

保持“年轻力”，把一生活成美好

乐活新主张

“优雅变老”是每个女人的向往;与之相比,我更看重“年轻力”。如果“年轻力”有无数个标签,热爱就是最显赫的一枚。年轻,更是渗透在兴趣、情感 and 生活方式中的精神活力,是表达个性的果敢,是追求新潮的勇气,是探索未知的好奇心……愿每一位女性都如醇酒一般,随着年龄的增长获得个性,浑身散发出经验与智慧的光芒。

胡杨

前几天看到央视主持人徐俐退休的告别视频,美丽、优雅、知性的她在视频中动情地说:“此生我在镜头前说得最多的两句话,第一句是全球新闻、中国播报;第二句是谢谢嘉宾对我们今天话题所做的分析,感谢大家收看,各位观众再见。这两句话充盈了我这29年,要离开舍得吗?自然不舍,因为它在生命中是如此浓重的一笔……我一直有一个心愿,这也许与职业无关,我希望哪怕到80、90岁,也要达成这个心愿,那就是:把这一生活成美好!”

把一生活成美好,并非痴人说梦

在这条视频评论区,我看到无数的祝福、赞美与不舍,而“功夫熊猫”的留言引起了我的共鸣。“这就是优雅,藏在骨子里的,无关年龄,无关容颜,无关滤镜。简单朴素的告别,感受她对这份工作浓浓的爱及主播的职业素养,让我们一起把一生活成美好!”那天我转发了视频,并写道:“谢谢你!每个人都有告别的时刻,我也开始做准备了,现在每次上

工作能给我们制造一个美好气泡
最近听罗振宇在“罗胖60秒”中讲英国作家阿兰·德波顿的《工作的迷思》中有一个



班,我都会想,这是倒数呢。”
如果问我什么时候开始变老?我想应该是从退休那天算起吧。我也无数次想象自己60岁那天告别工作时会是怎样的心情?一定跟徐俐一样不舍。因为我们都深深爱着自己的工作,正如那句话——“如果没有你,我不会是现在美好的自己。”
其实,在我离退休还有5年的时刻,我就开始告别了,这提醒我——珍惜每一次上班的时光,为退休以后的生活做相应的准备。
如果人生可以分三七开,我个人觉得,工作应该占到七成,也就是说60岁之前,我们完成人生志业的七成收获;60岁之后,我们可以安享剩余的三成金色时光。只要好好把握,把一生活成美好,并非痴人说梦。

乐活态度

想要“优雅地变老”,靠与生俱来的“天赋”是远远不够的,更重要的是:保持精气神儿。其实,“变老”也是需要学习的,要从年轻时就开始积累,积累美好的回忆,积累精神上的资源,花些时间学习和思考,坚定意志,按自己的方式安享晚年。虽然身体渐渐变老,但生活每一刻都是新的。

优雅变老也是需要学习的

曾焱冰

如今45岁的我已知晓,到了55岁、65岁,我现在所面临的“老”都不值一提了。生命的很多改变都如暗礁一样在身体内滋长,而海面的风平浪静,是靠足够的智慧和勇气支撑的。

坚持运动、学习、爱 and 笑,让你晚年继续发光

我们常看见国外漂亮老太太的照片,会感慨:优雅老去。许多人还会说,关键是得瘦,还得会穿。但当我慢慢走过45岁,再瞻望更往后的人生时,忽然觉得:“优雅老去”这几个字,真不仅仅是“瘦”和“敢穿”就能简单做到的。

随着年龄增加,伴随而来的皱纹、白发等,其实都是小意思,威胁最猛烈的还是荷尔蒙减退、社会关系改变、身体功能衰退等让人陷入一种老年式黯淡。这种黯淡从眼神、表情、语气里散发出来,也从姿态、动作甚至每一个毛孔里散发出来,那是一种对什么都没兴趣的衰,也是一种对万物见怪不怪的疲,更是一种把自己当病包子的衰。就像一堆灰烬,少了青年人的好奇心和心劲儿。所以比

“瘦”和“敢穿”更重要的是:保持精气神儿。
德国哲学家奥斯特里德·赫费写过一本书《优雅变老的艺术》,他提出和“保持年轻”一样,“变老”也是需要学习的。如果我们想拥有一个体面、平静的老年,那从年轻时就要开始积累,积累美好的回忆,积累精神上的资源。
那些上了岁数还继续散发光芒的人,基本不会是前半生暗淡绝望、等60岁后染个全白头发就忽然优雅登场的。实际上,如何优雅变老,也是女人们终其一生所探讨的“如何生活”的命题。赫费给老人们提供了4条建议:运动、学习、爱 and 笑。仔细想想,这4条同样适合任何年龄的人,只是在不同的人生阶段,会有不同的方式和侧重。
就拿学习来说,我们年轻时通过学习构建的知识结构、学习能力、文化积累,放在人生长线上是一种早期的精神投资,如果只吃老本,这份投资再丰厚也会坐吃山空。不断地学习、更新,是让人保持脑神经活跃的最佳方式。不管是学新的技能、语言,还是延续之前的钻研继续精进,都可以是人长久的精神依托,可以帮助人们避免空虚、焦躁的情绪,减轻孤独感,并和社会保持着新鲜联系。法国思想家伏尔泰说过:“对于文盲来说,晚年就如同寒冬;而对于有学识的人来说,晚年却是收获。”
日本老奶奶西本喜美子,就是个一生都爱“折腾”的女性。从经营美容院,到实现梦想成为自行车手,再到72岁学习拍摄、自拍、修图软件而成为日本最优秀的女摄影师之一,她生命中的勇敢和从未停止过的学习精神,刷新了我们对老年人的认知。
我国翻译界泰斗许渊冲先生在耄耋之年仍然给自己制定“每天翻译1000字”的计划,别人劝他不要过于劳累,他回答:“翻译的快乐对于我就像水和空气,沉浸在翻译的世界里我就垮不下来。”原来,工作才是最好的不老仙丹。
正视衰老,做好准备,做一个“会”老人的人
当然,保持年轻的心态和头脑,并不意味着与身体机能的老化对抗。随着年龄的增加,要突破的重要心理关便是“接受自己变老的样子,从容貌到体型”,要承认“心有余而力不足”这种状态而随时让自己停下来,也要“学会成为一个依赖别人的人”。这些观点出自《学习做一个会老的人》,其作者是心理学家拉姆·达斯,他是在65岁身患中风后才真正感受到“老”的含义。
在这本书里,拉姆同样倡导老年人花些

点到12点,我在美好的气泡中工作,12点就必须出来透透气,到大自然去放松一下紧绷疲惫的身心……的确,工作就犹如高压氧舱,让我们“有尊严地感到疲惫”,日复一日。
罗振宇总结道:“说到底,工作给我们创造的,除了收入之外,就是这么两个东西,对世界的控制感,和生命的意义感。如果你不缺钱的话,那么只要能让你获得控制感和意义感的事儿,比如说,研究一个问题,或者是想办法帮助一群人,其实你都在工作啊。”
我的理解是,无论你做什么,只要专注于手里的事情,制心一处,就是类似工作的状态。我相信徐俐退休以后,会找到另一种生活,那不过是换一个美好气泡罩住自己而已,因为她深谙“工作的秘密”。当你身上的感官同时集中到一个点时,“汇总起来,打成小包”,你就在触摸生命。

女人可以不年轻,但一定要有“年轻力”

徐俐曾在《愿你优雅一生,美丽到老》的文章中写道:“我曾经说过,女人年过25岁不再谈青春,年过35岁不再谈年轻,年过40岁,无论曾经如何花容月貌,就不再谈姿色。但女人可以永远谈美丽。我还说过,20岁活青春,30岁活韵味,40岁活智慧,50岁活坦然,60岁活轻松,70岁就成无价之宝。”
的确,“优雅变老”是每个女人的向往;与之相比,我更看重“年轻力”,一个人可以慢慢变老,但也可以充满“年轻力”。
说到“年轻力”,我第一想到的是我的父母,他们80多岁的人,每天把锻炼身体当“主业”,这是属于他们的“美好气泡”。那天女友无比羡慕地说:“你应该让你父母上健康大讲堂节目,去影响更多的老年人。”我说他俩就是健康宣传员,遇上街坊邻居就开讲,尤其我妈更善于表现,逢人就介绍自己的健康秘诀……
用“色若孺子”来形容我老妈一点不为过,81岁还脸色粉白没有老年斑,也没啥白发,每天早晨我醒来打开手机就是看微信运动,她老人家早已七八千步了。而经济学者林采宜形容她的绘画老师时写道:“我的绘画老师黄石,是一位年届七十的艺术家,浑身朝气如同地中海的阳光,从头到脚,每一个细胞都散发出激情而浪漫的光芒。他夸人的溢美之词如同炉火上的巧克力,甜蜜而且温暖;我们在画静物,他在画我们,淘气得像邻家17岁的小哥哥;他画的动画鲜艳、活泼,色彩里能看见七岁的童心……”
如果“年轻力”有无数个标签,热爱就是最显赫的一枚。正如林采宜所言:“年轻,是红唇,是明眸,是吹弹欲破的肌肤;年轻,更是渗透在兴趣、情感和生活方式中的精神活力,是表达个性的果敢,是追求新潮的勇气,是探索未知的好奇心……”
的确,“年龄”是一个让人无可奈何却又充满吸引力的词汇,愿每一位女性都如醇酒一般,随着年龄的增长获得个性,浑身散发出经验与智慧的光芒。

乐活日子

“独活”是指一个人进行的活动,于喜欢的时间在喜欢的地方,享受一个人的快乐时光。原来有些我们认为必须拉帮结派才能做的事,一个人其实也OK。我想只要是热爱生活并积极生活的人,都可以把自己的日子过得很鲜活,始终保持乐观与从容。

庄琼

原来有些我们认为必须拉帮结派才能做的事,一个人其实也OK。记得以前去香港找女友一起去迪斯尼乐园玩,女友却说:“我去迪斯尼都是一个人,由于一般来游乐场玩都是结伴而行走普通通道,单人通道几乎空无一人,所以走单人通道既节省排队时间,心情也舒畅,还能随心所欲地玩。”
何谓“独活”?“独活”是指一个人进行的活动,于喜欢的时间在喜欢的地方,享受一个人的快乐时光。早有高木直子的书《一个人住第几年了》,现有日剧《独活女子的推荐》。剧中的五月女惠每天都会探索新的“独活”好去处,一个人看电影不勉强,一个人住不窘迫,一个人逛街不孤零,一个人吃饭不出格,一个人出游更是寻常,打破了很多关于“独活”的偏见。
自从儿子上了高中寄宿,家里就剩我和老公俩人,他经常还有应酬,最后大部分时间都是我一个人吃饭。一段时间后,我深感自己的生活状态已稳定切换到了“独活”模式。
有一次,我特想吃梭子蟹,就一个人跑去一家海鲜店,我独自点了1斤梭子蟹、5个香螺、1份青菜、1份鱼汤,那天吃得很饱且津津有味。其实,一个人吃饭,只要克服了点菜困扰,独食的乐趣很快就显现出来。因为身边没有朋友聊天,我在观察食物上的时间更多,更能专心致志地吃饭。虽然是一个人,但那天的记忆似乎与我有着永久性关联,顿感生活像镀了一层膜一样,始终闪闪发亮。
《圆桌派》有一期讲孤独,窦文涛拿出一个十级孤独承受指标:1.一个人逛超市;2.一个人去餐厅;3.一个人喝咖啡;4.一个人看电影;5.一个人吃火锅;6.一个人去KTV;7.一个人去海边看海;8.一个人去游乐园玩耍;9.一个人搬家;10.一个人做手术。
其实,无论和家人朋友一起聚餐,还是沉溺于各种局、各种群之间,我想只要是热爱生活并积极生活的人,都可以把自己的日子过得很鲜活,始终保持乐观与从容。就像导演川博所说:“一个人去做这些事,并不是因为自己只能是一个人,而是因为一个人做这些事情也很开心、也有趣,能享受到至今为止没有享受到的东西,甚至比以前更轻松、更自由”。

「独活」,一个人的时光不孤独

