



书坊周刊



找记者 上壹点
A11-13

齐鲁晚报

2020年9月19日
星期六

好
读
书
读
好
书

□ 美编：曲继红
□ 编辑：曲继红

没有多少人想长生不老，但绝大多数人都想活得更久更好。如今，得益于延寿药物、公共医疗计划与健康知识的普及，许多人有机会活出更长久、更美好的人生。近年来，美国、日本的媒体人围绕老龄化做了不少社会调查，出版了诸多相关书籍，揭示出老龄社会面临的种种苦恼和挑战。老去的那天并不遥远，如何带领这个世界驶向未来，如何关爱自己与自己珍视的人，跟我们个人的生活息息相关。

□王玉玮

花甲难言老

在三联书店出版的《当世界又老又穷：全球老龄化大冲击》一书中，美国记者泰德·菲什曼提出了一种现象。

他的母亲已经80多岁，到现在还能一边听着孙子的“齐柏林飞船”纪念演唱会专辑一边跳舞，还能在密歇根湖湖水很寒冷的时候下水游泳，还能到阿根廷的巴塔哥尼亚与企鹅一起玩耍，要是积雪够厚，她会立刻穿上全套的越野装备外出滑雪。

与此相反，泰德·菲什曼已逝的父亲在60岁时事业与创意均达巅峰，但63岁那年却遭受一连串疾病的打击。往后残酷的15年，他的身体越来越弱，不仅目盲、行动不便、口齿不清，而且完全失能。

泰德·菲什曼父母的不同经历，是全球广大人口的写照。整个世界正走向老龄化。不只是年龄增长而已，而是确确实实地“变老”。

据说罗马人的平均寿命是25岁。到了1900年，全球平均寿命只提高到30岁。数字之所以这么低，主要是因为婴儿与儿童死亡率很高。只要活过这段危险时期的人，几乎都能活到中年。不过，在人类绝大多数历史上，活过45岁的人仍是凤毛麟角。

而如今，全世界人口平均预期寿命是64岁。如果我们将这段时间预期寿命增加的年数叠加起来，乘以目前世界总人口，那么这个不可思议的奇迹极为明显。当前地球上的70亿人，若与罗马帝国时代的人类相比，多了2800亿年以上的寿命，这确实是人类的一项伟大进步。

根据美国国家老龄化研究所的调查，2010年，美国介于75岁与85岁之间的人口为1700万人，但到了2050年将达到3000万人，其中仅百岁以上人口就高达250万人。

这种情况全世界皆然。在急速老龄化的日本，到了2050年，总人口会比现在减少2500万人，但老年人口将会快速增长，占全国人口的将近四成。欧洲也是一样，到2050年，每10个欧洲人有将近3人超过65岁，6人中有1人超过75岁，10人中有1人超过80岁，这个比例是目前的3倍以上。

即便是发展中国家，情况也大体相同。联合国预测2005年到2050年，发展中国家人口将增加23亿，但15岁以下儿童占比将会下降。15岁到59岁的年龄层将增加12亿，而60岁以上的人口将增加11亿。孩子越来越少，老人越来越多，成为不可逆转的趋势。

如今，绝大多数人都有活到60岁的一天。“花甲”这道坎，似乎已经很难与“老”画等号。

越来越多的老人为自己开辟出新天地。闲暇的时间增多，社交圈也随之拓展，对事物得以燃起新的热情。老年人从家庭与工作的无情苛求中解脱，产生恢复青春的甜蜜感受。

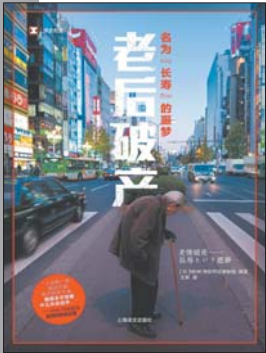
然而，对另一些老人来说，生命巨变正一桩接一桩地降临。家庭成了空巢；退休或转职；配偶、朋友与亲戚染上重病或去世；身体与心智衰老；在家庭与社交圈的地位及权力完全翻转过来；金钱只出不进；来日无多，与时间和永恒的关系出现变化。



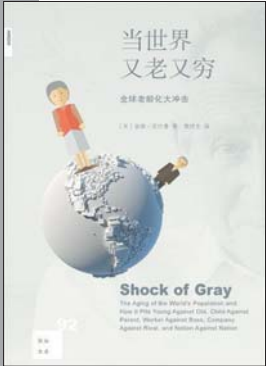
变老的世界



《看护杀人》
[日]每日新闻大阪社会部采访组 著
石雯雯 译
上海译文出版社



《老后破产》
[日]NHK特别节目目录制组 编著
王军 译
上海译文出版社



《当世界又老又穷》
[美]泰德·菲什曼 著
黄煜文 译
生活·读书·新知三联书店

时间也随之增加。看护人才流失，社会福利支持不足，往往最终演化成家庭看护中的激烈矛盾，甚至酿成人间悲剧。

近几年，日本接二连三地发生因身心疲于看护而杀害家人的“看护杀人”事件。杀人者与被杀者要么是夫妻关系，要么是亲子关系，那些理所当然的家庭看护模式，似乎变得空前脆弱。

《看护杀人：走投无路的家人的自白》是上海译文出版社的一本新书，其作者是日本《每日新闻》大阪社会部采访组。采访组曾花了大量精力，去采访日本“看护杀人”事件的当事人，倾听来自“加害者”们的声音，希望深入家庭看护者的内心世界，揭开家庭看护惨烈的现实，探寻预防惨案再度发生的可能。

采访组印制了1000份问卷，发放至日本全国的看护者手中。来自看护者们的回答，深刻体现着看护生活的严峻现实和矛盾。最令人惊讶的是，约有两成回答者曾有过杀害家人、共同自杀的想法，有七成的人曾因看护感到身心俱疲。

据熟悉看护情况的医生介绍，对于患有痴呆症或伴随疼痛病症的患者而言，不可能保持长时间的睡眠，患者常并发入睡障碍或妄想等症状。有时患者会昼夜颠倒，出现半夜时分大声吵闹或频繁上厕所等情况。《看护杀人：走投无路的家人的自白》所列出的案件中，许多加害者都曾看护着“无法入睡的家人”。结果是，看护者自身饱受慢性睡眠不足之苦，逐渐陷入身心俱疲的境遇。

看护者往往自认为对看护生活习以为常，然而随着岁月流逝，自己的身心逐渐被日积月累的疲劳所侵蚀，最终无可奈何地陷入痛苦无望的境遇。长久以来全心全意照顾着家人的看护者，最终变成了“杀人犯”，令人唏嘘。

数据统计，如今日本公民中，每20人就有1人需要接受看护。“不愿给家人添麻烦”，许多人抱着这样的想法而入住护理机构。但是，由于需要看护的人群不断增加，床位有限，入住机构将变得愈发困难。那些床位充裕的民营护理养老院，往往又收费高昂。对于仅依靠退休金生活的人群而言，这笔费用“压力山大”。

因此，选择在自家养老或度过临终时光的人群数量在不断增加，有不少人开始了家庭看护生活。为控制社会保障费用支出，日本政府正积极推进家庭看护，并采取了各种措施，包括增加护理保险覆盖的日间护理时间，完善上门护理服务、推出鼓励家庭看护的举措。

无论希望与否，家庭看护正成为时代主流，并且，看护家人这一事件本身会给看护者的人生带来巨大的影响。看护者可能会回到父母独居的老家，承担起看护父母的重任。有些人因此不得不辞去工作，放弃兴趣爱好或旅行等属于自身老年生活的乐趣。

正如《看护杀人：走投无路的家人的自白》指出的，“家庭看护时代”的到来，不仅仅对护理及医疗制度带来改变，还将影响个体及家庭生活方式。

老来何所依

即便是生活能够自理，不需要被看护的老年人，依然不能保

证高枕无忧。对很多人来说，“老无所依”不是一个随便调侃的话题，而是一个无法逃避、让人心生恐惧的难解之题。买不起食物、付不起电费，交不起房租，甚至交不起房租、看不起病……

日本NHK节目组曾针对日本社会中存在的养老难题做过一系列专门采访，并把采访内容整理成书。该书的中文版由上海译文出版社出版，书名是《老后破产：名为“长寿”的噩梦》。

所谓的“老后破产”，顾名思义，就是指奋斗了一生的人们，在告别了自己工作一辈子的舞台之后，面对日新月异的现代社会以及物价变化，养老金的收入不够养活自己，晚年生活陷入困苦。

该书现实地呈现出日本民众年老之后阶级的跌落。一些人从曾经的小康或中产变为赤贫，他们翻来覆去地计算着能够领到的养老金和为数不多的微薄存款，数着钱过日子，到了难以想象的地步。

最痛苦的还是这些老人的内心。因为生活困窘，他们没钱维持亲朋好友的日常交往，最后只能远离社交圈，成为孤立的个人。眼看着存款慢慢见底，养老金也越来越难领，他们对人生的无望感越来越强烈。比起生存和健康，这些“老后破产”的人，几乎牺牲了自己的心灵需求。

田代先生独居在东京港区，他在啤酒公司兢兢业业地工作了12年，但由于一直想开一家自己的啤酒店，他辞了职开了一家小酒屋，进行了创业。没有预料到的是，日本经济在那段时间出现了急转直下的境况，导致酒屋经营困难，最后只能破产。而这时候他因为长期专心工作，连结婚都放弃了，晚年无法享受儿孙绕膝的欢乐。

田代先生只能考虑用养老金活下去，每个月都无法产生结余。在书中，田代先生对采访者感慨：“一直都在认真真地工作，谁能想到，老了会是今天的样子啊。”他年轻时正赶上日本经济持续高速增长，这一代人相信只要认真工作就会有回报。然而，随着日本经济持续低迷，并逐渐进入超老龄社会，一切都不同了。

在田代先生的故事中，有一处让人印象深刻。在拿到生活保护费之后，田代先生做的第一件事不是去吃，或者购物，而是径直去了理发店。他的晚年生活，不能富足，却要求一份自尊。

书中呈现出的老年困境，有方方面面的原因。有些是无良企业没给员工交养老保险，导致人们退休后没有养老金可领；有些人遭遇不幸失去了配偶和子女；有些人为了照顾生病的长辈而辞职……他们失去了经济来源，最终陷入困境。

尽管社会福利机构提供了一定的生活救济服务，可是有人不了解申请条件，有人放不下仅存的养老存款和自有住房被制度卡在门外，甚至有人出于小心维护的自尊，不肯去领救济。

全球人口的老龄化，给经济、政治、文化与家庭带来了深远影响。有些变化受人欢迎，有些则不是。有些人受益，有些人受害。衰老和疾病不可避免，养老是整个社会的难题。在养老问题上，未雨绸缪胜过亡羊补牢。毕竟，每一个数字，案例背后，都是鲜活的生命个体，每个人都不可避免地面对老去那一天。

生死两相难

巨变之下，总会有些极端的事情发生。

随着医学的发展，个体寿命得以延长，然而需要家人看护的