

“养老学者”钱理群

黄 卫

继2025年出版《养老人生》一书后,2026年年初,87岁的钱理群正在写续篇。在这位北大中文系资深教授看来,随着人工智能时代席卷而来,人类会进入“休闲人生”,因此,他的“养老学”2.0版不但关乎老龄,也连通着未来。

老伴儿走后,研读生死

对钱理群来说,养老并不是一开始就和“养老学”画等号的。刚退休那十多年,读书、写作、旅游,就是题中之意。

2015年,他和老伴儿崔可忻搬进北京泰康之家燕园社区,成为第一批居民。彼时的养老人生仿佛加了一层柔光滤镜。崔可忻是那种天生的沙龙女主人。在燕园,她常亲手烤制点心,自制冰激凌,邀请邻居来家小聚。大家围在钢琴边,唱歌聊天。中秋时,她邀集邻居们在花园中赏月,喝着咖啡和红酒,直到深夜。

但这样的岁月静好,在2018年8月戛然而止:先是钱理群在体检中被查出前列腺癌,后崔可忻被确诊为胰腺癌晚期。2019年8月,崔可忻离世。老伴儿走后,钱理群开始读生死方面的书,国内学者雷爱民的《死亡是什么》和美国学者葛文德的《最好的告别》都是他的启蒙之书。

雷爱民在书中指出,不少人一生只是构建了一个与自己的职业、地位、角色相符合的刻板形象,而没有表现出纯粹自我该有的样子。但是,有一样东西会让所有人无所遁形,这就是死亡。雷爱民写道:“死亡就像一道巨大的闪电,划过每个人的心房,逼迫人们凝视那早已陪在身旁的死亡。”他说,当一个人被死亡逼问时作出的回答,才是真正的自我,也是一个人的心安之处。

钱理群读后大受启发,但是这种对“我是谁”的追寻,该从哪里入手呢?就在这个过程中,他遇到了一个天赐合作伙伴——儿童文学作家金波。

“返老还童”

钱理群和金波是因为都喜欢看书而成为挚友的。

2018年春的一天,金波散步时,远远看到钱理群走在前面。钱理群走走停停,一直在看书。金波是一个超级树迷,写过无数以树为主题的诗。此前他与钱理群只是在食堂碰到时远远点一下头,这次他鼓起勇气上前打招呼,两人一见如故。

金波是老北京,一说起花鸟虫鱼就滔滔不绝,搬进养老社区时把蝓蝓罐子和昆虫网都带来了。金波送了钱理群一本自己写的《昆虫印象》。钱理群一读之下,没想到竟被这种看似清浅的儿童文学作品给迷住了。钱理群曾想当儿童文学作家,后来发现自己善于提炼概念而不大关注细节,才转向学术。他说,金波圆了他最后的梦。之后,两人合出了《昆虫印象》点评本后,一发不可收拾,又一连合出了好几本书。

钱理群很羡慕金波,一辈子都“贪玩”。而他自己呢,从小只知道读书,什么都会玩。家里的阳台很大,但没有一盆花;屋里摆设很多,但没有一个活物。自嘲,成了一个“无文化的学者、无情趣的文人”。他越来越感到,这是一种人生缺憾,因为玩是与自由自在的生命状态紧密相连的。他由此总结,人的晚年就是要“返老还童”,回归童心,保持好奇心、想象力和创造力。

不久,他的“养老学研究笔记”定稿,出版时定名为《养老人生》。



钱理群(右)和金波一起散步、交谈。

写下这本书,让他能够比较坦然地面对衰老和死亡了。

“建立一种新的边界”

按照钱理群的规划,养老分三个阶段:第一个阶段是“活力养老”,第二个阶段是“失能养老”,第三个阶段是“安宁疗护”。他认为,自己目前正从活力养老向失能养老过渡。

现阶段,他的生活已难以自理,请了一位张姓护工全天照料。每天他都会坐在轮椅上,由小张推着,到户外活动3小时,上下午各一次。他最喜欢坐在养老社区5号楼前绿廊下的一张长椅上,长时间仰望蓝天,看浮云的游走。风起时,他会闭目倾听,感受风从脸上拂过,仿佛灵魂也跟着飞升起来。每次“游园”回来,他都有一种新生的感觉。他总结,自己在本性上更亲近大自然,在人群中则常有格格不入之感,越到老年越是如此。所幸,还有三四位老友、一位新知。

金波笑着说:“到了这把年纪,好像也不可能像过去一块去旅游了,但那种倾心的交谈,谈到一些问题时的共鸣,是很难得的。”金波送了钱理群一支“祈雨棒”。把祈雨棒拿起来,慢慢从一头倒到另一头,就会发出“啾啾”的雨声,那是一种让人心静的声音。他劝钱理群,别

什么事都要有终极思考,也学着玩一玩。

钱理群描述自己现在的生命状态是:耳聪目明,能吃能睡,拿得起放得下,有一种从未有过的安详从容,内心充满了善意,沉浸在周遭世界之中,又出入于天地之间。他说,自己的一生历经曲折,最后进入这样一种生命状态,在某种程度上可以说是进入了宗教境界,他称为“钱理群宗教”。

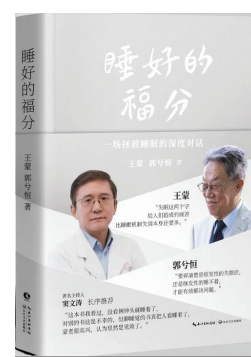
他以前曾想,随着人工智能的发展,以后也许可以靠机器人养老。但请护工之后,小张对于他逐渐成为一种既像护理,又像助理,又像家人一样的存在。他意识到,机器人代替不了人,因为人是有感情的。

但一个新的问题随之而来。钱理群解释,人到养老的最后阶段,周围基本上就剩下少数几个人了,比如家人或照顾者。让他不曾想到的是,这些亲近的人,“出于对你的爱,会想来支配你”。所以,怎么跟这少数几个人相处,就成了养老学的一个重要课题。

他说:“前一段时间,我很为之苦恼,现在我都处理好了。就是要双方让步,不能完全按我的想法,也不能完全按他们的想法,要建立一种新的边界。在这种边界之下,双方本来的利益关系,可以转化为一种爱的关系。”(据《中国新闻周刊》)

书芳斋

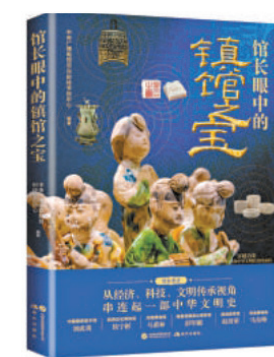
长江文艺出版社
王家蒙 郭兮恒 著
睡好的福分



本书是一本关于睡眠的随笔集,是著名作家王家蒙和著名医师郭兮恒关于睡眠问题的深度谈话录。两位作者分别从文学、哲学与临床医学的领域出发,结合生动的经历与案例,分享关于睡眠的顶级哲学理念与最新科研结论。

王家蒙老师从自身生活经验出发,讲述自己从少年失眠到老年善睡的逆袭经历,巧妙融合庄子的“心斋”与孔子的君子论等哲学智慧,生动解锁独特的“自愈式睡眠”机制。郭兮恒教授则结合自己40余年的科学研究和经典临床案例,从专业角度纠正睡眠认知偏差和行为误区,消解失眠人群的焦虑。

现代出版社
中央广播电视总台财经节目中心 著
馆长眼中的镇馆之宝



该书是央视《中国经济大讲堂》深度解读国宝级文物专题节目《博物馆馆长眼中的国宝》独家授权之作,甄选出中国国家版本馆、良渚博物院、殷墟博物馆、海昏侯国遗址博物馆、河南博物院、陕西历史博物馆的26件镇馆之宝,并由馆长亲自讲解。

贾湖骨笛的出土改写了世界音乐史,炭化稻谷说明早在良渚时期水稻种植已经规模化,商代水井蕴含商代人的城市管理智慧和用水智慧,海昏金器证明西汉是中国历史上真正的“黄金时代”,三彩载乐骆驼俑见证开放包容、民族和睦的大唐盛世……这些瑰宝不仅代表各自历史时期的最高艺术成就,更是中华文明发展历程中的重要里程碑。

微书摘

我喜欢中国人的除夕。年事增长,再到除夕,仿佛又回到了那领压岁钱的欢欣。我至今仍喜欢“压岁钱”这三个字,那样粗鄙直接,却说尽了对岁月的惶恐、珍重,和一点点的撒赖与贿赂。而这些,封存于簇新的红纸袋中,递传到孩童们的手上,那抽象无情的时间也仿佛有了可以寄托的身份,有许多期许,有许多愿望。

——蒋勋《无关岁月》

你付出的越多,牵挂就越多,牵挂越多,付出的也就越多,牵挂与付出互为因果,直到这种牵挂达到浓烈的程度,责任也就变成了爱。当我们爱一个东西的时候,爱的也许不是那个东西本身,而是我们贯注在上面的心血。

——王小平《我的兄弟王小波》



钱理群走下轮椅,在泰康燕园观景台前留影。他说,自己现在是沉浸在周遭世界之中,又出入于天地之间。

联手打造 惠民助老购物平台

<p>人参果超值组 3.5kg 乐购价 ¥ 89</p>	<p>今开利小枣窝头 350g/袋*8袋 乐购价 ¥ 99</p>	<p>磨满仓传统工艺黑芝麻小磨香油 250ml/瓶*8瓶 (7天内开放一瓶试吃) 乐购价 ¥ 99</p>
<p>方好多味水果罐头 黄桃430g/瓶*4瓶(固形物≥55%) 荔枝430g/瓶*2瓶(固形物≥40%) 橘子430g/瓶*2瓶(固形物≥50%) 乐购价 ¥ 99 99元组合*2 乐购价 ¥ 178</p>	<p>糖小山什锦菌菇脆 25g/袋*14袋 (7天内开放一袋试吃) 乐购价 ¥ 99</p>	<p>大连瓦房店深海特大海参 500g/袋*3袋 (每袋约6-8头) 乐购价 ¥ 599</p>

订购咨询电话: 23603393

时 报 乐 购 严 选 品 质 好 货

为您提供 更优质的商品 更贴心的服务

更精彩 更优惠

黑龙江卫视(201)
19:30 剧场
21:20 栏目
吉林卫视(202)
12:31 剧场
19:34 剧场
23:01 剧场
广东卫视(203)
19:35 剧场
21:20 晚间新闻
21:50 剧场
重庆卫视(205)
12:25 剧场
19:33 剧场
23:15 剧场
浙江卫视(207)
19:30 剧场
21:30 今日评说
山西卫视(208)
19:35 剧场:淬火年代
21:15 晚间新闻
21:50 剧场:康熙微服私访记
云南卫视(209)
12:50 剧场:人小鬼大刘罗锅
19:35 剧场:破晓
23:25 剧场:平凡的荣耀
深圳卫视(210)
13:15 剧场
19:35 剧场
湖南卫视(211)
12:30 剧场
19:30 剧场
湖北卫视(212)
12:30 剧场
19:34 剧场
四川卫视(213)
19:35 剧场
22:30 剧场
辽宁卫视(216)
12:55 剧场
19:35 剧场
22:00 欢乐集结号
安徽卫视(218)
13:40 剧场
19:30 剧场:无间
22:45 新安夜宴
上海东方卫视(221)
13:20 剧场
17:30 名医养生
19:30 剧场
21:20 今晚
河北卫视(222)
17:55 家政女皇
19:35 剧场:三国演义
21:15 剧场:巡回检察组
23:00 你好京津冀
北京卫视(225)
17:25 养生堂
19:30 剧场
广西卫视(226)
12:30 剧场:伪装者
19:35 剧场:再造之恩
21:40 我们的新征程
22:30 剧场:虎胆巍城
江西卫视(228)
19:35 剧场:沉默的荣耀
21:28 传奇故事
22:00 金牌调解
贵州卫视(230)
13:00 剧场
19:35 剧场
21:20 栏目
新疆卫视(238)
14:23 剧场:闯关东
20:12 剧场:蜂巢

明日电视

吉林卫视(202)
7:51 剧场
8:21 剧场
云南卫视(209)
8:43 剧场:壮丁也是兵
深圳卫视(210)
9:54 剧场
湖南卫视(211)
7:30 剧场
8:40 栏目
湖北卫视(212)
9:01 剧场
辽宁卫视(216)
8:31 剧场
安徽卫视(218)
8:15 早安向前冲
上海东方卫视(221)
7:00 看东方
9:00 剧场
广西卫视(226)
8:40 电影:独立大队
贵州卫视(230)
6:10 纪录片
8:40 剧场
(节目以实际播出为准)