

优雅地老去



[优雅地老去 下载链接1](#)

著者:[日] 渡边淳一

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2013-7

装帧:

isbn:9787533937065

渡边淳一的两性随笔和社会随笔《钝感力》《欲情课》《幸福达人》《在一起，不结婚》《优雅地老去》等在日本乃至亚洲影响甚大。本书在《白金Style》上连载时即引发热议，结集出版后更是掀起阅读热潮。渡边淳一耄耋之年提出的“熟年健康法”，倡导人们击碎对衰老的既成概念，挣脱“人生只能如此”的桎梏，不自卑，不自负，也不羞怯，优雅地去跟人生谈恋爱。渡边一派的“活好后半生才是关键”“年老的性能优势”等全新生活理念，被读者誉为增强“爱力”、给健康加龄的良方。从现在开始，体会白金一代活法的精华，设计、享受你的晚年生活！

作者介绍:

渡边淳一

情爱小说大师，日本文坛一代大家。

1933年10月出生于日本北海道。1958年自札幌医科大学博士毕业，在母校授课行医之余开始文学创作。初期作品以医学、情爱题材为主，逐渐扩展到历史、传记小说。其以医学实践和生活经验为基础、深入男性和女性本质的情爱小说，尤为受读者喜爱，仅《失乐园》在日本即畅销达600万册，《无影灯》也因先后四次被改编成电视剧播出促使销量突破500万册。平生获得多种文学奖项，作品被翻译成几十种语言于各国出版，在全球拥有亿万读者。八十高龄仍活跃于文坛一线，被誉为日本文坛当之无愧的常青树。

目录: 目录

- 第一章 优雅地老去，爱到一百岁
- 第二章 享受退休，退休爱不休
- 第三章 健康，就要成为积极的“钝感人”
- 第四章 不断心跳，远离“废用性萎缩”
- 第五章 穿得漂亮，内心变年轻
- 第六章 恋爱，让我们更年轻
- 第七章 “肌肤相亲”带来神奇的活力
- 第八章 大胆爱，多赞美，彼此更快乐
- 第九章 男人再“花”也恋家，女人再“忍”也会走
- 第十章 男人比女人更脆弱
- 第十一章 熟年的性情优势
- 第十二章 对“上钩的猎物”也要多关心
- • • • • [\(收起\)](#)

[优雅地老去_下载链接1](#)

标签

渡边淳一

日本文学

日本

随笔

老龄化

女性

生活

文化

评论

没想到真的是一本老年生活指引啊，而且总结下来基本就是老了也要好好谈恋爱多约炮哦。真是无趣。

我觉得我绝对不是目标读者，对我来说，此书内容过于浅显直白，而且老生常谈。有收益，但是不多。

即便老了，也活得精彩！

书薄，可传递的生活意识却是真谛

无意间在图书馆遇到的一本书。原本是描写退休后的生活状态。这本书更像是渡边淳一专门写给男人看的书。就好像两个男人间喝酒聊天的循循劝导。有点意思……

我觉得写的还不错，无论什么时候都要尊重自己，尊重对方。爱，让我们保持年轻：)

不错的说明文议论文，没什么美学价值

情爱大师是挺会泡妞

连着看了两本他的书，只能说，书如其人，就是这样的人才会长寿吧
因为没心没肺只自己快乐啊

还不错，渡边淳一这本书浓缩起来就是，无论什么年纪，保持活力就好，哪怕硬不起来，心也不能缩。

2015.09.20
黄浦区图书馆随手翻。大意就是，放轻松，享受生活呐，老了也要谈恋爱呀。

骗钱货……

第一次读到吴四海老师翻译的书。渡边淳一还是太过自信，甚至有种倚老卖老的膨胀轻狂，可以窥见他骨子里的“为老不尊”。不管是黄昏恋，还是婚外恋，老少恋，只要是恋爱就对身体有益。开头对白金一代的劝解很有条理，最后的篇章成了“老男人魅力推销大会”。我想说，嘛，反正我吃这一套哦\ (▽) /

可以给更年期的妈看

很短，说的都是老头心里话

优雅的老去吧

渡边淳一以自己医生背景和老男身份给出优雅老去的心灵鸡汤菜单。退休后享受生活应是白金一代、改纵向关系为横向关系、放松心情以舒畅血管、保持好奇心态不废脑、要注重外表光鲜精神、尝试花心调适自我、主动握手展示友好、赞美异性无须过脑随时随地、男人花心会回家女人走了就消失、男人脆弱女人坚韧、慢爱和爱抚是熟男杀手锏、赞美妻子不要吝啬话语和礼物。

什么鬼

如果不是纸上谈兵，那渡边爷爷的女人肯定超幸福！

大脑若不经常使用，也会产生废用性萎缩。原本是给熟年时代的老人看得书，我居然看得醍醐灌顶，大概是太久没动，自己也处在废用性萎缩期吧。

[优雅地老去_下载链接1](#)

书评

经常会有一种莫名其妙的危机感，就是忽然想到十年间某一个事发觉十年都过去了，然后往后想几个十年以后自己就老得没样儿了，继而就不得不面对死亡了，然后背后一凉打个寒颤把自己吓了一跳。

于是，算是抱着解脱的目的看的，倒也没想到这位印象中的情爱作家煞有介...

去过日本、韩国等邻国旅游的朋友会对一点印象深刻，任何年龄的女性都穿着得体、举止优雅。这在我国似乎显得有些“端着”、“与年龄不符”，但与每天在小区门口嚼舌根的大妈相比，你更想过怎样的生活呢？击碎对衰老的既成概念，优雅地老去，从现在开始设计我们的晚年生活吧！

与其感慨青春易逝，不如想想如何优雅地老去。
既然皱纹总有一天会出现在额头，那就别让它爬上心头。永远热泪盈眶，
永远跳舞歌唱，永远充满活力，永远追求梦想，永远不要被别人影响，没有自卑，
没有自负，没有羞怯，优雅地老去。

如题。这本书的题目好像跟我的臭毛病一样，非常地如题……
要优雅地老去实际上是很累人的一件事，我打赌我家老太太看不到第二章应该就会嫌烦
或者睡去。奇怪的是，就像书里说的一样，她以前倒是以读书看报为爱好，这些年来倒是
看的少了。而且，渡边先生虽说也步入老年了，但...

在老去的时候学会爱你——《优雅地老去》，在人生的白金时刻
老去显然是一种状态。
年轻的时候，我们对爱情会灼热而天真，为爱付出自由和生命。但当我们老去，爱情已
然不在考量的范围，坐在窗前，一杯清茶，一个下午，摇椅与蒲扇，思绪远飞，心态显
然已经出现了变化，...

做一个优雅的老人《优雅地老去》
感觉最近几年渡边淳一的小说少了，散文却越来越多了起来，渡边淳一的散文文字量不
大，书也不厚，很快就可以读完，内容也不是很复杂，一般都是围绕着一个话题来展
开的，比如《钝感力》《在一起不结婚》《欲情课》《熟年革命》等等，这也...

在意大利多年，给我感触最深的就是意国老太太们的着装尤其是冬日的服饰妆扮非常优
雅，我常常戏称此为“意式老太太的制服”。无论寒暑，大多数意国老太太们都不穿牛
仔裤，一律裙装+丝袜+低跟鞋，天气冷的时候，外面再罩上一件毛皮大衣。让观者顿觉
舒适。人老了，就不需要打扮自...

这是我读的第二本渡边淳一的书了，第一本是《在一起，不结婚》。读渡边的这两本书
，颠覆了我对于一个写出《失乐园》这样书籍的作者的看法。渡边更像是一个入世的儒
家长老，传播着自己关于世界的看法，也希望世界因为自己的呼吁而改变。
应该说，渡边淳一的这两本书都很有针对性...

要有一颗优雅的心
最近妈妈的身体出现了许多预想不到的情况，在医院奔波的时候我常想如果可以，希望
自己能够让时间倒流，做的更好一点。
今天看着妈妈受伤的手，我心里又是酸酸的，不知道该如何去安慰她，她这时反而开口
了，因为我的一句话：现在的小学生都需要家长接，我小时...

随着年龄的增长，“老”已经成为头脑中最常出现的一个词语，从开始的震惊、抗拒、无奈、痛苦，到最终的接受，因为只能接受。看到渡边淳一的《优雅地老去》心里竟然坦然了不少。

是啊，老，本是生命的一个过程，都要经历，你无法抗拒。有这样一句话很是欣赏：留什么也别留青春...

观点其实书名已经涵括了，讲话比较乐惠。主题是退休很开心的呀，不要因为年纪大就自动缩到阴影里去呀。提供了一些方案，包括到老也要谈恋爱，要打扮漂亮，以活成可爱的熟龄人士哦。也是下午茶可以看看的书。
其实我只是想给自己看过的书做些简记，怎么还需要多写一些么。

一本小册子。日本好多这样的小册子书。

简单的鸡汤文。算是渡边淳一自己的老年生活感悟吧。然而，文字虽简单，内容却不简单。

他把老年人叫做白金一族，他教他们的不是健身不是保健，而是要穿花衣服，还要大胆去爱。一个八十岁的老头，有这样的思想，实在是难得。不夸张地说...

渡边淳一这本书，用现代人的视角，叙述了老年人应该如何优雅地度过剩下的时间优雅地老去，爱到一百岁！随着如今人类寿命的提高，越来越多的老人退休之后还有大把时间等待度过，那么这最后的十年，二十年便是决定一个人这辈子是否活的精彩的关键所在，老人绝不是我们想象中的应...

读了几章，写健康，写穿着，写养老，写感情。管老年人叫银发，希望老年人像欧美的老年人一样穿着时尚，思想前卫。

不知道渡边淳一到底是一个什么作家呢，仿佛写情感挺多的，男人这东西，女人这东西，都是写感情的吧。还有他说女人比男人更年轻，原因是经历怀孕，生孩子，每个...

#读书//《优雅地老去》渡边淳一著，吴四海译

全是鸡汤，除非是退休的老人，我们可能没有阅读的必要。里边有几个观点我不是很认同：1 心态决定健康。——以偏概全。外伤跟心态一点关系都没有。2

胆敢毫无归宿毅然决然地离家而去的男人，还没生出来。——那他一定没看过毛姆...

《优雅的老去》

渡边淳一又一杂志连载结集文本，一经推出，也是大受欢迎，本书倡导人们击碎对衰老的既成概念，挣脱“人生只能如此”的桎梏，不自卑，不自负，也不羞怯，优雅地去跟人生谈恋爱。渡边先生通过自己的理解，以及整个日本社会老年人的状态，指老年人的种种习惯性思...

看第一章的时候就觉得翻译得很好，很自然。于是看完了之后特意查了一下译者的资料。前面几章，关于健康、远离废用性萎缩的观点就我二十几的年纪看来挺受用的，第一次看渡边淳一的书，后来看作者简介才发现原来是医科大学博士毕业，难怪书中多次出现的医学名词。前半本是医学...

[优雅地老去_下载链接1](#)