努力发现“每天起床的理由” 东方价值观渐风靡西方

长寿“密码”：找到“生存的意义”

两位身患绝症的病人——富翁爱德华·科尔和汽车修理工卡特·钱伯斯原本完全不是一个世界的人，但却在生命最后几个月的时间里有了交集，相识、相知、成为朋友。两人决定在所剩不多的日子里，完成他们一直想做却从未实现的“遗愿清单”。在电影《遗愿清单》中，卡特和爱德华在生命的终点找到了“生存的意义”。

电影里所说的“生存的意义”，源于日语“ikigai”。“iki”意思为“生存、生活、活着”。“gai”本意为贝壳，后来多当作“价值、用处”等意使用，因此“ikigai”被翻译为“生存的意义”；而由精神科医生神谷美惠子执笔的著作《关于生存的意义》中对它的定义为类似于“幸福”，但与幸福本身又有细微的差别：“生存的意义”对现实生活中感到痛苦的人来说，这是一种使人憧憬未来并为之努力奋斗的动力。

如今，“ikigai”这个词也逐渐被西方人所接受，越来越多的学者和专家开始致力于“长寿”和“生存的意义”关系的研究。研究结果表明，拥有生活目标、感知生命的价值、时常感受到幸福的人更长寿。

■ 乐观向上的大宜味村长寿老人

■ 冲绳的长寿老人用心过好每一天 本版图片 GJ

人生价值十则 大宜味村多出长寿老人

冲绳县位于日本的最南端，在这里生活的居民很久以前就因长寿而闻名世界，100岁以上的人口数量大约为美国的10倍。

与很多国家和地区的人们对于“上岁数”持有身体机能退化、患阿尔茨海默症的担忧、无人照顾等消极态度不同，在冲绳县生活的每位长寿老人都对生活充满希望和感恩，可以坦然接受年龄增长的同时，认为自己的人生十分有价值。在这里，很少有90岁以上的老人患有帕金森、糖尿病、心脏病以及癌症等疾病。

“年纪70，不过是小孩子。年过80，也不过是青年。90岁的时候，即便上天在召唤，我也要要求他等我到100岁。我们年纪越大，越精力旺盛，也不会依赖子女。”这便是日本冲绳县北部大宜味村的村口上，充满自豪的碑石文。

大宜味村作为冲绳县里最长寿的村，虽然地理位置偏僻，亦不是旅游胜地，但大宜味村在日本却享有盛名，因为这里是日本非常著名的“长寿之村”。对于这里的老人来说，长寿的秘诀是生活方式。有调查显示，除饮食健康、经常运动、邻里之间关系和谐等因素之外，最重要的是每个人都拥有“生存的意义”，即“人生的价值”和“活着的意义”。在这里，人们没有“退休”的概念，他们认为无论到多少岁，都要用心、竭尽全力地生活，都应该互相帮助渡过难关；每个人都拥有自己的使命和人生价值，为完成使命及实现人生价值要过好每一天、每一分、每一秒。

大宜味村里的长寿老人之中有一个“人生价值十则”——不过隐居的生活，要经常走动；心平气和地生活；吃饭八分饱；期待下次生日，管理身体健康；有要好的朋友；微笑；亲近自然；感恩一切事物；活在当下、享受当下；遵从自己的人生价值。

一位生活在大宜味村90岁的老人说：“我每天最期待的事情就是曾孙放学后，兴冲冲地跑回家跟我分享学校里一天发生的有趣事情，我要看着孩子们茁壮成长，争取活到玄孙出生，这就是我目前最大的动力和活着的价值。”另一位长寿居民表示，自己年轻的时候忙于工作，许多有兴趣和想要尝试、挑战的事情都被一再搁置。人到中年因为一场大病而开始重新审视自己，思考人生的意义。于是，他做出大胆的决定，辞去工作，完成儿时的梦想——组建乐队，每天可以和志同道合的人一起练习是最大的生存价值。

有网友表示，自己95岁的奶奶在70岁的时候成为日本当红偶像组合“岚”的粉丝，每年最盼望的事情就是去看“岚”的演唱会。奶奶的长寿秘诀就是时常保持年轻的心态，找到自己想做的事情，并觉得十分有意义和价值。奶奶认为，只要找寻到自己想做的且可以为之坚持的事情，任何时候都可以着手开始，重要的是自己认为有价值就行。

让生活有意思 应该从身边的小事着手

日本著名脑科学家茂木健一郎在其《生存的意义——只有日本人掌握的永远幸福的秘诀》一书中提道：“生存的意义”在于即使在工作或者专业领域中没有取得成功，也应该开心快乐地生活；找寻生命的价值应从身边的小事着手，情绪尽量不受外界因素的影响，接受最真实的自己。他的另一本书《唤醒你的人生价值：日本人每天如何为幸福和目的醒来》中对“生存的意义”定义与二战时期英国政府的宣传语相同，即“保持冷静，继续前进”。

日本东北大学医学部以40岁到79岁的5.5万人为调查对象，围绕“生命价值和死亡率的关系”这一课题进行了一项调查研究。研究结果表明，觉得自己的生活有意思和感受到人生价值、拥有人生目标的人与除此之外的人相比，罹患心脏病和血管疾病的风险更低。拥有人生目标的人其脑部和身体活动量较大，身体和大脑经常得到锻炼，患病风险和几率也相应较低。

位于日本银座的“数寄屋桥次郎”是一家闻名世界的寿司店，被誉为“值得用一生去等待的餐厅”，曾接待过奥巴马总统、好莱坞明星以及政界商界名人；若是普通客人则需要在半年以前开始预约。

经营这家寿司店的是享有“世界最高龄米其林三星”厨师和“寿司之神”美誉的小野二郎。对现年93岁的小野二郎来说，他的“生存的意义”就是竭尽全力做出全世界最好的寿司。为达到这个目标，寿司店所用的食材全部经过精挑细选，数年如一日亲自去筑地市场采购食材，反复练习捏寿司的技巧和本领，店里使用的一切容器都十分考究。在被问到如何能持续对一件事情保持饱满的热情和做到最好时，小野二郎表示，一旦决定了自己的职业，就必须全身心投入其中，必须热爱和喜欢自己的工作，千万不能有怨言。必须穷尽一生磨炼技能和本领，这就是成功的秘诀，同时也是让别人尊敬的关键。美国导演大卫·贾栢拍摄的关于小野二郎的纪录片《寿司之神》中，他表示，“我一直重复追求一件事情以求精进，我总是向往能够有所进步，我会继续向上，努力达到巅峰。但是没有人知道巅峰在哪里”。这位一直自律且持续对工作保持热情的寿司匠人的愿望是，用他饱经风霜的手捏寿司到100岁。

如何活过100岁 清楚并坚信“生存的意义”

日本人熟悉的“生存的意义”这个概念，在2009年9月，因为美国国家地理学会研究员丹·布特纳在TED演讲中做了题为“如何活过100岁”的演讲而被全世界广泛熟知。丹·布特纳在演讲中表示，“生存的意义”是人得以长寿的精神依托。

随着“生命的意义”越来越被西方主流社会接受，欧美国家许多学者和研究者也逐渐致力于研究“生存的意义”和长寿的关系。美国西奈山医学院的研究调查小组以平均年龄67岁左右的136265人为研究对象，自2008年开始分别在美国和日本进行了长达7年之久的关于“生存的意义和死亡率”的相关研究。通过对7年当中死亡人数的调查分析，研究调查小组得出了“清楚并坚信‘生存的意义’的人较之与之相反的人来说，死亡率减少17%”的结论。调查小组的心脏病专家科恩·兰迪指出，虽说每个人的人生目的和理想各不相同，但经常感到自己活得有价值、有意义的人，更有长寿的倾向。

安娜今年34岁，是典型的现代职场女性：工作努力、经济独立、被老板赏识、受同事尊敬、雷厉风行。高强度的工作在给她带来丰厚收入的同时，也给她无形且巨大的压力。除工作之外，她有很多业余爱好：读书、摄影、练瑜伽以及旅游等。但即使有条不紊地平衡了工作和个人生活的关系，也不能减轻她心中的焦虑。“我总是感到缺少点什么，失去了起床的动力。”安娜说。渐渐地，工作对于安娜来说变得痛苦起来，那些曾经令她着迷的兴趣爱好也失去了吸引力。

“我要找寻我的人生价值，做喜欢做的事情。”安娜坚定地说。安娜从小喜欢倾听别人，为那些有困难的人排忧解难，帮助他们打开心结。于是，经过深思熟虑后，她辞去了工作，去大学攻读社会福祉和心理学课程。如今的她作为一名心理治疗师，正一步步向着她“生存的意义”慢慢靠近。

常博深

相关链接

别拿年纪当借口 “长青人”不会老

冲绳是日本老寿星最密集的地方，人均寿命85岁。而位于冲绳群岛冲绳岛北部地区国头半岛西侧的大宜味村更是有长寿村的美誉，长寿老人比率和村民平均寿命堪称世界之最，女性平均寿命为86.9岁，日本第一。

根据联合国公布的资料，截至2050年超过100岁的人口大概可以达到300万人。然而，如何活到100岁，依然是许多人的疑问。

大部分长寿老人都会说这样的话：“老是待着干什么，得干活呀！人死了才躺在床上不动呢！杵在那儿不动，活着还有什么意思？”而在平均寿命名列第三的香港，人们把长寿的老人称之为“长青人”，取自年年“青翠”之意。

不管是什么事情，“因为年纪大了”这种话，都只不过是借口而已。因为对于我们的人生来说，从来没有太晚。

“人并不会因为年纪大了而老去，唯有失去理想的时候，才是真的老了。”这是塞缪尔·厄尔曼的诗《青春》中非常著名的句子。如果你追求的是如假包换的真品人生，那么现在开始尝试对自己催眠：“我很年轻，不管是身体，还是心灵。”

活出真实自我 拥抱健康长寿

美国媒体称，健康长寿是人类追求的终极目标之一。除了环境优良、饮食合理、运动科学、心态平和等关联因素外，每个人都可以通过规划符合自身特点找到“生存的意义”，从而实现人生价值，拥抱健康长寿。比如：找到自己喜欢的事情，坚持下去；量力而行，简单易行，提出阶段目标，梯进迭加，不断修正；微笑，从容面对一切，享受当下；从现在开始，今天就要行动起来……每个人都应该有自己的“生存的意义”，没有“墨迹可循，规矩可依”。卢梭说：“人的价值是由自己决定的。”要实现自己的“生存的意义”，说到底就是要活出一个真实自信的自我，一个惠及社会、泽被众邻、丰富多彩的自我。

“生存的意义”既是现实问句，也是哲学范畴，是个抽象且简单易懂的概念。抽象在于很多人穷尽一生也没有找到自己的“生存的意义”，很多人因为“生存的意义”而变成了更好的自己。“生存的意义”简单来说，即“每天起床的理由”。就像影片《遗愿清单》中卡特问爱德华的：“在你的生命中有没有快乐？你这一生，有没有给他人带去快乐？”这两个问题一样，如果我们每个人都可以不假思索地回答出这两个问题，那我们就找到了“生存的意义”。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号：3100020050030/社址：上海市威海路755号/邮编：200041/总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份1.00元