当人们履行重阳节的敬老仪式时，是否思考过一个问题：我们真正理解“老年”吗？
波伏瓦在半个世纪前已经展开追问——

变老意味着什么

□青岛日报/观海新闻记者 李 魏

如何定义老年？

在绘本《你想过怎样的一生》里，你会找到不同年龄所对应的心态：51岁，接受了父母的样子；60岁，你觉得自己还很年轻，一点儿也不像小时候在大街上看到的六旬老人；70岁，你对自己知之甚少；82岁，你需要双倍的时间来完成再普通不过的事情；89岁，你感到天塌了下来；92岁，接受了人终会死亡的事实……

尽管中国法定的老年人起始年龄界定为60岁，但实际上人们对于步入老年的确切时间莫衷一是，这一方面是因为变老这件事的确是一个过程而非节点，从来没有某种仪式性的现象标志一个人进入老年，上野千鹤子说过，意识到自己不再年轻常常要在不同代际的参照中完成；另一方面，则缘于人们在潜意识里排斥这个词语的临近，波伏瓦就曾一针见血地说，很多人即将成为老人，却很少有人想到老年，按理说老年是最该被预料到的，却成为最出其不意的存在。

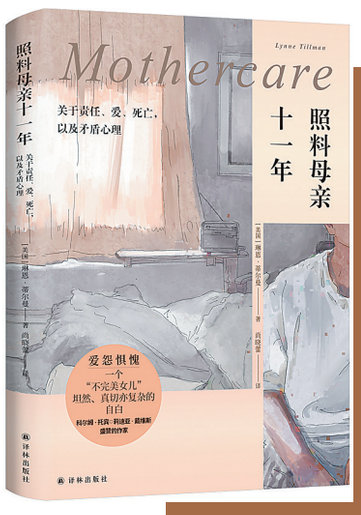
波伏瓦将自己对老年的认知和观点集结于一本与《第二性》齐名的名著《老年》里，这部半个世纪前的经典之作今天读来依然振聋发聩，她在其中表示：20岁、40岁对老年的想象，是将自己想成另一个人，任何变化都包含令人恐惧的东西。在年幼的时候，成人身份的优势会稍稍慰藉对长大的疑虑，而老年却是一种“失宠”。

无论中外，在任何一个现代社会，老年“失宠”都不只是个体意义的偏见，而是某种普遍存在的现实。正如波伏瓦所言：“老年问题绝非个体命运的偶然，经济因素以及与经济因素密切相关的社会、政治、意识形态等上层建筑是决定老年处境的重要变量”，老年不仅仅是“生物现象”，更是一种社会文化现象，而我们也需从人类社会和历史的视角重新审视变老这一人类共有命题。

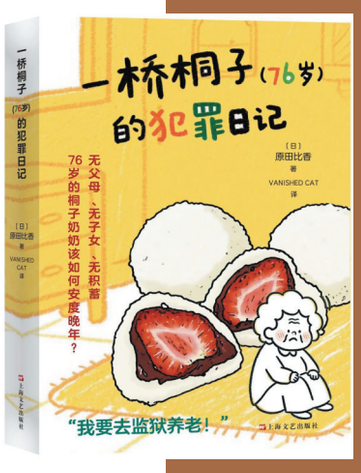
当人们履行重阳节的敬老仪式时，是否也会重新思考一下这必将降临于自身的未来：我们真正理解了老年的意义吗？变老意味着什么？波伏瓦说，“如果我们不去理会我们将要成为谁，那我们也不可能知道我们现在是谁”，毕竟，“要完全承担起作为人的状况，这是不可或缺的一环”。

◀《老年》
[法]西蒙娜·德·波伏瓦 著
孟玉秋 译
上海译文出版社2025.08

▲《你想过怎样的一生》插画

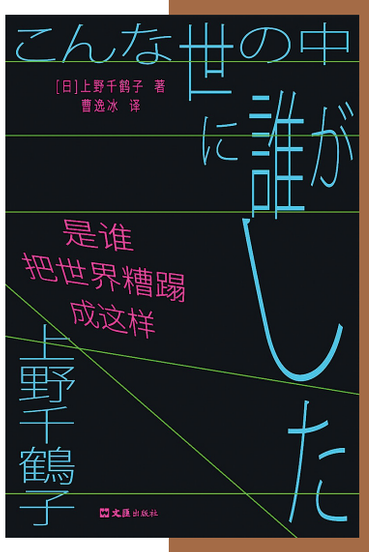


《照料母亲十一年》
[美]琳恩·蒂尔曼 著
尚晓蕾 译
译林出版社2025.10



《一桥桐子（76岁）的犯罪日记》
[日]原田比香 著
VANISHED CAT 译
上海文艺出版社
2025.08

《在八岳南麓，直到最后》
[日]上野千鹤子 著
安素 译
中信出版社2025.03



《是谁把世界糟蹋成这样》
[日]上野千鹤子 著
曹逸冰 译
新经典/文汇出版社
2025.09

讳莫如深的“不利”境况

老年，并不容易被界定。美国老年学家兰辛对老年给出定义：“一种逐渐的不利的变化，通常与时间相关联。在成熟之后便显现，最终导致无可避免的死亡。”波伏瓦并不满意这一定义，因为“不利”作为价值判断太抽象了。

不过，在诸多我们所熟识的历史名流对老年的论述里，“不利”得到了具象化的解读——

古希腊的希波克拉底把56岁定为老年的起始，也是他第一个把人的生命阶段类比于四季，而老年对应冬季。在其所著《箴言》中，他对老年人进行了生物学意义的细致观察：吃得比年轻人少，呼吸困难，排尿困难，关节疼痛，眩晕，中风，瘙痒，嗜睡……老年带来的身体衰弱显而易见。他建议老年人在各方面都要有所节制，但不要完全停止运动。

亚里士多德认为生命状态取决于热力，因而将老年比喻为热力降低；古罗马医生、哲学家盖伦认为，老年是疾病与健康的中间状态。这一观点直至19世纪依然不乏拥趸；16世纪的培根则干脆认为，老年就是一种疾病；孟德斯鸠更直白：人的状况是多么悲惨，精神上刚刚成熟，身体却开始衰老了……

而伴随对老年身体衰颓的哀叹，人类社会对老年的德行却达成了某种约定成俗的高度共识：当老年人表现出和年轻人一样的欲望、感情和要求时，人们惊讶无比。老年人的爱情和嫉妒是丑恶或可笑的，性欲令人厌恶，暴力为人不齿。似乎他们应该成为所有美德的典范。人们尤其认为老年人应该淡定，断言老年人具备这一品德，并且应该对他们的不幸淡然处之。

“社会舆论强加给老年人的形象是一个满头白发、笼罩在光环里的圣人，经验丰富，令人尊敬，超脱于七情六欲之上。如果他们偏离了这样的形象，那么他们就堕落于其下。与前一种形象相对的是疯癫的老者，心智狂乱，被子女耻笑。总之，他们因美德或罪恶而处于人类之外。”

在波伏瓦所处的20世纪70年代的欧洲社会认知中，老年是大众刻意回避的话题。她身边大多数人都宣称“老年”并不存在，一些人只是不如其他人年轻，年轻女性会将自己对于生活的畅想休止于60岁；尤其在涉及经济地位时，他们也属于一个奇怪的种类，仿佛没有其他人一样的需求和感情，只要给他们一点微不足道的施舍，便不亏欠他们了。其实波伏瓦所感知到的这些“不利”的老年景况，对于今日之世界也并不完全陌生——老年就像是一个讳莫如深的秘密，谈论它是不体面的。她在书中尖锐地表示：我们拒绝在老人身上看到的，正是将来的自己。

被给予的“他者”角色

哲学家马尔库塞曾经说，消费社会用一种所谓幸福意识取代了不幸意识，并且压抑任何负罪感。波伏瓦引用马尔库塞的话，呼吁我们打破这表面的平和：“在对待老年人方面，社会不仅有过错，而且罪行累累。发达和充足的神话掩盖之下，社会对老年人如对贱民一般。”

她回到不同地域的文化中，试图探寻人类社会的老年历史，而连她自己都表示，要写作一部老年的历史是不可能的。“老年人从未作为一个社会分类被放入历史之中考量，当老年人保有一定的活力，他融于集体之中，和其他人没有区别。”在她看来，老人的地位是被赋予的，不会自行演化。老年人的问题是有劳动能力的成年人的问题，后者根据自身的利益、实践和意识形态来决定到底给老年何种角色。

这在柏拉图和他的学生亚里士多德之于老年的角色分歧上表现得尤为鲜明，二人因政治立场不同而表现出对老年人迥异的态度。柏拉图在《理想国》中提出，50岁的年纪对于真理和美德的认知才足够成熟，才配得上理想的城邦国家守护者的标准，所以他所期望的统治是老年统治。在他看来，年龄的增长并不会损耗灵魂，当身体的欲求和活力减弱时，灵魂反而更加自由。这种观点大概承袭于他的老师苏格拉底。而亚里士多德则恰恰相反，他在《修辞学》中评判老年人：脸皮厚，已不在意他人的看法，他们生活在回忆而不是期许之中，他们容易有怜悯心，并不是因为灵魂伟大，而是因为软弱。因此亚里士多德认为，老年人应该远离权力，因为他在他们身上看到的是能力退化的个体。

原始族群里老年的角色则更趋于非人类的“他者”形象。一部我们熟悉的取材于真实事件的日本小说《楢山节考》，讲述贫穷山村里老年人的宿命：由自己的儿子背到山上，等待死亡。小说中描写了两位老人，一位对此做法安之若素，另一位则极力反抗……相较于现代社会，这一约定俗成的习俗无疑是野蛮和残酷的，而在特定的地域文化中则是履行合乎孝道的仪式。与此相似的是一个来自巴厘岛深山村庄的故事，那里的人们更加野蛮，会将老人献祭吃掉。结果，村里不再有老人，传统丢失，以至于人们无法解决伐木中遇到的实际问题，此时，一个年轻人站出来，说如果不再吃掉老人，他就能解决问题。人们向他做出保证，之后，被他藏起来的祖父现身，问题果然得解。

社会对老年人的系统性忽视与回避，老后尊严的丧失，本质是社会将“衰老”与“无用”画上等号的结果。但波伏瓦还举了一个“例外”，那就是中国上古社会赋予老年人的特殊地位：儒家的孔子不仅严格规定了家庭中长幼尊卑的关系，还将对老年人的尊敬拓展到家庭界限之外的所有老年人，肯定了“五十知天命，六十耳顺，七十从心所欲不逾矩”的变老的智慧；道家的老子，本身即是老年人的形象，更论及长生，认为只要生命够长，终将达至人生顶峰……波伏瓦对于中国传统文化的理解尽管相对片面，却也道出了一个事实——“尊老”作为中国人普遍认同的行为规范、一种中华传统美德绵延至今，又何尝不是对失去生产力的老年人的一种维护与保全。

种种事例都在向我们透露，老年人的境况与他所在的社会环境之间的密切关系，老年的意义与价值取决于整个社会和族群的价值体系，以及人们赋予存在什么样的意义。

沉重却无法回避的命题

“在一个变化的世界里，机器寿命短暂。人也不必服务太长时间。55岁以上的都该报废。”这是1968年剑桥大学人类学家埃德蒙·利奇在一次公开场合发表的言论。“报废”一词可以看作是现代文明社会对于老年的普遍印象。波伏瓦据此坦言：“人们说退休意味着自由和闲暇时光，多么无耻的谎言。社会强加给绝大部分老人一种悲惨的生活，以至于‘老’和‘穷’在人们看来是一回事。对于退休的人来说，闲暇时光并不会带来什么新的可能。当他终于摆脱了之前的限制，却又被剥夺了利用所谓‘自由’的手段，不得不在孤独和苦闷中自生自灭，如废弃物一般。在一个人最后15年或20年对其不管不问，是我们文明的失败。”

作为波伏瓦继《第二性》后最重要的社会观察和研究著作，《老年》并非简单探讨“衰老”的生理现象，历史学、社会学和哲学等领域的老年观，而是试图用大量现实案例与犀利论断，追问一个沉重但却无法回避的命题：我们该如何老去？她所触及的现实，同样也为当下的养老困境提供了警示。

在波伏瓦之后，女性社会学者上野千鹤子对于老年问题的追问从理论研究走向路径实践。

在今年引进出版的《谁把世界糟蹋成这样》里，上野千鹤子提到日本的一项调查，显示日本担心“老了揭不开锅”“一把年纪还要工作”的中年人，比老年人还要多。上野千鹤子引用社会政策学家阿部彩的话——“社会没把中老年女性的贫困放在眼里”，并因此致力于一项由日本学者提出的“向老学”的研究实践，在今年面世的另一本中译本新书《在八岳南麓，直到最后》里，她首度现身说法，披露了自己的山居私生活。

20多年前，上野千鹤子在日本的八岳南麓建起别墅，一直过着往来于东京和山梨两地的生活。新冠疫情期间，她定居此处，借邻居的庭院赏富士山、一年一次观萤、观察不速之客——鹿群，放弃园艺转向种菜，为扔垃圾问题苦恼，担心自己那几千本藏书以后谁来接手……作为自己最终的栖息地，这里的医疗、养老设施也不得不考虑。在这里，她实践了自己的照护理论，送走了晚年的伙伴：历史学家色川大吉……人如何有尊严地度过生命的最后阶段？如何独自面对老去？上野千鹤子提供了一个新的样板，她与同道们一起构建着安全的社会保障体系，期冀每个人都能有尊严地在家中度过最后岁月。

每个正当老年或即将步入老年的人都会有种被社会排斥的感觉，认为自己“毫无价值”，认为“世界不需要我”，认为“会被用完即弃”。与波伏瓦一样，上野千鹤子也试图解答那个沉重而无法回避的问题：老了之后究竟怎么办？而她的作家好友雨宫凛子对这一问题的答案则是一个玩笑：“到时候只能犯些不会伤害别人的轻罪，进监狱养老了。”一语成谶，在2025年，一本出自日本畅销小说家原田比香的小说《一桥桐子（76岁）的犯罪日记》由上海文艺出版社引进出版。父母去世、没有子女、没有积蓄，同住的挚友也已去世，76岁的独身老人一桥桐子面临无望的晚年生活。而此时电视上的新闻引起她的注意——高龄犯罪者再犯率正在增加。“我要进监狱养老！”她灵机一动。有没有既可以不给别人添麻烦，又可以被判很久的罪呢？盗窃、诈骗、地下钱庄……面对无望的晚年，76岁的老人善良又有些笨拙地在尝试坐牢的过程中遇到种种意外事件，也最终迎来了晚年生活的转机……虚构的小说不会给予我们关于老年命题的可行方案，而从那些笑中带泪的荒诞故事中，我们除了做好准备面对那个早晚会到来的困境，更重要的则是在现实的残酷中学会感知并给予温暖的力量。

体面地老去有多难

当我们谈及老年的命题时，你会发现，在不同时间和地域的社会情境中，老年女性都是一个更易被忽视或被刻板化印象的群体，“在男人眼中，女性只是欲望的对象，一旦她们变丑变老，就失去了在社会上的位置。她们变成怪物，只能激起人们的反感甚至惧怕。”这一论断在当下的大众文化中仍可得到验证：某综艺中50岁女星因自然衰老被网友嘲讽“面目全非”，评论区满是“岁月不饶人”的叹息，这是一个女性与褶皱和白发无法兼容的社会，社会对于她们的评价标准仍停留于“少女感”和“无下垂”的维度……波伏瓦更一针见血地指出这种现象的思想根源：社会将女性价值捆绑于外貌和生育能力，而衰老意味着脱离这种被欲望定义的角色。

无论如何，老去都是一个必然要面对的过程，正如波伏瓦坦率的表达：“和生命对立的是老年而不是死亡。”如何才能够体面地老去？过程究竟有多难？译林出版社最近推出了美国作家琳恩·蒂尔曼的回忆录《照料母亲十一年：关于责任、爱、死亡，以及矛盾心理》，可以作为一份参照。

被誉为“敏锐的洞察者”的琳恩·蒂尔曼，照顾失能母亲长达十一年。书中，她以冷静坦诚记录下失能照护的漫长岁月与复杂心路，也写下关于衰老、家庭照护和死亡的思索。在一个照护者的背后，我们看到的是一个女性的衰老过程，还有我们不得不面对的父母老去的未来。

持续11年的照护，让蒂尔曼这个教授、作家，看到了许多被广泛忽视的面向。从事照护工作的通常是女性，是女儿；守护床边，奔波于家庭、医生、手术室之间的，通常是家庭成员，社会支持网络乏善可陈；老年医学不被重视，老年人被当成医疗行业的累赘，失能老人的医疗以遭受不应该的折磨为代价；体面地老去很艰难，有尊严地在家中去世更是难上加难……这一切，都指向一个更普遍的社会问题：照护，不应只是家庭内部的事。

《老年》中，波伏瓦这样告诉我们，一个社会对待老年人的态度明白无误地揭示了其真正的原则和目的，尽管这种态度往往是被刻意掩盖的。她将老年的命题比作当年甘地为破除种姓制度为贱民鸣不平。她表示：要求老年人保持人的地位将带来巨大冲击，如果仅仅是进行有限的改革而不去撼动体系的话，这个目标是不可能实现的。如她所言，“当我们明白了老年人的境况之后，我们再也不会只满足于获得更慷慨的‘老年政策’，要改变的是整个社会系统，诉求也应更加激进，那就是要改变人生。一切都要重来，从头开始。”