

茅盾文学奖得主： 变老 就像天黑得很慢

如今，连“90后”都戏称已“人到中年”，“70后”亦感叹“老之将至”，在自嘲的背后，不可否认的是随着老龄化程度加剧，这个世界确实在“变老”。最近，茅盾文学奖得主周大新推出了中国首部全面关注老龄社会的长篇小说——《天黑得很慢》。这部现实主义作品，通过生动有趣的事例展现了老年生活的图景，在揭示困境的同时，实际上也为应对变老点亮了一盏灯。

以陪护员视角反映现实

《天黑得很慢》的故事发生在万寿公园，小说以万寿公园黄昏纳凉活动贯穿全书，共7章20万字。周一到周四，养老机构、医疗保健机构、养老服务机构、健康专家轮番上场推介产品，或是推销陪护机器人、长寿丸，或是推销返老还童虚拟世界体验，以及做人类未来寿限的讲座，里面的桥段和语言都似曾相识，让人忍俊不禁。

周五到周日，是陪护员笑漾用亲身经历讲述陪护退休老人萧成杉的故事。老萧退休前是一位法官，伴随年纪增

长，身体逐渐衰退，偏瘫、耳聋、失明，直到阿尔茨海默病剥去他所有记忆。与身体机能衰退并行，老萧还先后经历黄昏恋失败、受保健长寿产品欺骗、养老院不合意、空巢独居、独生女早逝等问题。

周大新在2008年以长篇小说《湖光山色》荣膺第七届茅盾文学奖，此后仍保持着旺盛的创作热情。他说，促使他创作《天黑得很慢》的原因有二，其一是著名作家张爱玲晚年在美国离世多天以后才被人们发现，这对他触动很大。其二是周大新在照顾自己母亲时的感悟。他母亲90岁开始卧床，到92岁离世时，已经什么都不知道了。周大新说，人进入老年后很大的特点是不确定，这种不确定性就会带来很多问题。所以，他决定要写，让人们做好迎接衰老的准备。

最后旅程有六大“风景”

周大新称，著名作家米兰·昆德拉曾说过一句话——老人是对老年一无所知的孩子。可在当今社会中，很多老人觉得自己对老年时期已经懂得很多了，但

事实并非如此。“就现在而言，我今年66岁，算正式进入了老年，我的同事和朋友也都年龄相似，在生活中，我会经常听到他们有所抱怨、烦恼以及各种各样对老年生活不解的声音。”

那么人生最后的路途到底会遇到怎样的“风景”呢？对此，周大新给出了6幅画面。第一是陪伴者越来越少。他回忆，有位邻居曾独自在家病了15天，由于子女出差、亲友也都老了，只得自己照顾自己，“可见孤独是老年路途上最大的‘风景’”。第二是关注度降低。他笑着说，常常听到老年人整天骂人，而原因大多都是在抱怨人走茶凉的现实。

老年人因为疾病增多，有的还会因为疾病影响到精神状态，所以，周大新说，晚年的第三个“风景”就是险情特别多，看病会成为老年人经常面临的问题。他在描述第四个“风景”时，用了路灯来比喻。在他看来，“天要黑了，上帝在逐渐地调暗灯光，让人们适应。除了上帝造物主的安排外，自己也会有所感觉，因此需要主动应对”。随后的第五个“风景”是人要恢复到

0~3岁的幼年状态。老年人会逐渐缺失生活能力，没法自理。此外，还有人会失去语言表达能力。最后在这段路上，骗子也成了“风景”。电信诈骗、假冒伪劣保健品……骗子轮番上阵，都想从有养老金的老人手里分一杯羹。

面对衰老需做好准备

“变老并不是悲惨的事，那像是夏天天黑得很慢。”周大新写道。事实上，如今，老年问题已不是每个老年人自己的问题，而是一个综合性的社会问题。它与国家的制度、人文精神素养、大众的观念紧密相连，也和科技的发展日益密切。最新数据显示，截至2017年底，我国60岁及以上老年人口有2.41亿人，占总人口的17.3%。

周大新说，面对衰老，他已经做了3项准备：首先是精神上的准备，知道自己即将面对的是什么，“学会跟疾病共处，不管遇到什么意外情况，心里都不要惊骇，做好接受它的准备，来了就来了，把它看成这段路途上必须面对的事”；其次是经济上的准备，为养老、看病、生活提供保障；第三，就是物质上要有所准备，“我买了拐杖，还在新装修房子的卫生间里安了防跌倒的扶手”。

周大新还指出，作为政府和社会，也要有积极措施办好养老院，社区应为居家养老的老人提供方便。“我觉得每个社区都要有救护站，都要有提供陪护员的机构。”周大新说，不管怎么样，解决老年问题最根本的思路是人性的温暖、是人性的向善。“天黑得很慢，但是只要有人的真诚、善意，有对这个世界更美好的憧憬，这个问题就有美好的前景。如何把自己做得更好，帮助社会完善，每个人都有一份责任。”

(据《快乐老人报》)

追梦老男孩初心不改似少年

打动”。坚持有了回报，2011年，石金生报名参加音乐考级，顺利拿下成人声乐艺术等级10级。

取得成绩的石金生并不满足，他开始参加各种选秀比赛的综艺节目，因为共同的爱好，他还通过网络认识了3位志同道合的朋友，大家利用微信群练歌，将各自演唱的片段录好发到群里，再彼此纠错、讨论。4个素未谋面的人花了两三个月的时间练习配合，竟以美声唱法在央视的《出彩中国人》节目中演唱了一首《流星雨》，赢得掌声一片。如今，石金生仍在追梦，“别人都羡慕我活得像年轻小伙，这番追梦的过程很让我享受”。

驾照照给老伴惊喜

因为多年前的一句诺言，广东中山65岁的陈齐志在退休后成为了一名司机，不过，他只为老伴一人服务。陈齐志告诉记者，退休前，自己忙于工作，为了安抚喜爱旅游的老伴，他曾承诺，退休后要带其游遍全国。然而意外发生，老伴50岁那年患了偏瘫，从此只能卧床，还在工作的陈齐志疲于照顾，每天两点一线，成了“宅男”。

退休后，陈齐志萌生了考驾照带老伴出游的念头。为了给老伴惊喜，陈齐志偷偷去驾校报了名，每日找借口外出两小时学车，直至前年考取驾照，“老伴还以为我外面有人，等我把小车开到她面前，她哭笑不得，说我就像个老男孩”。

如今，陈齐志正慢慢兑现着自己的承诺，“我们还不老，我们计划走遍全中国，让余生不留下遗憾”。

换个舞台找到适合的天地

在国家二级心理咨询师卜凌娜看来，不服老、不认老、勇于实现自身梦想是老男孩的典型特征，这种良性循环的生活态度值得其他老年男性去尝试。她建议，换种生活交流方式或学习新鲜事物，更能让他们找到适合自己的天地。

山东青岛68岁的刘德群，以前在生活中沉默寡言，因为接触网络，文笔幽默的他变开朗了，“我的网名叫老飞虎，虎是我的属相，年纪大了就是老虎，但我的心不老，还想飞”。在聊天群里，他总是话题的引导者，从家长里短到国家大事，他觉得不会说就写，只要心态年轻，总能找到适合的天地。

重庆60岁的范继红原本是坝坝舞的一员，因为不善于舞蹈，他就舍弃了这个舞台，因为喜爱英语，他有了新的收获，“每天看两小时英文词典，向年轻人多请教口语，如今，遇见来旅游的老外，我也能和那些大学志愿者一起帮忙，同学们一声‘红哥’把我叫年轻了”。

(据《快乐老人报》)

