

该工作时工作,该退休时退休

专家建议:老年人要发挥余热

□ 记者 于彩丽

细心的您一定能注意到,每天早上6、7点钟,各个公园里就陆陆续续聚满了老人,跑步的、跳舞的、打太极的、唱歌的等等,好不热闹。市场星报、安徽财经网记者近日走访发现,省城很多老人的休闲方式极其丰富。那么老年人究竟该如何让晚年生活更加充实快乐呢?专家提出,要让老年人愉悦且成功地老化,还需从老年人自身做起。

故事1:

该工作时努力工作,该退休时放心退休

陈爱国(化名)今年已经85岁,满头白发,但身体依然硬朗。他告诉记者,自己是省电力公司的退休职工,1991年退休至今,一直住在单位房。

“我们这边有个场地可以打门球,我退休以后几乎每天都在打,一打就是十几年,现在场地没有以前那么平坦了,打的也少了。”说着,他又走到门球场地旁,从一个看起来相当古老的柜子里,拿出他的门球和打门球的铁棒,打给记者看。“最近几年打得少了,地也没有以前平坦,以前打得好看呢。”陈爷爷笑笑说。

采访中得知,陈爷爷的原配夫人已于多年前去世,现在的陈奶奶,是他的第二任妻子。“整个大家庭,包括我家的孩子跟她家的孩子,相处还是很融洽的,这点我也很欣慰。”

除了打门球以外,陈爷爷还有两个爱好,就是练习书法和上网。“一般周一到周

五,上午上两节书法课,下午上两节,自己没事就练习书法,抽时间打打门球,再上上网,读读报,像《安徽老年报》、《老同志之友》,还有你们《市场星报》也看过,生活也充实,不觉得无聊。”陈爷爷虽已85岁高龄,却是上网“小能手”,他每天除了看报,却是上网浏览国内外新闻,“我一般经常看凤凰网和新浪网,一开始不会上网,就让孩子教我,他们一来家,不会的我就问,慢慢地就会了,比看报纸方便点。”

陈爷爷说,很多老同志刚退休的时候都不太习惯,但他完全没有,只是觉得轻松了很多,可以有时间做点想做的事情,比如打门球。“我觉得我适应得还挺好的,该工作的时候努力工作,该退休的时候就放心退休,没什么舍不得的,老了该退休了,就得退位让贤不是嘛,年轻人说不定比我们做得好呢。”

故事2:

退休二十多年,每天坚持打两小时台球

记者见到徐建业时,是早上八点多,此时徐大爷已经在某老年活动中心 and 同伴打了好一会儿台球了。

徐大爷今年77岁了,他告诉记者,退休以后,他每天都来这里打台球。“小徐是我们台球队队长,无论刮风下雨,他都要来这里打上两个小时,而且他家住得离这里有四五公里远,都是骑车过来。”旁边的爷爷说道。徐大爷诚实地回应,“结冰的时候我不来,怕路滑,如果摔倒了就麻烦了,那就违背锻炼的初衷了,有时候天气不好,他们都不来,就我一个人在,我就自己跟自己打。”

据徐大爷介绍,他老伴儿患有高血压、高血脂、冠心病等,出来活动较

少,“她一般就在家收拾家务,买菜做饭,有时候也出去打打麻将。我觉得人老了一定要多出来活动,老是闷在家里,就憋坏了,不活动不仅身体不好,心态也会慢慢消极,这是很可怕的。你看我们经常一起出来打打球,聊聊天,吹吹牛,多好。”

徐大爷不仅爱打台球,而且打得一手好球。他曾多次参加老年人台球比赛,获得合肥市老年人台球比赛冠军,全国老年人台球比赛老干部组冠军等荣誉。

原来,徐大爷是江苏人,“五六十年代支援安徽来到了合肥,为安徽发展作贡献,现在老了拿着退休金,在合肥养老,也挺好的。”

专家建议:

老年人要发挥余热

采访中记者发现老人在退休以后,有多种选择。有的坚持锻炼,保持健康体魄;有人认要多休息,让身心放松;还有些老人,人虽已老,学习却从未停止。那么,老人应该如何度过快乐充实的晚年生活呢?记者就此采访了安徽大学社会与政治学院副院长、安徽省社会心理学会会长、安徽省社会学会副会长范和生教授。

首先是老人还要学习。范和生认为,很多老人认为自己老了,不需要学习了,结果社会发展他就跟不上,所以老人会很痛苦。“社会上发生的一些事情,他也不能理解,一些社会观念他也接受不了。有的老人就比较注重学习,平时关注社会发展,他就能跟得上时代,否则很容易产生观念上的对峙,社会发展了,他还是十年前乃至二十年前的观念,跟子女就会有更大的代沟。自己很痛苦,子女也跟着痛苦。”

其次老年人要发挥余热。范和生建议,老人在退休前从事什么工作,退休后要注意指导性,老人可能没有更多的创造性了,但是可以做一些指导性的工作,把经验传承给下一代,比如写写回忆录等,实际上就是把自己一些有价值的东西通过经验传递给下一代,既是为自己的家人作贡献,也是为

社会保留一份财富。

最后是要调整好自己心态。人老了以后可能会出现两个极端,有些人老了以后就觉得自己没用了,什么都不能干了,还有一种就是觉得我虽然老了,我还可以做什么什么,甚至干预年轻人这个不对那个不对,有点自不量力。范和生建议,“要避免以上两种情况,这样老人就会过得很快乐,调整好自己的心态,把自己能够发挥的发挥出来。做自己力所能及的事情,力所不能及的就不要去拼了,比如一些权力圈子的东西,明显感觉到自己余力不足的情况下,不要去折腾,否则反而会给其他人带来麻烦。还有就是健康方面要调整好,包括健康的身体和健康的心理,无论对社会还是对家人,都是非常有用的。”

九久夕阳红养老院院长谢珍建议,无论在哪个阶段,人都要找到自己喜欢的事,“比如我自己,现在工作比较忙,空闲时间少,就希望退休以后可以养花养草,我觉得放手去做自己喜欢的事很重要。如果什么兴趣都没有,建议可以打打麻将,因为麻将有个好处是可以防止老年痴呆。可以适当少看电视,太伤眼睛。当然身体状况好的老年人,还可以出去旅游,散散心,保持身心愉悦。”

管学家周怀宇开讲“华夏第一相”管子

10月18日,应庐阳区政协和秋浦书院邀请,著名“管子”学家,安大历史系教授周怀宇将登临秋浦书院第28期“周日国学大讲堂”,开讲“管子商道与管子游刃商道”,向人们分享他学习管子的体会。

管仲,安徽省颍上县建颖乡人,公元前735~公元前645年,名夷吾,被称为管子。是中国古代著名的哲学家、政治家、军事家。比老子和孔子早近200年,被誉为“中国哲学的先驱”、“圣人”、“华夏文明的守护者”、“华夏第一相”。



金生利

存在银行会生利的金条



招商银行隆重推出“招行金”创新产品——“金生利”

谁说只有存款能生息,投资金条也能生“利”!

获利新招 购买标准规格整数金条,到期后提取高于标准规格的金条,购买克数越大,“利”越高。

免费保管 免费享受银行保管服务,于约定日期再提货。

选择灵活 可根据到期提货日当时市场情况选择是否办理回购。

品质保证 严格控制各环节品质,配金交所指定国家级检测中心检测证书。



手机扫描二维码
了解更多产品信息



招商银行
CHINA MERCHANTS BANK
因 您 而 变

95555 cmbchina.com 微博 @招商银行