



# 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:  
编辑:  
继鹏 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。

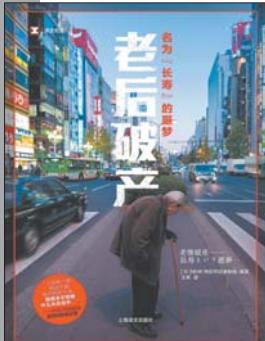
然而,对另一些老人来说,生命巨变正一桩接一桩地降临。家庭成了空巢;退休或转职;配偶、朋友与亲戚染上重病或去世;身体与心智衰老;在家庭与社交圈的地位及权力完全翻转过来;金钱只出不进;来日无多,与时间和永恒的关系出现变化。



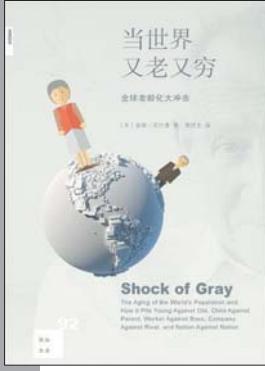
## 变老的世界



《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

## 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

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”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,不可能保持较长时间的睡眠,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。

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多,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、交不起朋友,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,他们对人生的绝望感越来越强烈。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厂,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:“一直在认真地工作,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,并逐渐进入超老龄化社会,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。