第一图书网, tushu007.com

<<熟年革命>>

图书基本信息

书名：<<熟年革命>>

13位ISBN编号：9787807414377

10位ISBN编号：7807414375

出版时间：2008-11

出版时间：文汇出版社

作者：渡边淳一

页数：122

译者：吴四海

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

文汇出版社：此次我的著作得由贵社出版，我感到由衷的喜悦。

我期待着，有贵社这样诚信且拥有不俗业绩的出版社，组织翻译和出版，让更多的中国读者进一步接触和了解我的作品，从而为增进两国人民相互理解，促进日中友好起到不容忽视的作用。

我憧憬着今后能有机会亲访贵社，并且举行签名会和演讲等，我将感到不胜荣幸。

渡边淳一

第一图书网, tushu007.com

内容概要

来吧！
退休！
我们需要采用熟年健康法，避免“ 废用性萎缩 ”，俗话说“ 人靠衣裳马靠鞍 ”，恋爱可以帮助我们实现自我革命！
要大胆地说爱，你会看到肌肤相亲的功效！
让我们充分利用年长的性能优势，进行熟年革命吧！
本书把作者渡边淳一自己生活的实感和愿望合二为一并尽情自由地表达了出来，旨在倡导这种积极进取的“ 白金风格 ”的生活方式。
他们拥有自主消费的能力，勇于追求新鲜时尚，但又面临工作、退休、身体健康、家庭婚姻、性生活等问题或危机，是城市中颇受社会瞩目的群体。
他们，被称为“ 熟年 ”！
该书就描写了这一人群的婚姻生活，倡导积极进取的“ 白金风格 ”的生活方式，面对正在进入老年化社会的中国，希望有助于中年人都有一个洒脱迷人的“ 熟年 ”。

作者简介

渡边淳一，1933年10月24日生于日本北海道，毕业于札幌医科大学，从事文学创作之前，是一位有博士学位的整型外科医生。
后来他开始从事专业文学创作，以小说《光和影》获直木文学奖，接着又发表《遥远的落日》等作品，1980年获吉川英治奖。
1995年9月1日开始，在《日本经济新闻》发表长篇连载小说《失乐园》，描写不伦中的纯爱，引起巨大反响，并相继被拍成电视连续剧和电影，在日本掀起了“失乐园”热。
1950年起，渡边淳一经常在一本同人杂志上发表作品，1965年，他以第一人称写就心理分析小说《死化妆》，获“新潮同人杂志奖”。
1969年，另一部小说《光与影》为他赢得“直木文学奖”，小说中的两个军人，因为病历弄错而经历了完全不同的命运。
这部小说的成功给了渡边巨大的信心，他弃医从文，专事写作。
渡边淳一这一时期的作品，紧扣生死主题，描写命运坎坷，通常被称为“医学小说”。

<<熟年革命>>

书籍目录

第一章　白金一代的誓言第二章　来吧！
退休！
第三章　熟年健康法第四章　避免“ 废用性萎缩 ”第五章　人靠衣裳马靠鞍第六章　恋爱实现自我革命第七章　肌肤相亲的功效第八章　大胆地说爱第九章　男人是鲑鱼女人是鳟鱼第十章　你的名字叫弱者第十一章　年长的性能优势第十二章　给上钩者的礼物

<<熟年革命>>

章节摘录

第一章 白金一代的誓言　　如今，日本人的平均寿命，男性大概为七十九岁，女性为八十六岁。也就是说退休后还能活二十年，但如何活好这段时间，极为重要。
　　人生最后十年、二十年的活法，是决定人的一生是否活得精彩的关键所在。
正因为如此，我们在活到五十岁左右的时候，就必须认认真真地考虑“后五十”的活法问题了。
　　遗憾的是，大多数的日本人都认为，年事已高，就该像个老人的样：太太平平地过日子，深居简出。
简单地把年老，理解为退缩。
　　其实不然，年老，意味着更可以随心所欲地享受生活。
　　到欧美去旅行，常看到很多年长却时髦，潇洒又快活的老人。
日本的老人也不该示弱，应该走出家门，好好地享受自由的时间。
　　为此，首先必须改掉沿袭至今的对老者的称呼，如老人、银发等等。
也许有人不以为然：称呼变了，本质不变。
但事情就是这样：称呼一改，心情就不一样了。
自己变了，对方也就会自然而然地跟着变。
　　所以，我要大声疾呼：请对经历了漫长人生，岁月的磨砺，心灵深处潜藏着光芒的人们，称呼为：“白金一代！
”　　白金一代，虽不能像黄金那样眩目华丽，也不会像白银那样素朴无华。
白金一代，是外在不花俏，内在有花头。
　　什么是白金一代的座右铭？
我想到了白金一代的誓言：我们，不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不惜赞美他人，不忘欣赏自爱，洒脱优雅有点“坏”！
这就是生活的起点，我想把它视做座右铭。
从某种意义上讲，这是对以往老人形象的反叛，如果仅仅年老而终，这可是人人都会却又是多么无聊的事啊。
与其如此，不如做个与“年龄不符”的人。
　　这个“年龄不符”，在我的另一部以一所养老院为舞台描写众多老年人的人间悲喜剧以及情爱，性爱和死亡的小说《那又怎样》中，是个关键词。
　　假如八旬老太穿着鲜艳，一袭红裙，或许会被人嗤笑为“年龄不符”；要是七旬老翁喜欢上年轻姑娘，子女或是邻居们都会横加干涉：“年龄不符，别瞎折腾啦。
”　　细想一下，“年龄不符”的定论到底是谁下的呢？
答案很简单，是世俗。
日本人想的就是，只要保住面子就可保平安。
大家都穿着朴素，所以我也朴素点吧。
要是某人去世了，该不该去守灵，要不要送奠仪，先看看身边的人怎么做，然后跟着做：日本人早已习惯了这种横向看齐的思维方式。
　　但是，别搞错了，我们可不是为了身边的婆婆妈妈、爷爷奶奶们活着的，我们是为了自己而活的。
如果一味地迎合世俗的话，那么迟早会失去个性，迷失自我。
如果老是在意别人的眼光，也不知道是为谁而活就那么地白白地死去，这不是活得太没意思了么！
　　要活得“年龄不符”，首先得从年龄的束缚中解脱出来。
　　把“上了年纪，就该。
”的禁锢抛到九霄云外，只要退休后不添人麻烦，管别人怎么想，坚持走自己的路。
　　不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不吝赞美他人，不忘欣赏自爱，洒脱优雅有点“坏”：讴歌人生最后的辉煌吧，怀着这样的心愿，我想给“白发一族”以及后备军的五十岁朝上的积极乐观的人生，命名为“白金人生”。

想要讴歌“白金人生”，首先要明白我们所处的年代：如今已迎来了一个工作、婚姻、男女等各种社会关系发生重大变革的年代。
中世纪、近代及二战前，日本基本上是男人社会，男尊女卑的思想造就的纵向社会关系持续了很长一段时间，后来随着女权运动的抬头，女性社会地位的不断提高，女性在经济上也越来越独立了。
不同行业、各种领域，女性的建议和想法都有了“话语权”。
甚至可以说，现在是男性社会向女性社会的转换期。
在这种社会变迁的大环境下，男女的恋爱方式以及价值观取向也发生着变化。
可以说，对于这种变化，最感到困惑的，首先是男人，特别是中老年男人。
要命的是，偏偏男人在适应环境变化的能力方面，颇有欠缺。
尽管男人在完成大事之前，大都热情高涨。
但是一旦大功告成，便趋于安于现状，因循守旧。
甚至还刚愎自用，成了彻底的保守主义、权威主义者。
相比而言，女人的想法、女人的视角和男人就大不相同了。
概括地讲，是既温顺又创新。
为什么这样说呢？
原因是，女人的生理一生中就要经历数次变化，在体内就产生着所谓的革命了。
具体而言，首先是在十来多岁，迎来“初潮”，在恐慌中体验了“初次革命”。
接下来便是怀孕、生育，经历着男人根本无法想象的肉体上的巨变。
每月造访的经期，女人的生理现象更像暴风雨和艳阳天般来回折腾，最后直至闭经，波澜万丈的革命算是平息安静了。
如此这般，人体本身充满变化，且每次都会给内心世界带来震动，想法和思维擅长应变是理所当然的。
看看男人，从生下来到死亡，生理内部如同一股匀速的偏西北风，仅有强弱之差，并没有太大的戏剧性变化。
像这样没有台风、地震侵袭的生理特征，决定了思维的格式化。
虽说思维有定势是个优点，但是凡事都墨守成规，“这样就可以啦”成为思维定势时，男人便开始削尖脑袋钻营社会地位和炫耀阅历，自然变得保守起来。
比起像死火山的男人而言，女人则是活火山。
更何况，如今社会关系和组织机构，大都是男人们制定出来的，要打破这些必然会招致男人的抵触。
对于女人来讲，反正也不是女性制定的，既不依恋，也不依靠，更可以肆无忌惮地打破常规来顺应时代的变化。
巨大的社会变迁，不可避免地会出现男女社会分工的不明确和价值观的多样化。
为此，不论男人还是女人，都必须理会这种灵活性。
所以，我要号召“白金一代”的所有男人：起来，不要安于现状，随遇而安，要顺应时代的变化。
不，有时还要引领潮流，实现自我变革，乐于挑战，享受挑战。
第二章 来吧退休　　“退休”，对于一般的男人来讲，总不是件喜闻乐见的事儿，最好避开甭谈。
好不容易工作了大半辈子，突然有一天被传话：“你辛苦了，以后这里不需要你了”：你说还有比这更不讲理的事嘛？
从此，收入一下子少了，多出来的是大把的空余时间，困惑、不安，在所难免。
但是，把退休不要看得这么负面、这么悲观。
既然避免不了，那为何不向前看，以更乐观积极态度去正视它、迎接它呢？
在上一章《白金一代的誓言》中也曾提到过，我们不能只以寂寞、凄凉去定义退休，倒不如以此为转机，把它当作值得庆幸的全新生活的开始。
事实上，退休是一件美妙的事儿。

因为从此可以从所谓的社会伦理和企业行规的紧箍咒中彻底解脱出来，如此自由自在，岂能杞人忧天？
　　还有，迄今为止被妻子或是心上人追问不舍而心慌意乱的你，现在再也不用去搪塞那句“我和工作，哪个重要？
”的废话了：“当然是你重要啰”，斩钉截铁地回答！
　　从今往后，再也无需为头大的工作烦恼而操心啦，心爱的妻子任你整天细细端详，心上的女子任你每日穷追不舍；再也不用在事业与自我、事业与妻子之间作没完没了的“非此即彼”的无聊选择题啦：要说开心，还有比这更开心的事儿吗？
　　毫无疑问，退休以后，时间是大把大把地富有。
只要一想到能花时间去做些什么，就感到无比快乐：好哇，可以好好地外出云游四方；想钓鱼就去钓鱼；想高尔夫就去打高尔夫。
以前想搞却没时间搞好的业余爱好，比如摄影、素描、还有围棋、象棋，作诗、养花等等，现在一切皆有可能。
　　不止这些，也可以静下心来慢慢地求学：去心仪已久的高校，过过读书郎的瘾；也可以约上知己，细细长谈，弥补一下以前紧张的工作节奏留下的遗憾。
　　也许还有，没了官衔不自在的人。
但是，换个念头想一想，无官一身轻，反倒可以更坦诚更亲密地深交朋友了。
说不定，退休后结识的新朋友、赢得的新友谊，又为自己打开了一个社交的新局面呢。
　　这样一来，在热衷于各类兴趣爱好的同时，有别于以往的“纵向关系”交往，而如今交上“横向关系”的朋友，还可能偶遇别样的乐趣和另类的价值观。
　　通过交游、交友，开拓了更多新的兴趣爱好，结果家庭内部也鲜活起来了。
　　比如，过去对妻子的日常生活不闻不问，现在有了了解，而且也会倾听妻子和子女的述说了，说不定还会重新理解妻子的幽默，重新拾回和妻子交流的快乐感觉。
　　如此想来，退休并不是什么悲观的东西。
　　极有可能从作茧自缚的“纵向关系”以及上下等级的狭小的空间中彻底解放出来。
在这里再次强调的是：充满好奇心态，积极乐观生活。
无论做什么，永葆愉快心境，这是至关重要的。
　　因为了退休，少了来送礼的以及贺年片什么的，因此而失落的人，还大有人在。
其实那些虚情假意早该不要啦。
倒不如退休后建立的横向人际关系而得到的贺年片更有意义。
再也不必拘泥于过去，只要向前看积极乐观地生活，才能享受美好的人生第二春。
　　啊，好一个退休，我总算等到啦，“好哇，我要好好享受退休生活”：只有怀着这样愉快的心情，那就等同于和美好的人生第二春有个约。
　　第三章 熟年健康法　　何谓健康？
如何去定义，各有各的说法。
一言以蔽之：“全身的血液畅流无阻”：就是健康，最通俗易懂。
　　血液起着为全身机体输送氧气和营养的作用。
血液不流畅，输送不到的组织就会产生不同的变化。
比如说，部分组织就会萎缩，组织破坏产生溃疡，甚至导致坏死并脱落。
　　如此看来，一切病因都是由于血液不畅滞留引起的。
　　全身的血管内壁附着有神经。
换言之，神经就像血管的总监，调控着血管的舒张和收缩。
　　比如，突然听说某个亲友去世的消息，“啊”的一声惊讶，脸色顿时变得惨白。
这是由于震惊的心理信息传递给了神经，作用到了血管，血管收缩，一时血液不畅受抑制而造成的现象。
　　相反，剧烈运动时，血管舒张，满脸通红。
　　同样，盛夏酷暑，血管舒张为了散热，严冬九寒，血管收缩为了保住热能。

人体的内在调节功能，总是积极合理的。
交感神经控制血管收缩，副交感神经控制血管舒张。
两者合称自律神经。
综上所述，心理活动和精神状态很大程度地左右着自律神经。
当感到紧张、不快、不安等的精神压力时，交感神经抢先启动，收缩血管，血流变慢。
相反，感到开心、爽快、轻松，副交感神经起主导作用，血管舒张，血流顺畅。
这些感受在现实生活中，比比皆是：假如与一个讨厌的领导同桌喝酒，缘于紧张和不爽，反倒不会醉。
但分手后，独自去了家熟悉的酒吧或是回到家中，一旦放松下来，醉意立刻袭来。
这是由于紧张使肠胃的血管收缩，酒精不能被很好地吸收。
而一旦回到了熟悉的酒吧或是家里，心情一轻松，血管就舒张，肚里的酒精一下子被吸收了。
总而言之，放松能增强醉意。
最近常听闻有些做丈夫的，回到家里面对妻子喝酒反而会感到紧张的：看来凡事并非回家就好办。
实在紧张的话，不妨躲进浴室泡在浴缸里独饮，也不失为上策。
一人逍遥自在，无所顾忌地泡在浴缸里，哼哼小曲儿，喝喝小酒儿，何乐不为？
这下彻底放松了：全身暖和和，血管张开开，人就开始醉啦。
要是想喝点小酒独享醉意，这方法不错。
但是欲仙欲醉地，躺在浴缸里起不来的故事，也时有发生，千万小心噢。
不管怎样，身心愉快、放松自在，血管就会舒张，血液循环畅通无阻；反之，难过别扭、烦躁郁闷，导致血管收缩，血液循环受阻不畅。
只要了解这点，就知道什么状态对身体是有害的。
苦恼不安、郁闷烦躁等的精神压力会压迫血管，血液循环变慢，因此要极’力避免。
相反，快活阳光、乐观大度会使血管舒张，血液循环畅通：谁保持了这种状态，谁就掌握了健康的关键。
几次三番地建议大家要充满好奇心，怀着事事有趣的童心，尝试各种新鲜的东西，也正是缘于此理。
但是，并不是所有人总能够保持快乐开朗的心态。
偶尔也会意志消沉，悲哀痛苦。
或是无论怎么拼命工作，却是招致失败或是领导的批评。
碰到这种情况，还是应该不要气馁，失败归失败，知道错了，就立即道歉一声：“对不起。”下一个瞬间，即刻转向积极乐观的新的开始。
总之，尽早切换情绪，尽量忘掉厌烦，尽快想起愉快。
在我的《钝感力》中强调的也正是这点，要强化精神钝感力。
对于白金一代而言，具备钝感力尤为重要。
要成为正面意义的迟钝的人。
始终不渝地追求快乐的、有趣的个人爱好。
这样会使全身的血液循环畅通，一直保持着身心的健康。
事实上也是如此，开朗乐观的人，绝对是健康、有精神。
反之，总是阴沉、拘泥于琐事又神经质的人，不但容易得病，而且一旦病了，连康复也慢，另外平均寿命也短。
健康与否，与持何心态，太相关了：心态决定健康。
如此简单却重要的道理，切切不可忘记。
一旦遭遇不顺心，立刻想起这句话。
虽然这么写，但也许有人还是认为：即使长寿也没什么意思：但千万别这么想。
健康长寿之人，不仅没有给别人添麻烦，即使是寿终之日，也是在闭目休息两三天之后，像是睡着般地安然死去。

这才是真正的不添任何人麻烦的安乐死。
第四章避免“ 废用性萎缩 ”　　有个医学术语，叫“ 废用性萎缩 ”。
常用在整形外科领域。
手腕、大腿、小腿以及股关节等部位，或是骨折、关节发炎等，作为治疗手段，得绑上石膏，固定受伤部位。
结果，一个月左右过后，绑石膏的部位就会变得越来越细。
一般来说小腿骨折，完全康复也得需要两个月左右的时间，就算骨折部位康复了，其间因缺乏肌肉锻炼，小腿细到难以想象的程度。
用专业术语讲，这叫“ 废用性萎缩 ”。
像这样，肌肉不常锻炼的话，就会萎缩，这还不仅仅限于四肢。
更值得提请注意的是，大脑若不经常使用，也会产生废用性萎缩。
大脑的废用性萎缩，不同于四肢废用性萎缩，很难用肉眼识别，且容易被忽视。
这与很多体育锻炼、兴趣爱好都是相通的：长期不去接触的话，人的身体状态就会被还原到初始状态，久之患上“ 不动症 ”。

编辑推荐

《熟年革命》是渡边郭一08热卖新作“白金一代”生活宣言。
“事实上，每个人都能突破年龄界限，最好的方式，还是恋爱，恋爱中的人绝对会改变。
”白金一代的誓言：我们，不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不吝赞美他人，不忘欣赏自爱，洒脱优雅有点“坏”！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com