

永葆热忱，何惧“变老”

不断学习，才能从容“成功变老”

编者按

据全国第七次人口普查数据显示，我国60岁及以上人口为2.64亿人，占比18.70%。最近还有媒体报道称，从现在开始至未来10年间，我国将迎来史上最大“退休潮”，“60后”群体将以平均每年2000万人的速度退休，“60后”和“70后”将在2022—2035年成为退休大潮的“主力军”。作为个人，我们该如何面对日渐老去的现实？如何从容地“成功变老”？

其实，一个人真正的衰老，从来不是年龄的增长。衰老的证据，不是头上的白霜、眼角的皱纹、视力的模糊甚至是牙齿的脱落，而是不再有学习的动力和开放的心态。就如塞缪尔·厄尔曼所言：“年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓废必致灵魂。”

毕淑敏曾说：“人的生命是一根链条，永远有比你年轻的孩子和你年迈的老人，我们每个人都有自己位置，有一宗谁也掠夺不去的财宝。不要计较何时年轻，何时年老。只要我们生存一天，青春的财富就闪闪发光。能够遮蔽它的光芒的暗夜只有一种，那就是你自以为已经衰老。”而延缓衰老最有效的方法就是：学习新东西，永远保持年轻态和活力。就像摩西奶奶那样：“我一百岁了，回头看，我的一生如同一天，但这一天我是拼尽全力让自己开心、满足的。我不知道怎样的生活更美好，我能做的只是尽力接纳生活赋予我的，让每一个当下完好无损。”

的确，好好爱自己，为自己而活，永远都不晚。正如杰克·凯鲁亚克所说：“在路上，我们永远年轻，永远热泪盈眶。”

其实，一个人真正的衰老，从来都不是年龄的增长。而每个人生阶段，都是巅峰时刻，都是生命中最美好的时刻。当你能够汲取、分享、创造，就能保持年轻。面对衰老，我们既不需要悲观，也不需要乐观，而是需要达观。而延缓衰老的最有效方法就是：学习新东西，刺激大脑神经。在日常生活中伸展自己，优化心性，去感受“我是能够影响这个世界的”。

胡杨

据全国第七次人口普查数据显示，我国60岁及以上人口为26402万人，占比18.70%；其中65岁及以上人口为19064万人，占比13.50%。“十四五”期间，我国老年人口将突破3亿，将从轻度老龄化迈入中度老龄化社会。最近还有媒体报道称，2022年我国将迎来“史上最大退休潮”。

忽然发现，我和身边的朋友们也都成了即将退休的“赶潮人”。我的重庆女友天灵灵近日一直在约亲朋好友为她写60岁赠言，今年8月她将正式退休。那天我一气呵成了给她的小作文，最后一句写道：“愿我们进一寸，有一寸的欢喜；上一层，看一层的风光。”

树立“成功变老”理念，让“晶体智力”日新月异

最近看到网红张琦老师在视频中说：“毕业10年同学聚会，比的是谁有钱；毕业20年同学聚会，比的是谁的地位高；毕业30年同学聚会，比的是谁更年轻……”那一刻，我立刻脑补了2019年10月6日我们大学毕业30周年时返校拍纪念照的情景，当时我也留下了一张宝贵照片——特制的红色T恤上印着“30年再出发”的字样，墨绿色格子裙裙裾飘飘，姿势也是起跳的样子，感觉自己真的比上大学时更年轻自在了。

平时身边常有三四十岁的女同事就开始恐“老”，说记忆力越来越差了、思维敏捷度不够了、学习工作效率越来越低了……同时身体还会出现种种不适。其实，“老”是心态开始的。而那些平日精心维护身心健康的人，不但可以有效延缓衰老，还可以青春常驻。

早在1997年，John Rowe 和 Robert Kahn 两位科学家就提出“成功变老”的理念。要让身心保持年轻状态，尽可能延长身体各项功能的“保质期”，他们给出了3条建议：减少慢性疾病，维持高体能和认知能力，多参与社会生产性活动。

而更让我们欣慰的是，长久以来人们一直认为人的智力是随着年龄增长逐步下降的，但今年2月在《自然》发表的一项对超过120万名10岁到80岁参与者的研究发现，我们智力下降的速度远没有想象得那么快。心理学家雷蒙德·卡特尔1963年曾提出“流体智力”和“晶体智力”的概念，“流体智力”是依赖于先天的能力，比如思维及反应速度、记忆力等学习能力，它的巅峰时期在25岁左右，之后慢慢衰退，尤其到45岁后会明显下降。作为后天生成的“晶体智力”，则可以长久保持相对稳定甚至是最佳状态，这恰恰是创造力的一部分。因为“晶体智力”与长期记忆以及不断的学习积累有关，换句话说，“晶体智力”会随着我们持之以恒的学习、刺激、打磨而日新月异。

我自己对此也深有体会，记忆力不好，反应速度

乐活新主张



慢、智商不在线一直是我自卑的地方，但是工作以后，随着自主学习的坚持，人到中年后我猛然发现：当同龄人喊着“记忆力衰退”时，我并没有明显感觉，因为记忆力一直就没好过；当同龄人喊“老了”时，我反而感觉自己越来越年轻了，尤其是55岁后感觉自己似乎拥有了触类旁通的能力。

如果“流体智力”是天生的智商，那么“晶体智力”可看成是后天成就的智慧。我前几天发的朋友圈就真实道出了目前的感受，“一点一点清除身上的暗物质，慢慢变得明亮而通透，条畅而自得。每一天都顺着过去了。其实并没有得到什么，而是没有阻塞。或者说很多阻塞他人的东西，在我这里跳溜过去了。”

老年人需特别“扩胸”“练脑”，用学习新东西对抗岁月侵蚀

有网友爆料自己83岁的奶奶，“1949年9月出生的奶奶，想考驾照很多年了，因家人不同意一直没考成。今年她偷偷报了名，每天入迷刷题科目一，最后拿到97分；科目二考了至少5次，最终也过了；现在在等科目三的重考时间。”相信这个奶奶一定激励了很多老人。

7月31日我看了俞敏洪与张朝阳《星空下的对话》直播视频，听到1964年出生的张朝阳说，他目前只完成了人生任务的三分之一，还有三分之二等待他去完成。“以前都想赚很多钱退休，躺在沙滩上、打排球、喝咖啡什么的，我觉得这个想法是不对的。人其实是活到老、干到老、学到老的，人的状态会通过运动、学习和思考改变，思维跟年龄的关系不是特别直接的。”去年11月5日开始，《张朝阳的物理课》在每周五、周日中午12点雷打不动地开课，几十堂课连载下来，他那“被互联网耽误的物理老师”的新

身份深得网友追捧。

“风声雨声读书声，声声入耳；家事国事天下事，事事关心。”这也是我这个“60后”老阿姨目前的生活写照，那天上班途中在小区门口听见3个老太太正谈论俄乌局势，那一刻我笑道：“果然是老了，我也开始关心国内外新闻大事了。”

在2020年新冠肺炎疫情爆发之前，我基本是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。一场突如其来的疫情让我开始关心起国内外新闻，且兴趣越来越大。如今，我和我84岁的老妈妈通电话时，也能聊一聊台海局势。对我而言，关注国内外新闻就像打开了一扇多彩的窗，拓展着我的人生半径。因为读《道德经》《庄子》等圣贤书时，我可以联想到当下发生的事，这不算也是学以致用。

在我看来，老年人需特别“扩胸”“练脑”，因为长时间不接触外部刺激，会造成思维上的堵塞不通和故步自封。所以延缓衰老的最有效方法就是：学习新东西，刺激大脑神经。大脑会随着接触到的环境和新闻任务，不断去调整和优化内部连接，优化思维意识。

的确，在日常生活中伸展自己，优化心性，去感受“我是能够影响这个世界的”，也是对岁月侵蚀的一种利器。而每个人生阶段，都是巅峰时刻，也都是生命中最美好的时刻。当你能够汲取、分享、创造，就能保持年轻。最近我非常喜欢庄子这句话：“注焉而不满，酌焉而不竭，而不知其所由来，此之谓葆光。”葆光，在我看来就是永远保持年轻态和活力。

其实，一个人真正的衰老，从来都不是年龄的增长。衰老的证据，不是头上的白霜、眼角的皱纹、视力的模糊甚至是牙齿的脱落，而是像蒋勋所说：“我怕自己衰老，老到不会为‘美’落泪。”面对衰老，我们既不需要悲观，也不需要乐观，而是需要达观。

乐活态度

如果把人生比作鲜活的植物，那么少年时宛如青枝嫩叶，青年时犹如花朵满树，中年好比果实累累，60岁以后自然是铁干铜枝。天生万物，各有其美。60岁以后才是人生的“压轴戏”，正如萧伯纳的那句名言：“六十岁以后才是真正的人生。”

鹿野

人生百年，仅5个20年而已。第一个20年，1—20岁，求学为主；第二个20年，20—40岁，事业为主；第三个20年，40—60岁，是人生最为忙碌而艰难的时期，单位、家庭、老人、子女、社会、工作，无不需要兼顾。唯有第四个20年，60—80岁，才是无忧无虑，无牵无绊，享受人生的黄金年华。

有效生命指的是我们活着，能在意识上自由行使自己的意志，能在体力上料理自己的生活，并从事一定的体力劳动。与古人相比，我们现在的有效生命足足延长了15到20年。如今，就算五六十岁的人自称“老人”，恐怕也没人认可。如果注意保养，适度锻炼，好好把握，甚至可以把自己的黄金年龄延长至90岁。那为何说60—80岁是人生的黄金年龄段呢？

对生活满意度最高。人刚离开懵懂年龄，或许还没作好准备便被抛进结婚生子、成家立业的人生轨道中。然后努力工作、挣钱，都是为了家庭。但当我们进入五六十岁时，孩子大学毕业工作了，我们便开始闲下来，工作上也基本已处于退休状态，不需要再为了升职或涨工资而奋力拼搏。所以，60—80岁的人，心态平稳，对生活满意度最高。

智力达到人生最高点。玩脑筋急转弯之类的东西，60—80岁的人可能玩不过年轻人，但考虑问题的周到和细致却远胜他们。面对突发事件，他们会比年轻人更从容不迫，尤其是那些一直学习和进步的老人。

经济收入稳定。人到了55岁以后一般都有了一定储蓄，开销也会少很多，不再需要为了钱而太过苦恼。稳定的收入和充足的积蓄，可以让60—80岁的人去“享受”自己喜欢的所有事情，不管是追寻童年的梦想，还是弥补青春的遗憾，对他们来说都是一件很有意义的事情。

体力尚佳。60—80岁时，还有精力去玩乐、旅游、钓鱼、读书、听音乐、淘古玩等都可以，可谓是徜徉于山水之间、猎奇在市场之中。

如果把人生比作鲜活的植物，那么少年时宛如青枝嫩叶，青年时犹如花朵满树，中年好比果实累累，60岁以后自然是铁干铜枝。天生万物，各有其美。60岁以后才是人生的“压轴戏”，正如肖伯纳的那句名言：“六十岁以后才是真正的人生。”

六十岁以后，才是真正的人生

乐活日子

人生最好的归宿是自己

索菲

人生最好的归宿是什么？是爱情、婚姻？是事业、家庭？是父母、孩子？都不是，一个人最好的归宿就是自己。周国平说：“老天给了每个人一条命，一颗心，把命照顾好，把心安顿好，人生即是圆满。”

即将退休的我最近收到好友的礼物——《今天也要重新出发》。该书作者阿籽奶奶74岁开始学画画，76岁时成功举办个人画展。画画不但治愈了阿籽奶奶，她还将自己这一历程和人生感悟写成了书，鼓励更多的老年人做更好的自己。

阿籽奶奶原名尹玉凤，出生于湖南洞口县一个小山村。童年时经历过战乱，之后在新疆生活了60余年，一辈子忙忙碌碌，生儿育女、照顾家庭。直到72岁那年，相伴53年的老伴先她一步

走了，她一下子垮了下来，曾经两次病危。后来她搬到一个陌生城市与女儿同住，经历了各种不习惯、不适应。在孙女阿籽的鼓励下，她开始学习画画，这仿佛打开了一扇窗，她终于找到了自己和这个世界交流的方式，感受到了前所未有的安心和乐趣，也从重新找回了自己。

阿籽奶奶画的都是些寻常之物，瓜果蔬菜、花草盆栽，但却朴素淡雅，透着一种自然而然的生命力。她的文字柔和又温暖，恰似一位从容优雅的长者将自己的故事和人生智慧娓娓道来，不但治愈了自己，也治愈了我。

阿籽奶奶刚开始学画时，连笔都不会握，女儿告诉她就像抓筷子一样怎么舒服怎么来。她花了两天时间，终于画出了自己的第一幅画——两朵线条生涩的小花。但这让阿籽奶奶非常惊讶和满足，她没想到自己能画出花来，感到非常幸福。此后，阿籽奶奶就爱上了画画，每天都像

有了新发现，并养成了每日一画的习惯。别人都觉得不可思议，夸她太有毅力了，可阿籽奶奶却说，她也没想到画画那么简单，只要敢画就行，想怎么画就怎么画，比过日子简单多了。

其实，人的一生何尝不像画画，没有标准答案，只有画什么和怎么画，一切都由自己做主。对这个世界永葆好奇，想到什么就去做、去感受，一切就都简单了。每个人都有自己的命运，可是不管过程如何波折，到最后陪你完整走完这一生的人，只有你自己。

张小娴曾说：“别害怕孤独终老，千帆过尽，每个人都是自己最后的归宿。”阿籽奶奶也说：“了解自己，照顾自己，发现自己，改正自己，不要去管别人说什么，不要管他人是非，不要试图改变他人，改变自己就好。”

的确，好好爱自己，为自己而活，永远都不晚。

