

六旬翁有颗“年轻心”，学车自驾游 “壮心不已”族 退休后“重走青春路”

随着经济发展，生活水平提高，不少老人虽至暮年，却“壮心不已”。近日，记者对此进行了采访，专家提醒，老年人应坚持精神上的不服老，始终保持“壮心不已”的状态，但身体上该服老时须服老。

□ 陈红 记者 马冰璐



六旬翁有颗“年轻心”，学车自驾游

A 家住合肥市王卫社区的王大爷今年63岁，自从退休后，他便着手开启人生的“第二青春”，“年轻时，我和老伴为了养家糊口，吃了许多苦，流了许多汗，如今孩子们也大了，我们也是时候‘重走青春路’了。”王大爷说，自己和老伴的退休金还算丰厚，退休后又有了充足的时间，所以是时候做些自己想做的事了。

“第一件事，便是去考驾照。”王大爷说，以前，每次看到年轻人开着车，想去哪儿就去哪儿，自己就格外羡慕，“我知道，自己年纪大了，记性不好，手脚协调能力也差，但是我还是想试一下，考个驾照，再买辆车，载着老伴自驾游。”

在子女们的劝阻声中，意志坚定的王大爷最终花费1年时间“攻克”了驾考，“拿到驾照那一天，我就直奔4S店，买了一辆车。”王大爷说，自己深知拿到驾照和上路开车是两码事，所以自己又虚心地向子女和王卫社区老龄办的工作人员请教。

勤学苦练了3个月，王大爷载着老伴出发了，“我们去天柱山玩了一趟。”王大爷说，第一次自驾游，选了一个离家近一点的景区，没敢跑太远，“玩得很开心，游玩归来，感觉整个人精神焕发。”王大爷开心地说道。

1年多来，老两口自驾游的足迹已经遍布合肥周边诸多景区，“等到春暖花开，我准备邀请子女们一道体验自驾游的乐趣。”王大爷说，自己不想给人留下“年老无用”的感觉，“我觉得，老年人有颗‘年轻心’很重要。”

老太不服老，执意爬山险受伤

B “我以为，自己一直坚持锻炼，爬上山顶‘易如反掌’，岂料差点受伤，让子女们提心吊胆半天不说，还差点‘搅黄’了开开心心的全家游。”想起去年9月份的那次出游，72岁的丁奶奶至今懊悔不已，“人老了，身体差了，不服老不行，不然容易出事。”

丁奶奶喜欢锻炼，是小区里有名的“健身达人”，“太极拳、健身操……我都喜欢。”每天早晨，她都坚持晨练，至少锻炼1个小时，因此，对于自己的身体状况，她一直非常自信，“除了血压有点高，需要长年服药，一年到头，我几乎不生病。”

去年9月，子女们策划了一场全家游活动，“一家老小10来口人，一起去泰山玩。”丁奶奶十分开心，并决心一定要爬上山顶，“我觉得，自己坚持锻炼，身体又好，爬上山顶肯定不成问题。”于是不顾家人的劝阻，她执意爬上山顶，可下山时，她突然觉得眼前一黑，头晕得厉害，多亏了孙子及时扶了她一把，“不然肯定受伤。”

为了以防万一，一家人当即带着她去医院检查了一番，“医生说我是劳累过度所致，还说我这么大年纪了，不该‘逞强’，要量力而行。”丁奶奶说，因为这件事，一家人差点放弃了接下来的游玩计划，准备带她回合肥，“我劝了他们很久，他们才同意继续游玩，并‘要求’我少走路，多休息。”

真正的年龄取决于人的心态

C 据了解，按照国际规定，65周岁以上的人确定为老年人；在中国，60周岁以上的公民为老年人，“这是从生理角度来界定一个人算不算老年人，但是，老不老，年龄并不是唯一的界限。”国家二级心理咨询师周金妹认为，真正的年龄取决于人的心态，取决于是否在快乐地享受生活，例如，如果一个患有焦虑症的年轻人总担心自己生病了，那么他的心态便非常老，生活态度也非常老龄化。相反，一个精力活跃的老人却活得特别潇洒，虽然他生理年龄大，但心理却是年轻的。

周金妹表示，衰老对于人来说是不可避免的，其实，衰老并不只是从有皱纹开始的，更多时候是从心理衰老开始的。很多老年人都对自己周围的事情不感兴趣，面对新鲜事物的第一反应不是好奇而是恐惧，变得兴趣范围狭窄，以自我为中心，主动性不足，不愿改变现状，固执己见，有的还表现为行为缓慢，动作笨拙而不协调等，“这样的状态持续下去，会严重威胁老年人的身心健康，而那些心理年轻态的老年人，生活得会更轻松，更愉快，对身体健康也会有一定好处。”

身体上该服老时须服老

D “生活中，我们经常能遇到老年人不服老，不顾身体状况‘逞强’，让子女忧心不已。”周金妹表示，让心年轻，才能不服老，而不是不顾身体上的衰老和家人的担忧，去做一些不适宜老年人做的事，“老人精神上应保持‘壮心不已’的状态，但身体上该服老时须服老。”

因为老年人身体的某些“零部件”难免出现磨损或故障，如果硬要像年轻人那样拼搏，便会力不从心，甚至发生意外。人的体力和精力是有限度的，老人如果不顾自己的年龄一意孤行，用力过猛，超自身负荷或连续活动时间过长，就会违反自然规律，损害身体，轻者伤筋骨、肌肉劳损，重者

伤及内脏、引发重疾。“比如，下象棋虽然只是休闲活动，但连续数小时鏖战，长时间精神紧张，也会使老人疲劳，甚至引发疾病发作。”

周金妹建议，老年人外出活动、旅游，首先要考虑自己的身体健康状况，不要过度奔波劳累。进入中老年后，锻炼时不但容易发生运动损伤，而且恢复时间也较年轻时更长。因此在锻炼强度上要有底线，以不产生疼痛为宜，不要让身体发生损伤。当感到做某些运动很吃力时，应及时停止或换其他轻松运动。生活中，老年人不要自行登高取物或抬举重物，虽然这些事在年轻时能轻易做到，但老后应慎重。另外，外出时要备好常用药，不要忽视身体的一些细微变化，定期做体检。

学会服气、服从和服务

E 服老是一种智慧，它不是向生活认输，而是选择一种更适合自己的全新生活方式，主要包含三大真谛：服气、服从和服务。“心态上学会服气，服气是指老人不再为自己的力不从心而生气。”周金妹表示，老年人应该客观地看待自己的生理变化，对老化保持积极的态度。年纪的增长势必会带来身体机能的老化，但同时也会带来很多正能量。比如，年轻人大多受到工作的约束，而退休后老人有更多的时间去做自己想做的事情，生活压力更

小，能更好地享受生活。

能力上学会服从，老人应遵从内心与体力的平衡，不以年轻人的标准要求自已，比如饮食、运动要控制量，脑力、体力劳动都要适当，只有采用适宜自己年龄段的生活方式，才有利于保养身体。观念上学会服务，稍微年轻一点的老年人在能够自理的情况下，可以试着帮助其他人，助人能最大程度地发挥自身价值，从而增加老人的自身满意度和认同感。