

# 75岁的渡边淳一 开始“熟年革命”

撰稿、整理 / 本报记者 金丹丹

《紫阳花日记》出版四个月，文汇出版社的“渡边淳一自选集”又有三本新书一并面世，《熟年革命》、《夜潜者》、《白色猎人》。其中《熟年革命》是渡边淳一今年上半年完成的新作，在我们慢慢耳熟能详了御宅族、暴走族、飞特族等从日本风行开来的新名词，渡边先生这回讨论起了“熟年”(mature-aged)族。



## 《熟年革命》

“熟年”在日本泛指年龄介于45岁至64岁之间的族群。他们拥有自主消费能力，勇于追求新鲜时尚，但又面临工作、退休、身体健康、家庭婚姻、性生活等问题或危机，是城市中颇受社会瞩目的群体。在《熟年革命》里，渡边淳一描写了这一人群的婚姻生活，倡导一种积极进取的“白金风格”生活方式，在日本出版后很受推崇。渡边的“白金风格”，是既不像金子般抢眼，也不像白银那样普通，已到熟年的人们，要让自己更加璀璨。渡边淳一风趣地表示：这本书已经尽情地把自己生活的实感和愿望合二为一地表达了出来，面对正在进入老年化社会的中国，希望有助于中年人有一个洒脱迷人的“熟年”。渡边在此书里的语言相当有趣，觉得年轻人也可以当很好的生活恋爱教科书来看。

## 《白色猎人》

极具“渡边式”心理分析特色的日记体小说，展示出日本传统文化中对“极致”的狂热追求，在日本出版后的十几年间曾重印五十余次，立意和构思都属于渡边淳一诸多小说中比较有特色的。主人公是身为外科医生的富家女，美艳迷人，身边围绕众多追求者，但华丽背后隐藏着狰狞——在她天使般的

外表下，却隐藏着一颗沉沦的心。少女时代的伤害，让她产生了畸形的报复心理，并以虐待其他女性为乐。她错误地认为“破坏才是美，死亡才是爱……所谓爱就是自私，就是独占，就是据为己有。”在不断寻找猎物的过程中，她遇到了一位芭蕾舞女演员，为捕获对方，竟不惜卑劣地制造医疗事故。陷入自我挣扎与无以伦比的痛苦中，最终被毁灭之爱改变了人生。曾是整形外科医生的渡边以医生冷静透彻的目光捕捉主人公的“性”，让作品更具有说服力。小说对日本女性心理动因的把握、剖析极细腻到位，充满现代写现实主义的惊人魅力。同时，还严肃批判了当代日本的婚姻制度和女性不平等的社会地位。

## 《夜潜者》

渡边淳一的又一部充满苦涩爱情风格的力作。讲述了中年实业家和杂志女编辑发生婚外恋情的故事，女方的意外怀孕使事件走向复杂。在女人的期盼与男人的焦虑百般交错之际，意想不到的真相终被发现，犹如一场潜入夜晚的幻梦……小说通过描述男女的不伦之恋，精确而深刻地揭示了现代社会中家庭关系以及人际交往的种种病灶，凄美的情节和凄苦的笔调令人感动与震撼。

## 《熟年革命》节选 避免“废用性萎缩”

有句医学术语，叫“废用性萎缩”。常用在整形外科领域。手腕、大腿、小腿，以及股关节等部位，或是骨折、关节发炎等，作为治疗手段，得绑上石膏，固定受伤部位。结果，一个月左右过后，绑石膏的部位就会变得越来越细。一般来说小腿骨折，完全恢复也得需要两个月左右的时间，就算骨折部位恢复了，其间因缺乏肌肉锻炼，小腿细到难以想象的程度。用专业术语讲，这叫“废用性萎缩”。像这样，肌肉不常锻炼的话，就会萎缩，这还不限于四肢。更值得提请注意的是，大脑若不经常使用，也会产生废用性萎缩。大脑的废用性萎缩，不同于四肢废用性萎缩，很难用肉眼识别，且容易被忽视。这与很多体育锻炼、兴趣爱好都是相通的——长期不去接触的话，人的身体状态就会被还原到初始状态，久之患上“不动症”。年轻时我就常犯。一时心血来潮，发疯似地爱打麻将，也热衷打棒球和高尔夫。后来迷恋电影，是每周必看。到了痴迷歌舞伎和舞台剧时，又是演出一次不落地观看。但后来不知何故被搁浅了——时间一长，即使不打球不看戏，也没什么不对劲——得了“不动症”。

人，归根到底是好怕动的，只要一且停止运动，再动起来反而觉得麻烦，不运动也觉得无所谓了。

尽管如此，四肢变细一眼就能看出来，所以去掉石膏后，通过康复治疗 and 机体的恢复锻炼，即使本人不注意，肌肉也会很明显地恢复过来。

但是，“头脑不动症”从外表是看不出来，尤其是在没有强制性动脑的环境中生活，大脑的功能会随着“不动症”越来越退化。

特别是随着高龄的增长，更易形成好怕动的惰性，而且是愈好愈怕动。年龄越大，恢复功能也越差，直至作废。

废用性萎缩，也适用于谈恋爱，准确地说，表现得更为明显。

年轻时，对异性充满好奇，性欲也强。看见美貌女子，立刻就想套近乎，梦想建立更深的关系。

但随着年龄的增长，“算了吧，都这把年纪了，还谈恋爱，多难为情，还是过太平日子吧”的念头抑制着天性的欲望，最终放弃。

尤其是中年过后，不是工作太忙，就是担心单位里的议论和社会的舆论，根本不敢也无暇去碰恋爱，久而久之，也就远离恋爱情感了。

一旦在脑子里烙下“不能再谈恋爱了”的意识，或是“不谈恋爱反而轻松”的自我暗示在起作用时，就患上“不恋爱症”了。见到美女，也无动于衷，擦肩而过。

这种状态持久下去，失去的不仅仅是恋爱情感，连兴奋激动的“心跳感觉”都会失去。“我不行了”的自我否定意识占据大脑。

日复一日，大脑的废用性萎缩日益加剧，且无法恢复。一旦“就算是现在对异性怀有好感，反正以后也不会有好结果”——这种意念先入为主的话，其结局就是事事无成。

如此的不争气和煞风景，一旦进入负循

环，“不动症”就撑市面了，结果万念俱灰。久而久之，生活变得无滋无味、无情无调；风韵殆尽、干枯失色。

要是外表上乍一看比实际年龄要老，定睛一看，更像老爷爷、老婆婆的话，那么可以诊断，大脑废用性萎缩症状是相当严重了。为防止出现这种症状，该怎么办呢？最重要的，就是要顺从自己的天性本能，去倾听内心的真情实话。

“啊！是个好女子！”、“哇！是个好男人！”真是这么想的话，就这么真心地献上注目礼吧。然后，内心对自己说：“有好感，不是错觉呀！”

不要先自我否定，一开始就否定的话，什么可能性都没有了。总之，永不言弃。保持着向前看的心态，不要像对待绑上石膏的大腿一样，对待自己的大脑。

无论年纪有多大，要用积极乐观的心态看待异性，这本身就是一切生命力的源泉。对异性，不仅兴趣不减还津津乐道、有所追求的话，那万事就行得通了。不，就算行不通，那也无妨。

恋爱这玩意儿——行，不通也通；不行，通也不通——天晓得？！

如果一开始就不行的话，那么什么都行不通了。行不行，试试看，反正不会吃亏。哪怕是一瞬间的激动心跳，那也赚了。

总之，千万不要抑制对异性的自然情感的流露。

见到女人，是漂亮的就说漂亮。然后主动搭讪套近乎。不要给“好感”封上盖子，要发挥想象力，让好感的心跳加速。

女人，见到好男人，也同样可去憧憬，可去接近。即便是高不可攀、可遇不可求，也可以珍藏他的照片，可以去观看他主演的电影或是话剧，可以去疯狂……

什么都不想，就什么都没有。哪怕是留住一丝的激动、一点心跳的情感，那就得益良多。

“空空荡荡”的，和“蹦蹦跳跳”的情感，存在天壤之别。

不轻言放弃，从正面的意思上讲，就是养成“好感癖”的人，看上去一定是比实际年龄年轻得多、给人留下积极主动、乐观向上印象的人。有“好感癖”的人，只会越活越年轻，越活越魅力。

再强调一下，“激动心跳”的原因，是不以现实是否谈成恋爱的结果来判断的。哪怕是自己的情感还没传递到、还没被对方感受到，但只要保持追求的心，就足以使一个人显得更有魅力。

就像追风少年追赶夕阳一样。明知不可能追赶得上，但是少年追赶的跑姿是美丽的，同时，少年也正是陶醉于自己的追赶，才去追赶的。

总而言之，上了年纪，样样都麻烦，无所事事地活着，太可惜了。这才叫虚度人生。有所追求，不断“心跳”，这就青春永驻了。再也没有比什么都不做更糟糕的事儿。什么都做，而做的本身直接促进了身心健康，返老还童。

当你看到绑着石膏手腿变细或是长期不运动体型变瘦的人，请好好地想一想吧。如果废弃不用，自己的大脑也会如此萎缩，也会失去积极乐观的心态。

你要尽力拆掉禁锢大脑的石膏，尽早恢复它本来的功能和作用吧。