

老年的生活与运动

黄宗智

不久之前，自己曾经将 84-88 岁的人生阶段概括为“高龄晚期”，推想为学术生涯的终结时期。如今，到了 85 实岁（10 月 1 日便将 86 岁了），认识到那样的概括与预测，既有一定的符合实际的方面，但也有一些原先想象不到的地方。

确实，到了晚年，自己的脑力和集中力，包括持续工作时间，都有一定程度的弱化。之前的全天投入，不复存在。取而代之的是几个小时时间段的投入，不再是全天，更毋庸说全天全晚的投入。这是和脑力与体力衰弱相关的事。

我个人从来没有过习惯性地熬夜，近乎一贯坚持正常睡眠。这是因为，熬夜一、两晚将意味之后起码一两天的身体不适、精神衰退，得不偿失。除非十分必要，尽可能不为之。青中年和老年初期时，一天可以工作早晨、下午、晚上三个时间段；到了六七十岁及以后则逐渐只能工作两个甚或仅一个时间段。不然，过分疲惫，需要几天才能恢复，得不偿失。

六七十岁时，曾经有一段时期在北京生活，由于习惯清晨六、七点打网球（那个时间段比较容易占到场地），养成了晚上八九点睡觉，清晨四五点起床的习惯，满足每晚八小时睡眠的基本要求。如今回顾，自己一辈子的学术生涯中，基本没有过熬夜透支的习惯，坚持正常睡眠。

进入了如今的 85 岁高龄，已经不太容易再像之前那样灵活调整生活节奏，基本保持八、九点睡觉，五、六、七点起来的习惯。坚持每周起码运动两天，一般三四天。这些年来主要的运动是清晨打网球，时而游泳。冬天则上山滑雪。但由于身体衰老，难说还能持

续多久。若不再能打球和滑雪的话，当以游泳取代之。我对运动的基本态度是，它不仅是玩耍，更是必要的生活习惯，不然，身体将更快伴随老年而衰弱——即，“用进废退”。

面对 85 岁高龄的实际，自己知道迟早需要直面不再能够滑雪、乃至打网球的实际，可能须更多依赖游泳为主要运动。此中关键也许只在于坚持运动，哪怕仅是游泳。一定程度上，只有游泳才是不限年龄的、终生可依赖的运动——八九十岁高龄仍然滑雪和打网球的人相对少见。何况，游泳不需依赖别人或长途跋涉上山，自己单一人便可就地而为。一般也不需要过度花费，不像滑雪那样必须上山租用旅馆、付费滑雪，也不像网球那样预定（或付费租用）球场、相约球友。

简言之，到了人生的“高龄晚期”，也许游泳，只要具有基本能力和技术，才是最简单、实际、长期可靠、可持续的运动。实际上，游泳也是最安全的运动。一是因为绝少会因游泳而受伤——这方面和滑雪截然不同。

据此可以说，游泳兴许是所有运动中相对最简单、方便、便宜可为而又安全的运动。它类似走路或跑步——也许还可以算上就近徒步上山那样的运动。何况，风雨无阻，室内室外皆可。从这些方面来考虑，乃是近乎最理想的运动，高龄和高龄晚期尤其如此。