

《走到人生边上》

作者:杨绛

推荐理由:本书是杨绛先生96岁高龄时创作的哲思散文集,以自问自答的形式探讨了命运、生死等根本性命题。书中既有老庄哲学与希腊智慧的融会贯通,又有对过往经历的回望,展现了一位世纪智者在生命暮年对宇宙人生的彻底思索。

这部凝结智慧的作品,为我们提供了一种面对生命黄昏的庄严姿态。杨绛先生不以年龄为桎梏,反而在衰老中开辟出思想的旷野,示范了如何用思考对抗虚无,以从容化解迷茫。当我们在浮世奔波时,这位智者正用她沉静而深邃的目光,指引我们找回内心的定力与生命的本真。

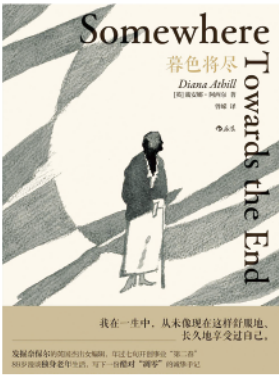


《暮色将尽》

作者:【英】戴安娜·阿西尔

推荐理由:本书是英国作家戴安娜·阿西尔在89岁时写的回忆录,以其坦率与智慧为读者呈现了一场关于衰老、死亡与人生的深刻对话。阿西尔毫无保留地分享了自己独身、开放式关系、面对衰老与死亡的心路历程,展现了女性在时代浪潮中坚守自我的勇气。

阿西尔以幽默豁达的笔触,将衰老的痛楚与生活的诗意交织,让读者看到暮年亦可充满活力与可能。本书不仅是对人生的反思,更是对自我价值的深情礼赞,适合所有渴望在时光流转中保持清醒与热爱的读者。



《养老院护工日记》

作者:【日】真山刚

推荐理由:本书是日本资深护理专家真山刚基于十年一线工作经验写就的纪实文学。作品通过细腻白描和真实案例,记录了养老院中老人的生存状态、情感需求与尊严挣扎,揭示了护理人员在工作压力、伦理困境与情感消耗间的真实处境。

本书为我们打开了理解老龄社会的微观视角,让我们透过养老院这个特殊窗口,看见生命末端的真实样貌。它既是照护者的工作手记,更是关于如何面对衰老与死亡的生命教育读本。它能让我们提前理解衰老的含义,更让社会思考该如何构建真正尊重生命的人文关怀体系。



《初老的女人》

作者:【日】伊藤比吕美

推荐理由:本书是日本作家伊藤比吕美62岁时写下的散文集,书中细腻地描绘了独居生活中的身体变化、精神寂寥与生命感悟。

作者以幽默诙谐的笔调,将衰老写成一场可以自嘲的生活日常,让读者在轻松阅读中感受到生命的韧性。书中还展现了她与植物、食物相伴的诗意生活,以及对生死的深刻思考,传递出“一直到死,都得活着”的生命态度。书中既有对衰老的坦然接受,也有对自由的重新定义。



“当你老了,头发白了,睡意昏沉;当你老了,走不动了,炉火旁打盹,回忆青春……”时光悄然流淌,老去是每个人终将踏上的旅途。你有想过自己老去的样子或生活吗?你的内心有对老去的恐惧吗?9月,本报精选了八本书,带你从不同视角看老去:或是直面衰老的坦然,或是分享岁月沉淀的智慧,亦或是科普抗衰、长寿的新研究……翻开它们,你会发现,老去或许和你想的不一样。

□本报记者 张沁 整理



沁新阅读
主持人:张沁
读万卷书 记者陪你翻阅人生



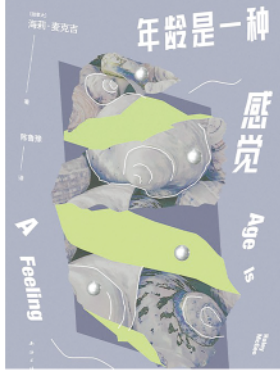
你会怎么面对老去

《年龄是一种感觉》

作者:【加】海莉·麦克吉

推荐理由:本书通过细腻的笔触和独特的非线性叙事,将人生解构为一系列充满偶然与必然的片段。读者仿佛跟随作者进行一场时间旅行,在随机展开的生命章节中,从青涩的25岁到暮年时光,体验那些决定我们是谁的关键瞬间。

本书深刻揭示了年龄并非线性流逝的数字,而是由无数情感、记忆与选择层叠而成的生命质感。它邀请我们打破对年华老去的焦虑,重新审视自我与时间的关系。无论是正处于人生十字路口的年轻人,还是经历岁月沉淀的中老年人,都能在其中找到共鸣。



《老年》

作者:【法】西蒙娜·德·波伏瓦

推荐理由:这是波伏瓦继《第二性》后又一社会科学经典,她以存在主义视角系统剖析了社会对“老年”这一生命阶段的系统性建构与歧视。本书融合哲学、社会学、历史学视角,犀利揭示了现代社会如何通过制度、文化和语言将老年人异化为“他者”,剥夺其主体性与存在价值。

本书迫使我们直面年龄歧视的真相,重新思考何为有尊严地老去。作者以锐利的批判精神和深厚的人文关怀告诉我们:老年并非单纯的生理过程,更是被社会定义的政治现实。在老龄化加剧的当代,指引我们构建一个对所有年龄更公正的社会。



《无惧衰老》

作者:【美】卡梅隆·迪亚茨/桑德拉·巴克

推荐理由:本书是好莱坞女星卡梅隆·迪亚茨与健康专家桑德拉·巴克合著的科学抗衰指南,打破“衰老即衰退”的刻板印象,从营养学、运动生理学和神经科学角度,系统阐释了人体衰老的生物学机制,并提供了具实操性的健康管理方案。书中融合前沿科研成果与真实案例,倡导以积极心态拥抱年龄增长。

本书将衰老重新定义为一场值得精心准备的生命盛宴,而非需要对抗的疾病。它从科学层面赋予读者掌控衰老进程的能力,更从心理层面破除年龄焦虑。尤其值得中年群体阅读。



《超越百岁》

作者:【美】彼得·阿提亚/比尔·吉福德

推荐理由:本书是长寿专家彼得·阿提亚与科学作家比尔·吉福德合作的颠覆性著作,从医学前沿视角重构了人类对衰老的认知。作者将衰老重新定义为可管理的生理过程,而非必然的衰退,为读者提供科学延展健康寿命的实践路径。书中既有对阿尔茨海默病、癌症等老年疾病预防的前沿探讨,也有对运动、营养的量化指导。它帮我们跳出“听天由命”的衰老叙事,用数据驱动的方式主动规划生命后半程,真正实现不仅活得更久,更要活得更好的生命愿景。

