

《优雅地老去:渡边淳一的熟年健康心经（精装）



书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年06月15日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533945466

编辑推荐

渡边淳一的全新生活理念
熟年宝典，经年畅销
情爱大师八十高龄分享人生的乐活艺术
没有自卑/没有自负/也没有羞怯
优雅地去跟人生谈恋爱
精装典藏版，极具收藏阅读价值

内容简介

《优雅地老去》在日本畅销杂志《白金Style》上连载时即引发热议，结集出版后更是掀起阅读热潮。渡边淳一耄耋之年提出的“熟年健康法”，倡导人们击碎对衰老的既成概念，挣脱“人生只能如此”的桎梏，不自卑，不自负，也不羞怯，优雅地去跟人生谈恋爱。渡边一派的“活好后半生才是关键”“年老的性能优势”等全新生活理念，被读者誉为增强“爱力”、给健康加龄的良方。从现在开始，体会白金一代活法的精华，设计、享受你的晚年生活！

作者简介

渡边淳一

日本文学大师、国民作家，日本政府“紫绶褒章奖”获得者。1933年出生于日本北海道。1958年自札幌医科大学博士毕业，在母校授课行医之余开始文学创作。初期作品以医情题材为主，逐渐扩展到历史、传记小说。其以医学知识和生活经验为基础、深入男性和女性本质的情爱小说，深受读者喜爱。仅《失乐园》一部作品在日本即畅销逾600万册，《无影灯》先后四次被改编成电视剧播出，销量突破500万册。曾获得多种文学奖项，作品被翻译成几十种语言于各国出版。2014年4月，渡边淳一因病于家中去世。

目录

001第一章

优雅地老去，爱到一百岁

013第二章

享受退休，退休爱不休

021第三章

健康，就要成为积极的“钝感人”

031第四章

不断心跳，远离“废用性萎缩”

043第五章

穿得漂亮，内心变年轻

059第六章

恋爱，让我们更年轻

073第七章

“肌肤相亲”带来神奇的活力

091第八章

大胆爱，多赞美，彼此更快乐

107第九章

男人再“花”也恋家，女人再“忍”也会走

117第十章

男人比女人更脆弱

129第十一章

熟年的性情优势

137第十二章

对“上钩的猎物”也要多关心

媒体评论

正因为渡边一直探寻包括自己在内的「人性」，他才能将自己的体验冷静而透彻地注入作品之中。他始终对人类的本性充满了好奇，并将自己的一生奉献给了小说的创作。

——每日新闻

我心爱的渡边老师，您我最后一次共饮的是法国玛歌古堡红酒（Ch.Margaux），我永远都不会忘记您温情的招待，直到最后，您一直都是一位潇洒的绅士。

——黑木瞳

有一次您身穿和服来到银座的酒吧，服饰华丽而耀眼，在女人堆里快乐地饮酒，就像是一名文士。您经常说，描写男女间的情爱非常有趣，根本难不倒您。

——林真理子

正因为渡边一直探寻包括自己在内的「人性」，他才能将自己的体验冷静而透彻地注入作品之中。他始终对人类的本性充满了好奇，并将自己的一生奉献给了小说的创作。——每日新闻

我心爱的渡边老师，您我最后一次共饮的是法国玛歌古堡红酒（Ch.Margaux），我永远都不会忘记您温情的招待，直到最后，您一直都是一位潇洒的绅士。——黑木瞳

有一次您身穿和服来到银座的酒吧，服饰华丽而耀眼，在女人堆里快乐地饮酒，就像是一名文士。您经常说，描写男女间的情爱非常有趣，根本难不倒您。——林真理子

每次和渡边见面，他都会和我谈论写作的心得，以及男女之间应有的关系。我想出版界中再也不会出现如此大方，并拥有自由豁达人生的作家了吧。——小池真理子

回顾他整个创作历程，长达半个世纪的写作，其作品涉及医学、历史、恋爱等诸多领域，以这样的质和量来说都是相当可观的。值得一提的是他对感兴趣的题材孜孜不倦地收集资料，并且持续创作，几乎没有出现失败之作。作家渡边淳一的人生本身就像是一部小说，他也创造任何人都无法模仿的「渡边淳一的世界」了。——日本经济新闻

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

如今，日本人的平均寿命，男性大概为七十九岁，女性为八十六岁。也就是说，退休之后还能再活二十年。但如何活好这段时间，极为重要。

人生最后十年、二十年的活法，是决定一个人这辈子是否活得精彩的关键所在。正因为如此，我们在活到五十多岁的时候，就必须认真地考虑“后五十”的活法问题了。

遗憾的是，大多数日本人都认为：老人就该有个老人的样——安安稳稳地过日子，深居简出。把年老简单地理解为退缩。

其实不然，年老，意味着可以更加随心所欲地享受生活。

在欧美旅行时，经常能够看到很多年长却时髦、潇洒又快活的老人。日本的老人也不该示弱，应该更多地走出家门，好好享受自由的时间。

为此，必须首先改掉沿袭至今对老者的称呼，如老人、银发等。也许有人会不以为然：就算称呼变了，本质还是没变。但事情就是这样——称呼一改，心情就不一样了。自己变了，对方也就会自然而然地跟着变。

所以，我要大声疾呼：请将经历了漫长人生和岁月磨砺，心灵深处潜藏着光芒的人们称为——白金一代！

白金一代，虽不像黄金那样炫目，也不像白银那样素朴，但白金一代，是外在不花哨，内在有光彩。

那么，该把什么作为白金一代的座右铭呢？如今，日本人的平均寿命，男性大概为七十九岁，女性为八十六岁。也就是说，退休之后还能再活二十年。但如何活好这段时间，极为重要。

人生最后十年、二十年的活法，是决定一个人这辈子是否活得精彩的关键所在。正因为如此，我们在活到五十多岁的时候，就必须认认真真地考虑“后五十”的活法问题了。遗憾的是，大多数日本人都认为：老人就该有个老人的样——安安稳稳地过日子，深居简出。把年老简单地理解为退缩。

其实不然，年老，意味着可以更加随心所欲地享受生活。

在欧美旅行时，经常能够看到很多年长却时髦、潇洒又快活的老人。日本的老人也不该示弱，应该更多地走出家门，好好享受自由的时间。

为此，必须首先改掉沿袭至今对老者的称呼，如老人、银发等。也许有人会不以为然：就算称呼变了，本质还是没变。但事情就是这样——称呼一改，心情就不一样了。自己变了，对方也就会自然而然地跟着变。

所以，我要大声疾呼：请将经历了漫长人生和岁月磨砺，心灵深处潜藏着光芒的人们称为——白金一代！

白金一代，虽不像黄金那样炫目，也不像白银那样素朴，但白金一代，是外在不花哨，内在有光彩。

那么，该把什么作为白金一代的座右铭呢？

在这里，我想到了白金一代的誓言：我们，不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不惜赞美他人，不忘自赏自爱，优雅洒脱有点“坏”！

我想把它视为座右铭，作为新生活的起点。

（摘自第一章优雅地老去，爱到一百岁）

取悦女性、让女性身心快乐，最先倡导也最得要领的是欧洲人。

特别是拉丁美洲的男子，从小受到的教育就是对于情爱和性爱的忠实和感悟，耳濡目染地养成了赞美和取悦女性的习惯。

但是不要忘了日本也有很好的典范。读读一千多年前的《源氏物语》，就知道上品的好色，是上流社会的教养之一。

淋漓尽致地描写男女真情的《源氏物语》，其中源氏的出众说爱，完全无愧为当今社会的恋爱读本。

比如《帚木》一卷。

源氏为避难而寄身某大户人家。一日，透过纸门，偶见大户人家的续弦空蝉正与一童子对话，其音其行，美哉善哉，源氏神魂颠倒，不能自己……他，悄悄潜入空蝉卧室，把

满心的爱一股脑儿地全都倾泻出来。

“或许，这太唐突冒昧，欠缺文质彬彬。其实，我早对你倾心，为了能够表白真情，我苦苦等待至今，请别把我，视为杨花水性。”

源氏的急中生智、信口开河，绝对是精妙的大胆求爱。面对迟疑的空蝉，源氏继续倾诉爱慕之情。是的，男人一旦决定说爱，必须一气呵成，千万别摆谱，拿腔拿调的。半途一犹豫，那就扫“性”了——像没了气的啤酒。

半是被迫半是无奈地被抱进卧室的空蝉，仍旧不从：“在下卑微低贱，岂敢有非分之想。”源氏毫不放松：

“为何如此，回避胆怯？既然天赐良机，必是前世有缘，今日连理结。不食人间烟火，只有空悲切。”

“前世有缘”纯属瞎编，想到哪儿编到哪儿。但是这对女人是见效的。被源氏逼到这地步，已无法逃身的空蝉，面对既成事实，只能以身相许……

源氏的巧妙还在于，忠实地把女人的“借口”——全都因为你的强迫任性——全部揽下，勇担“坏人”的角色：是的，强迫任性，“坏”的都是我。

空蝉心中有了底，安心地倒在源氏的臂弯里闭上了眼睛。

源氏那时才十七岁。稀世之人才，罕见之口才。能修得如此，非一朝一夕之功。不过，《帚木》中的这段说爱技巧，值得借鉴。无论实话虚话，先大胆地说出口——从前如此，今天更应如此。

源氏的例子告诉我们，恋爱少不了说爱。有时，说爱并不只限于恋爱。夫妻子女、同性朋友等所有人际关系中，说爱都起着关键性的作用，还能促进相互之间愉悦的感情交流，促使对方心情舒畅。当然它还能缓解说话时的紧张气氛。列举了那么多说爱的重要性，并不意味着：说爱等于爱说。

说爱之前要把女人的情感吸引到自己一方。像源氏这样有头有脸有身份的人暂且不论，大多数的熟年老人并没有如此的地位和财力，所以要让女人对你的话感兴趣，不容易。要让对方产生兴趣，让对方想亲近自己，更不容易。

（摘自第八章大胆爱，多赞美，彼此更快乐）

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)