

关于变老的好消息是:与年轻人相比,老人自认为幸福感较强而负面情绪较少。这种幸福感不断增加,直到70多岁的某个时间点才开始逐渐减少,但在90岁时仍能保持比20岁时更高的水平。尽管我们把青少年和青壮年时期理想化,但与年轻人相比,老人的满足感较强,担心和忧虑较少,不那么惧怕死亡,更容易看到事物好的一面,并坦然接受坏的一面。正如人们公认的乐天派亨利·米勒所说:“80岁的我觉得自己比20岁或30岁的时候快乐得多。我绝对不想再成为青少年了。年轻虽然值得称道,但过程却极为痛苦。”经验帮助老人调低了预期,所以当事情发展得出乎意料时,他们的适应能力更强。如果他们确实有消极经历,也不会像年轻人那样无法自拔,研究人员称为积极效应。这是个谜:思维和身体都在衰退的人(在我们看来,他们最好的岁月正逐渐成为过去),为什么似乎拥有全世界的年轻人更热爱生活?他们难道不知道自己的人生已经千疮百孔了吗?或者:有什么是他们知道,而我们其他人不知道的?

这六位老人都形成了自己的度日方式,但他们的日常安排往往可以归结为同样的东西:把你正日渐减少的时间和精力,用来做你还能做,并能给你满足感的事,而不是哀叹从前能做但现在做不了的事。老年学专家称之为“选择优化补偿”:老人尽可能利用所剩的一切,去补偿已经失去的一切。(詹姆斯·布朗称为“用现有的东西去争取想要的东西”。)如果你的原有能力只剩下30%,要把它用在你喜欢的事情上。年轻时代的傲慢之处或许在于,人们认为一旦不能做现在所做的事,活着就没有价值了。

在国际象棋中,棋手有时会

热点书摘

如果活得足够长,每个人都会有成为老人的一天。21世纪已经进入长寿时代,我们也随之步入老龄化社会,那么变老对我们来说意味着什么?我们要为长寿付出什么样的代价?《纽约时报》记者约翰·利兰的父亲早已去世,他要独自照顾年迈的母亲。他逐渐发现一些独属于老人以及与老人相处的问题,于是他带着一系列疑问追踪并贴身采访六位高龄纽约老人,时间持续整整一年。在采访的那一年,他57岁,而他的受访者都超过85岁,这也是美国增长最迅速的年龄层。所有老人都失去了点什么:行动能力、视力、听力、配偶、子女、同伴、记忆。从起床的那一刻直到就寝,他们是怎样度过一天的,他们对明天有什么期望?他们怎样应对服药问题、子女和不断变化的身体状态?他们丧失能力的速度像昔日获得能力一样快。约翰·利兰在思考:有没有这样一道门槛,跨过去之后,人生的价值就逐一丢失?

85岁的幸福感

□约翰·利兰

使用一种叫做复盘的方法来提高自己的中局表现。他们不是从比赛开局向后推,而是从残局向前推,弄清形成某个特定棋局的走棋顺序。如果白棋有微弱优势,是在哪一步形成的,那步棋之前是哪一步?如此种种。关键是在比赛开始的时候,每个棋手在棋盘上有那么多棋子以及那么多走棋的潜在方式,很难看出哪些走法可以带来预期结果,但如果你从结果倒推,选择就会减少,过程也会更明显。你可以忽视无法让你达到预期目的的走法,专注于能够达到你达到预期目的的走法。

作为练习,你想象一下,在75岁、80岁或者85岁时,怎样的生活算是幸福生活。即将年满85岁的美国男子有6年预期寿命;女性则有望再活7年,这差不多跟青春期一样长。你希望自己到那时生活

是什么样——有哪些乐趣、哪些回报、哪些日常活动和人际联系?现在,倒推回去,看看哪些步骤会帮你实现那个目标——哪些棋子和局面是重要的,哪些可以在过程中牺牲掉。

第一步是想象那个年龄的幸福生活是什么样,这可能不太容易。我们大多数人经常跟老人在一起,而在一起的时候,也通常是在努力帮他们解决问题,而不是问他们怎样会使他们快乐或感到满足。如果你从一开始就想着自己有朝一日会变老,而且身体没有因为一辈子的体力劳动而垮掉,那么你希望那些岁月是什么样?可能你的身体比上一辈好(他们能活过70岁就算幸运了),受过更好的教育,更富裕、更健康。你可能希望得到家庭成员精神上的激励和情感上的支持。你可能希

望有恩爱的终身伴侣或者关于美满婚姻的记忆。你可能希望沉迷音乐或艺术,或者与年轻人接触,或者即便在身体日渐衰弱的情况下还能做事,对社会有用。实现这些希望当然会有局限。过了85岁,72%的人至少有一种残疾,55%的人不止一种残疾。当身体不能做从前所做的一切时,你如何想象幸福的生活?

现在,想想能够帮助你达到那种状态的步骤。幸运的是这些大多是让我们在整个人生中更快乐和更感到满足的东西。如果你希望85岁时与朋友和家人有着互相支持的亲密关系,就要追溯一系列形成这种状态的步骤,一直倒推到现在。这个过程很愉快,不是吗?那是世界在告诉你,多花些时间陪伴你在意的人。如果你想要有目标的人生,你不觉得自己最好现在就开始寻找目标吗?如果你加班,晚回家,推迟与朋友和家人的聚会,可能就达不到上述与家人和朋友保持亲密关系的状态。也许你想换个工作、与儿子长谈、搬到国内的其他地方去住。也许解决办法是结束一段你们不再互相帮助、互相扶持的婚姻。我从没说过这很容易。

努力想象85岁幸福生活的好处之一是,这意味着你会把老龄看作续篇,而不是被塞进完整故事后的附录。这意味着要用与以往不同的眼光看待你的人生路线:不是看作你在不同年龄跨越的一系列里程碑——找到工作、搬进第一个家等,而是看作一首主题在数十年里不断重复和发展的长乐曲。我们不会把教育、工作或爱情分派给人生的特定时期,而是让它们在整个人生过程中以不同的变奏重新回归。它们加在一起,起初是经历,后来是记忆。到了最后,你会同时生活在所有这些乐章中。

这六位老人都以不同的方式践行着快乐,有些人比其他人更习以为常。尽管客观来说,弗雷德的日子过得很艰难,但他仍为每一天道谢。鲁思有子女和大家庭,她已经成为把所有人凝聚在一起的黏合剂。乔纳斯有他的工作,而他从不把工作与生活区别开来。他不休假,也不会在艰难的一天结束时中止工作。在银幕上和生活中,他都追求良友、美食和佳酿。他说:“我不给抑郁可乘之机,平衡健康的生活和乐观积极的活动更吸引我。”

黄萍每天和楼里的女人打麻将,海伦有豪伊相伴。就连不想活的约翰都用大部分时间重温快乐的记忆。他几近失明,只能勉强自己吃饭,但还是从鲜活的色彩和细节中回味着曾经美好的时光。他经常吓到我。他有一天说:“那是难得的好天气,一切都亮晶晶的。我记得海上风平浪静,海面像钻石一样闪闪发光。那天快要结束的时候,哥哥来看我,我保存着最后一次见到他时拍的照片。”这六个人都向我展现了怎样才能不再为生活中的问题而烦恼,但他们首先教会我的是集中注意力。



《长寿的代价:我和六位老人共处的一年》
[美]约翰·利兰 著
中信出版集团

精品资讯

订版电话: (0531) 85196204

综合招聘

诚聘招生校长

校舍联合办学, 联合招生, 聘招生代理13210555696

寻亲公告

沂南县青驼镇河疃村一组刘传法、卢克香与2005年9月16日在村头拾拾一名女婴, 现名刘征, 请孩子生父母DNA对比无误, 并经法院公正后与派出所户籍民警至警官联系。联系电话0539-3775475, 自公告之日起60日内无人认领孩子将依法安置。特此公告

骨传导助听器

助听器可以不用塞进耳朵, 你信吗?

由太尔集团vlike骨传导助听器获得国家多项专利技术, 不用塞进耳朵里的助听器, 采用骨传导的技术的助听器, 正式登陆我市vlike骨导式助听器。

骨传导助听器适用于: 外耳畸形、耳道闭锁、鼓膜穿孔、化脓性中耳炎、不同年龄不同程度的传导性、混合性、感音神经性听障人群听骨链粘连特殊群体也可使用等。

产品使用前请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买使用。

上门验配服务, 欢迎到店免费检测听力, 免费试戴

咨询电话: 0531—87905557

加盟电话: 13156010829

地址: 济南市历下区和平路34—19号。

和平路山大路红绿灯路口向西80米路南

仅重29g

支持体验

验

调查咨询

◆老赖克星专业清欠

86759888

收购字画

◆求购15864536825

高价收酒

18253161919

高价收购名人字画

电话: 18866867078

地址: 舜耕路6-1号(泉城公园东门北50米路东)大雅堂美术馆

济南老酒收藏馆

高价回收老酒

18100380456

专业疏通

专业疏通改道修换马桶

杨15098882348

82217833打孔、抽化粪池

正规疏通改管道装修

换铁管、改厨、堵漏、水管、抽粪

低价保修、诚信为本66815009

装饰装修

老技工装修

水电、粉刷、吊顶、隔断、墙地砖13361063914万

家政服务

◆鑫鑫家政18306417176

蚂蚁搬家

正规注册 退伍老兵搬家 66978266

搬家、搬厂、空调、设备、长途

正规注册 蚂蚁搬家 86837050 86773337

六区连锁 正规发票 专业搬家、空调移机 锁

六区连锁 正规注册 济南伟达搬家 88670311

六区连锁 正规注册 专业搬家、空调移修 锁

康养老服务专版

订版电话: 0531-85196204

夕阳金秋老年公寓

民政局批准正规单位, 新建公寓楼房间朝阳, 每个房间带卫生间, 阳台, 清真食堂, 设施齐全, 医养结合, 如需入住免费去接。

●长期聘护工

电话: 87158977 87159877

地址: 刘长山路延长线白马花园南区16号楼

济南锦泰护理院

医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理

长期诚聘: 护理人员

电话: 86067888、15688862790

地址: 经十路腊山立交桥店南路124号

济南股骨头医院院内内侧

济南 106 医院医养老年科

主任查房, 专业护士, 医保定点, 接收失能

长期诚聘: 各专业有证医护人员、护理员

电话: 0531-81605733 (医养科)

0531-87297111 (人事科)

地址: 经十路 28722 号 (明星小区旁)

市区乘坐公交车至明星小区下车路南

清泉老年公寓

医养结合 私人订制 专业医护

用心放心 设施齐全 娱乐活动

0531-85899911

15610162088

颐年堂老年公寓

照护半自理、失能、失智老人

24小时监控房间

医养结合 免费试吃

地址: 中山公园北门往北150米

电话: 18560115870

招聘护工

德国蕾娜范养老集团·济南院

源自德国, 引入德国百年护理经验

主要为重度失能、失智、高龄老人提供

生活护理、医疗护理、康复护理和精神陪伴一体化的持续服务

凭此页可享受入住优惠, 请电话详询

地址: 槐荫区美里路美里花园社区45号楼 电话: 85896995/15665706882

南全福社区养老服务中心 利农社区养老服务中心

公建民营示范单位

专业医护服务 职业管理服务 社工服务 高端智能适老化管理设备

收住自理、半失能、失能长者; 长期照护保险、医保定点机构

十月特惠! 入住享受床位费最低

南全福项目: 历城区南全福大街永大楼5楼 电话: 0531-83161211

利农项目: 历城区山大南路31号 电话: 0531-55832999

咨询电话 18668978870

央企品质·被评为“2020年济南市最受欢迎养老机构”·医养结合

中海锦年重阳特惠! 最高立减 3000 元!

济南中海锦年长者公寓 咨询电话: 88767799

地址: 济南·市中区·二环南路·中海国际社区 C3

建邦·悠然亭颐养中心

有品质的养老院

收住失能、半失能、认知症长者和活力长者

三重豪礼: 尊享898元限量礼包, 试住7天不满意退款63折钜惠

地址: 济南市市中区腊山路16-3号 电话: 88819955