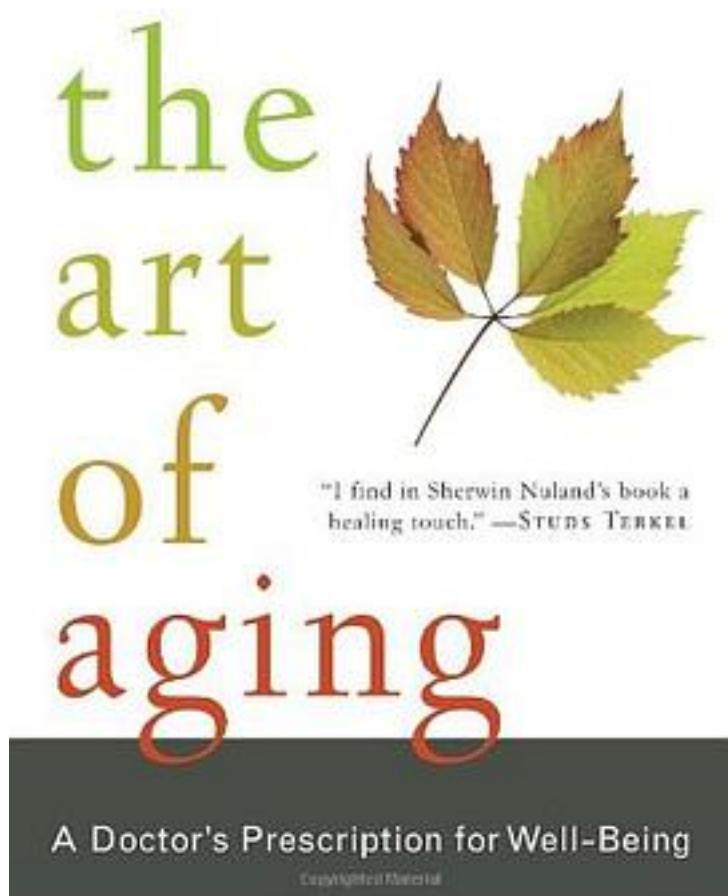


The Art of Aging



[The Art of Aging 下载链接1](#)

著者:Sherwin B. Nuland

出版者:Random House Trade Paperbacks

出版时间:2008-05-06

装帧:Paperback

isbn:9780812975413

瑟温·纽伦曾以他的里程碑式的名著《我们如何死亡》How We Die深刻改变了世人对人生终点的看法。而在他的新著《衰老的艺术》中，他从生命的终点后撤一步，考察了衰老对心灵与肉体的冲击，人与衰老的抗争，以及老年人的人际关系。作品既有科学家的求真态度，也有人文学者对精神与心灵的关注。他对生命的最终一段旅程的分析睿智、坦率，富有启迪意义。

衰老的开始是一个隐秘而缓慢的过程，然而，终有一天，我们会突然感受到衰老的全面侵袭，身心都会由此受到震撼。感官、外表、耐力、性欲、反应能力的变化，这时已经不可否认，却又让人难以接受。但是，纽伦告诉我们，衰老也自有其种种好处，这可能是普通人想不到的。衰老让人开始将心灵与身体的能量聚焦于某些方面，从而催生新的创造力、新的视角，让人更加关注灵魂。纽伦教导我们说，衰老不是一种疾病，而是一种艺术，能够出色地玩转这个艺术的人，必然会获得特别的奖赏。

纽伦写道：“即使是在我描述衰老的时候，我也处于衰老的过程中。”纽伦已经七十五、六岁了，有将近40年的行医经历。纽伦观察了他自己的生活与工作，也从他许多朋友的生活经历中汲取灵感，这些友人有些世人皆知，有些则是我们这样的普通老人。以此为基础，纽伦证明了一个观点：衰老的经历千差万别。称得上衰老艺术家的人具备信仰与心灵的力量，他们的人际关系会升华，他们意识到事业并非人生的全部，甚至也不是人生中最重要的东西，他们能够接受遗憾，接受人生中总有一些目标不能实现这一现实，但正因为接受了，他们也就不再感到遗憾。

科学的发展最终能让青春永驻吗？纽伦考察了有关延长人类寿命的最新研究，考察了从事这类研究的诸多科学家。但真正让他对研究衰老的艺术欲罢不能的，是人生最后一段旅程中心灵的遭遇。《衰老的艺术》反映了作者一辈子的人生心得，文笔既充满激情，又有惊人的坦率，传达了诸多非常深刻的人生哲理，

作者介绍:

瑟温·纽伦既行医，又在耶鲁大学担任外科医学教授，写有许多作品，包括：《我们如何死亡：对人生最后一章的反思》(How We Die: Reflections on Life's Final Chapter)，该书获得“国家图书奖”；《迷失在美国：与我父亲同行》(Lost in America: A Journey with My Father)，《达芬奇》(Leonardo da Vinci)。他生活在康涅狄克州的哈姆敦。

目录:

[The Art of Aging 下载链接1](#)

标签

医学

人文

Sherwin_Nuland

衰老

英文

死亡

心理学

外国文学

评论

为了准备好照顾日渐年迈的父母读的这本书，也算是给自己未来的几十年上了一堂课，面对衰老并没有任何能快速改变现实的诀窍，只能做到十年如一日的对自己的健康负责，用信心和爱心接受时间赠与的一切，不顾死亡的阴影有多接近，保持有目的和自省的生活态度。不知道为什么作者的文笔在这本书里也变得有些晦涩，几段长篇大论几乎一看就昏昏欲睡，读得非常辛苦。

[The Art of Aging 下载链接1](#)

书评

[The Art of Aging 下载链接1](#)