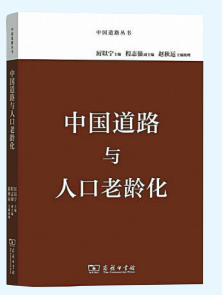
诚然，“护理”是饱含情感的行为，护理老人是爱的表现，同时，“护理”也是专业劳动，劳动者付出的时间和精力理应得到回报。护理老人，收取费用——既为爱，也为钱工作，这对许多人来说，不仅可以接受，还是解决实际困难的有效手段。

■不用把退休视作实现人生价值的戛然而止

老龄化是一个高度个人化的进程，个体主观认识起了很大作用。举例来说，有的人认为退休是一种丧失，60岁之后越来越远离社会，默默沉入岁月之河；有人认为退休是一种解脱，在退休后的六七十岁甚至更老的年龄活出了最满意的状态，我们称之为生产性老龄化，即老年人进行产品生产或服务以及发展这种能力的行为，无论他们是否从中获得报酬。这些进行生产性老龄化的老人把退休当作下一阶段工作的过渡期，积极地寻找着下一个工作目标，包括做家务、照顾孩子、做志愿者工作、帮助社区和家人。

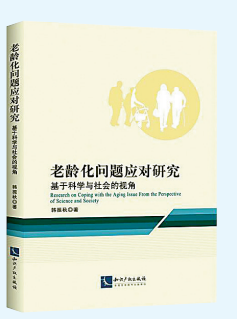
老年人拥有其他年龄段的人极度缺乏的东西——时间，老年人经历过年轻人不曾经历过的世界，他们的阅历和智慧善加应用就可以发挥巨大作用。从全社会角度来看，如果把老年人看作人力资源市场的一分子，那么，可以说老年人是世界上唯一在增长的自然资源。从老年人个体角度看，退休后做什么不重要，关键是发自内心的热爱，不用把退休视作实现人生价值的戛然而止。我们为他人付出时间和爱心，反过来也充实了我们自己。从这个意义来看，中国的老年人帮助年轻人养育下一代，不用将之视为单方面付出甚至不堪的负担，而应该视为老年人作为社会生产性角色的延续。随着预期寿命的增加，老年人有了更多实现自我价值的机会，人间至味是晚晴，年老正值圆梦时。

【周边图书】



《中国道路与人口老龄化》
厉以宁 程志强 等著 商务印书馆
二〇一八年十一月

全书分为理论和实践两部分，切入角度包括：老年人的学习、健康产业的发展、老年人作为社会资本、老年人的财富管理、农村人口的老龄化与乡村振兴、英国乡村养老项目对中国的借鉴意义、养老金管理与资本市场发展、以土地养老的农村养老模式探索等。



《老龄化问题应对研究——基于科学与社会的视角》
韩振秋 著 知识产权出版社
二〇一八年十二月

本书从科学与社会的视角，通过科学、哲学、社会和文化以及现代化的视角深度解析老龄化问题，以此为基础，探讨了老龄化给家庭、经济社会发展、科技创新带来的积极和消极影响，并对我国未来老龄化社会进行了预测和前景展望。

（图书信息由宁波市新华书店提供）

老话新聊

活到老 学到老 还有三样没学到

桂晓燕

最近这几天，阿拉宁波的许多老年朋友，在操心一件事：老年大学新学期招生开始了，得赶紧报名啊，可不能错过机会！特别是那些第一次参加报名的人，更是忐忑不安，生怕僧多粥少，自己名落孙山。而已经在宁波老年大学就读的不少老学员，也在操心一件事：宁波市科协、市委老干部局等五单位，将在宁波老年大学开展“宁波市中老年人智能手机知识普及工程”，招收本学期在读的学员，名额有限。不用说，报名肯定火爆，那就得像春运期间“抢”火车票似的“捷手先登”，也不知道报得上报不上呢。

宁波人向来相信一句老话：“活到老学到老，还有三样没学到。”强调一辈子都要学习，而且认识到学无止境，要做到永不自满。老年朋友们如此青睐老年大学，如此倾心于学习新的知识，正是践行这句老话的具体写照，同时也是新时代新老人精神风貌的生动体现。

有人笑言道，老年大学的学生最自觉，老年大学的文凭最真实。因为老人们参加学习，都是“我要学”，因而个个自觉自愿，态度认真。相比之下，总有一些小孩子玩心重不爱读书，或者因负担太重害怕读书，属于“要我学”，所以就不太自觉了。老底子人们嘲笑那些逃学的小学生，有几句老话：“赖学精，赖学精，书包会掼屋头顶，看见老师难为情！”而现在老年大学的学员们，上课不要太积极哦。老年大学的文凭，虽然不能帮助找工作、赚钞票，却是货真价实。清华北大的文凭有人造假，老年大学的文凭有掺假使杂的吗？哈哈！当然并不是说，只有进老年大学才能学习。在广场上跳跳舞也可以学习，在公园打打拳也可以学习。只要有心，永远有学习的机会。

活到老学到老，看似平凡的一句话，其实蕴含着做人的大格局、大意境。

活到老学到老，能够活得更充实。宁波老话是介讲：“木勿凿勿通，人勿学勿懂。”任何人的任何知识任何本领任何特长，都是通过学习得到的。就像孙悟空，尽管出世时山崩地裂，惊动天庭，但他的筋斗云、七十二变等等一切神通，都是勤勤恳恳向师傅学来的。作为新时代的老人，努力学习，与时俱进，可以让生活越来越充实。您瞧，学了电脑，能使用电脑写作、下棋、炒股；学了烹饪，能为家人改善伙食大显身手；学了照相，能到山林田野拍花拍鸟；学了英语，出国旅游时能与老外聊天……

活到老学到老，能够活得更健康。不言而喻，学习太极拳、乒乓球、健身操、拉丁舞等等，能增强人的体质，促进人的健康。这些且不说，对于老年人而言，随着年岁的增长，如何预防老年痴呆症，成为一个越来越严峻的话题。老年痴呆症对健康的危害尽人皆知，以致许多人“谈痴色变”。更要命的是，至今还没有任何药物能够有效地治疗该病。据医学专家推荐，目前被公认为最有效的方法，就是通过学习，锻炼大脑的灵活性，促进大脑细胞的再生，从而预防和延缓老年痴呆症的发生。

活到老学到老，能够活得更快乐。这也是显而易见的。既然学习能使生活更充实、身心更健康，当然也就使人因此更快乐。在这里笔者还想说一说唱歌的好处。许多健康指南里都说：走路是最好的运动，唱歌是最快乐的活动。学习唱歌，不但能锻炼人的心肺功能，还能使人心情愉悦，有助于提高人体的免疫力。据调查，由于唱歌带来快乐，歌唱家成为世界上最长寿的职业之一，许多职业歌手的寿命比普通人长10余年！

学习的好处真是不胜枚举。广大老年朋友们，当然也不排除中年朋友们、青年朋友们和小朋友们，大家都来好好学习吧。

漫画角

智能晾衣 邹磊 绘

随思录

人为什么会变坏

海 纳

最近，湖南有位教授在给文学爱好者作讲座时提出一个观点：“热爱文学的人不容易变坏。”他说，文学可以提升灵魂的高度，帮助人们认识社会，可以促进情感沟通。热爱文学的人，知是非，明荣辱，所以不那么容易变坏。

这个说法有一定道理。但是我以为，其中更大的原因，是因为热爱文学的人的大多数，心中还有着一份单纯的热爱，能够抵抗一些变坏的因素。

人为什么会变坏？有钱是变坏的“催化剂”。虽然人们常说“人之初，性本善”，但人的欲望就像埋在土壤里的种子，一旦有了适宜的温度，马上就会生根发芽。有了钱，就会有各种享乐诱其上钩。有钱不仅可以购买各种商品和服务，还能够打通很多“关节”，摆平很多矛盾。所以有了钱之后，人的胆子也会变大，或者无视法律，或者丧失道德，或者铤而走险。有钱的人会变坏，归根到底是忘记了初心，忘了心中那份单纯。

有权也是变坏的“催化剂”。说起贪官，大家都恨得咬牙切齿。其实，绝大多数贪官，开始不但不坏，而且相对优秀。要不然，他们也不会走上领导岗位。刚上任的时候，意气风发、踌躇满志，一旦有了权力，周围便有很多人开始琢磨他们，研究他们，投其所好。这其中，也有人给他们设套。送钱时，说“只有你知我知”；送色时，说“完全心甘情愿”。而只要踏进一只脚，就再也拔不出来了。还有些人，因为仕途的成功而私欲膨胀，觉得自己贡献很大，享受一点也在情理之中。

有野心的人也容易变坏。《西游记》中的妖怪们，虽然知道孙悟空神通广大，但他们还是野心勃勃，个个想吃唐僧肉。什么叫野心？就是指对权势、名利等，有不切实际而且过分的贪欲。有野心者，最喜欢“一夜暴富”或“一步登天”，妄想着不用艰苦的劳动，也无需复杂的过程，只要三拳两脚，就能实现远大的目标。为此，他们不仅绞尽脑汁寻找捷径，而且不惜践踏法律，破坏公平。所以《淮南子·主术训》中说：“有野心者不可便借势，有愚质者不可与利器。”

有钱、有权、有野心，三者本身没啥问题，许多人的一生会经历这些过程，但这些归根到底不是变坏的借口，变坏的原因还在自身。热爱文学的人不容易变坏，其实说的是这些人还能保留初心和热爱，才能“百花丛中过，片叶不沾身”，把欲望给了更正面更积极的事物。让人不变坏的好办法，除了建立健全社会监督机制和惩罚机制，也可以借鉴下这位湖南教授的话，多点初心和热爱。