



2022-03-13

But speaking as one of the seventy-two, I prefer her recipe. After the age of eighty she found she has some difficulty in getting to sleep, so she habitually spent the hours from midnight to 3 a.m. in reading popular science.

Bertrand Russell, *On how to grow old*

Aber als einer von den zweiundsiebzigsten muss ich sagen, ich mag ihr Rezept lieber. Nachdem sie übers achtzigste Jahr gegangen war, bemerkte sie dass ihr das Einschlafen etwas schwerfällt. So gewöhnte sie sich an, in der Mitternachtszeit bis zu 3 Uhr morgens populärwissenschaftliche Literatur zu lesen.

Bertrand Russell, *Über das Älterwerden*

不过，作为七十二个晚辈当中的一个，我要说，我更喜欢她的方法。在过了八十岁，得了睡眠障碍之后，她就习惯性地利用午夜到凌晨三点的时间来阅读科普类的书籍。

博特兰·罗素，关于如何变老