

美好退休生活,看看大爷大妈咋安排

专家:退休前后落差大,老人要积极调整心态

第六次全国人口普查数据显示,全国60岁及以上老年人1.78亿,占总人口13.26%,其中65岁及以上老年人1.19亿,占总人口8.9%。目前,中国已经成为世界上老年人口最多的国家,也是人口老龄化发展速度最快的国家之一。对于老年人而言,退休是人生的一个重要阶段,对于如何安排退休生活,每个老人都有自己的打算和想法。那么,大爷大妈们都是如何规划自己的退休生活的呢?近日,记者专门对此进行了采访,专家提醒:退休前后落差大,老人要积极调整心态。

□ 周先荣 白静 记者 马冰璐



寒露过后要注重调摄身体 维持机体的阴阳平衡

寒露是全年24节气中的第17个节气,预示已入深秋。随着气温的不断下降,雨水的减少,加上天气干燥,易诱发呼吸系统、心脑血管系统、消化系统等方面的疾病,乃“多事之秋”。安徽省中医院专家陈炜提醒,寒露过后要注重调摄身体,维持机体的阴阳平衡。

□ 记者 马冰璐

近七成受访者对退休生活有美好憧憬

据《中国居民养老准备洞察报告》显示,近七成受访者对退休养老生活有美好憧憬,超过七成的受访者期待退休后与家人关系和睦、享受天伦之乐。66%老人希望届时能积极锻炼及养生、保持身体健康,他们憧憬退休能安排

自己的时间,希望不用依靠其他人的经济补贴来维持生活,而是有稳定的经济来源,维持一定的生活质量。

近五成受访者有强烈信心实现以上设想。43%的人认为只要有好的规划安排,可以完全实现这些目标。此外,

27%的受访者计划提前退休,59%的受访者计划正常退休。被问及计划提前退休的原因,排名前三的分别是:摆脱工作压力、享受个人自由、追求人生理想;各种家庭原因,想在家陪伴和照顾家人;身体状况不佳,需要休养调理。

退休忙带孙子,趣味无穷

家住合肥市五里墩街道的孙阿姨3年前退休,“忙忙碌碌了一辈子,好不容易到了退休的那一天,我原本打算好好放松放松,跳跳广场舞、游山玩水,谁知道,女儿生孩子了,我立刻进入了‘带孙模式’。”孙阿姨说,从那时起,自己每天的任务便是照顾小外孙,“从他呱呱坠地的那一天起,便一直是我照顾他。”

孙阿姨说,起初,女儿女婿准备请

个保姆照顾孩子,“他们觉得我刚退休,一天都没休息,便要承担起照顾孩子的重任,实在太辛苦。”孙阿姨当即拒绝了女儿女婿的一番好意,并立即开启“带孙模式”,“如果说,我没退休,也就算了,既然退休了,还请什么保姆啊。”

“这三年来,我几乎没有休息日,比上班时还累,虽然累,但我享受到了天伦之乐,再辛苦也值得。”她说,年轻时,

由于忙于工作,她把女儿交给公公婆婆照顾,“所以,女儿小时候发生的许多趣事,我都没有亲眼见证,但如今,外孙的所有趣事,我都是亲历者,这也算是弥补了我的一个遗憾。”

如今,看到身边的朋友在退休后四处游山玩水,孙阿姨一点也不羡慕,“他们玩得也不亦乐乎,我带外孙,也是趣味无穷。”

投资理财和健康,两全其美

说起自己的退休生活,望湖社区的胡大爷用“投资模式”概括了一下,“我所说的投资是指投资理财和投资健康。”他说,自己身体比较瘦弱,经常伤风感冒,“所以,退休后,我就开始每天早晚锻炼身体,增强体质。”

“拥有一个健康的身体对于老年人

来说太重要了。”胡大爷说,退休后,自己特地去学了太极拳和太极剑,“每天早晚,练练拳,舞舞剑,不仅体质增强了,身体也健壮了,再也不会隔三差五生病了。”在他看来,退休三年来,自己最大的收获莫过于此。

作为资深股民,胡大爷对自己退休

生活的另一个规划便是投资理财,“以前上班时,我没有时间天天盯着大盘看,退休后,我有的就是时间,可以专心炒股了,我投资在股市上的钱不多,就是打发打发时间,挣点零花钱买烟抽。”他说,除了炒股,自己还喜欢投资银行的一些理财产品。

“潇洒走一回”,收获风景和眼界

“退休后,我和老伴可谓‘潇洒走一回’,我们除了把合肥周边的景点玩了个遍,还先后去北京、上海等10多个城市游玩。”62岁的冯阿姨说,最近,自己和老伴还准备出国玩一趟,“我们已经和几个关系要好的老朋友约好了,大家一起‘组团’出国旅行,见识一下异国风情。”

冯阿姨说,退休前,她和老伴便是“旅游达人”,“但那时候,工作忙碌,每

年只能趁着假期出去玩一趟,来去匆匆,感觉非常不过瘾。”退休后,她和老伴决定,四处走走、玩玩,“想吃顿正宗的火锅,便坐上飞机去重庆;想爬长城,便买了高铁票去北京;想看海,便买了机票去三亚……”

旅途中,他们不仅收获了风景和见识,还结识了不少同龄的驴友,“去年,我们还加了好几个驴友群,大家经常一起分享旅行攻略。”冯阿姨说,几

年来,她和老伴最大的收获便是已从跟团游变为自助游,“我们不仅学会了搜索旅行攻略,规划旅行路线,还学会了用手机订机票、订宾馆……”

“身边的朋友都说,我俩的退休生活过得潇洒,十分羡慕我们呢。”冯阿姨说,儿子儿媳十分孝顺,不仅支持她和老伴外出游玩,还经常赞助旅行经费,“他们说,让我们趁着自己身体还结实,还走得动,多出去走走,开阔眼界。”

专家:退休前后落差大,老人要积极调整心态

采访中,国家二级心理咨询师周金妹提醒道,对于退休老人而言,经常会出现“退休前精神爽朗,健康潇洒;退休后萎靡不振,与病交往”的情况,这与退休前后工作生活状态落差巨大息息相关,因此,退休老人一定要积极调整心态,“如果不及时调整,有些老人便会出现无

所事事、萎靡不振、失落、烦躁等‘退休综合征’的症状,长此以往,将影响身心健康。”

“退休老人可以通过各种渠道调整心态,比如旅游,或夫妻同行或与人结伴旅游,纵情地去拥抱自然,忘却退休的烦恼;比如学习,根据自身的兴趣爱好,选择音乐、书画、摄影、舞蹈等各种体育运

动,培养、丰富退休生活,让快乐伴随自己;比如交往,不宅在家里封闭自己,而是经常参加社交活动,走出去,与人打交道……从而实现退休生活‘软着陆’。”周金妹说,除了老人要自己积极调整心态外,子女也应多关心、关注、陪伴老人,帮助老人把退休生活过得丰富多彩起来。

起居养生:

注重防寒保暖,不宜再“秋冻”

寒露之后昼夜温差加大,不宜再“秋冻”,宜防寒保暖,及时加衣,预防感冒,并要防止老慢支、哮喘等慢性病的复发。

居家要保持室内通风,每天至少30分钟。可每天按摩鼻翼两旁的迎香穴预防感冒,亦可根据体质坚持每天用冷水洗脸,这样可增加机体的耐寒能力,提高免疫力。

饮食养生:

多吃滋阴润燥、益胃生津的食物

寒露时节,气候干燥,人体容易缺失水分,出现皮肤干燥、口干舌燥、干咳少痰、大便干结等症状。陈炜建议,饮食养生方面宜注意适当补充水分,多食滋阴润燥、养肺润肠、益胃生津的食物,如梨子、莲藕、百合、银耳、蜂蜜、山药、荸荠、萝卜、核桃等,少食辛辣刺激、香燥、熏烤等类食物,如辣椒、花椒、姜等,以免伤及人体津液。

运动养生:

建议太阳升起后外出运动

寒露时节,宜在天气晴朗、冷暖适宜的秋日,多参加爬山、慢跑、散步、打球、打太极拳、太极剑、八段锦等运动。但每天运动时间不宜过早,因为晨起气温偏低易受寒,且空气质量不佳,建议太阳升起后外出运动。

陈炜提醒,运动量要根据身体情况适宜运动,避免出汗太多,伤及津液。建议中老年人可选用八段锦来养生保健。

彩票开奖台

中国福利彩票“七乐彩”玩法
第2020100期中奖号码:
基本号码:02、05、12、15、20、23、24
特别号码28
中国福利彩票3D玩法
第2020230期 中奖号码:639
全国联网电脑体育彩票“七星彩”
第2020098期开奖公告
本期开奖结果:1292160
中国福利彩票15选5玩法开奖公告
第2020230期
中奖号码:02、03、06、11、13
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第2020229期中奖号码:911
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第2020229期中奖号码:91106