



退休新生活 您怎样规划

挫折的征服,对美好明天的向往,是重新塑造的另一个我。

以我为主,为自己活一次

黄女士(退休干部):

临退休的时候,我觉得这辈子都是在为别人活着——为工作、丈夫、孩子。现在人到晚年,孩子都成人了,丈夫身体尚好,我就想,也该为自己活一次了。

我觉得第一就是要确定好自己和子女的关系。我就给自己确定了一个原则,对于儿女家庭的事情,我是“救急救难不救贫”,帮忙只在一时,之后抽身就走。

第二就是什么事快乐我就做什么。我参加各种兴趣班、广交朋友、外出旅游。现在,我已经做到了朋友成群,而且真正“游遍江南”了。

找个好住处,培养爱好

赵先生(高级技术人员):

我认为晚年是人生的享乐阶段,但要想享受得好,就得先把享受所需的基础条件先准备好,物质条

件、精神生活要双准备。

我和老伴儿退休后工资稳定,有公费医疗,这一方面基本无忧。但要想达到最佳状态,我认为找个好住处非常重要。安乐窝是百年大计。我找房子有几个条件,要安静、安全,尽量离医院、公园、超市近,看病、锻炼、生活都方便。为了买到合适的房子,我花了不少时间,最后在一所学校附近的住宅区买了一套70平方米的旧房。小区住户的素质都很高,校园内健身条件比公园好多了,而且房子无贬值之虞,附近有大型超市,去医院有直达公交车,再有就是得有晚年生活的乐趣。我没退休时就专攻厨艺。吃是人生第一大事,学好了自然也就是第一享受,再者老年人更需科学饮食,何况它还吸引子女,有利于家庭团结。做饭其实和书法、画画一样,也是中华文化,博大精深的东西,越玩越觉得乐在其中。我还提前研究了理财。老年人得有点外在压力,不能太松懈,“不以贪财为唯一目的”去炒股、玩基金,我觉得很过瘾。

李志宝

退休之后,如何才能活得精彩呢?本报特刊登部分老年朋友的风采晚年规划,希望这些经验能给即将退休或刚刚退休的老年朋友起到借鉴作用。

随心所欲,做个老顽童

于先生(企业退休干部):

记得退休的第一天,我出去剃了个光头。回家后,老伴说我疯了。我告诉她:“光头不是谁都能剃的。比尔·盖茨钱很多但他剃不了光头,

环境不允许他剃!能剃光头是一种境界。”我一剃完头,就觉得找到了退休的感觉了,世上多了个老顽童。

“老”就是说人在成熟后,还保持着对世事、人生、苦难的乐观。“顽”有三层意思:一是要把生活过得丰富一些。二是要多作高水平的智力活动。三是多做一些缓解压力的事情,以便更好地体验生命的乐趣。

做老顽童不是幼稚。它是我年老之后对我能力的确信,对生活

保健与养生

巧妙“吃”掉老年斑

老年斑是组织衰老的一种先兆斑,表示细胞进入了衰老阶段。要想不长或少长老年斑,只有增加体内的抗氧化剂。诸多研究表明,最理想的抗氧化剂是维生素E,它在体内能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素,自然也就有较强的抗衰老功能。

因此,老年人除可遵医嘱服用一定的维生素E外,还应多吃含维生素E丰富的食物,如植物油就是维生素E最好的食物来源。此外,大豆、芝麻、花生、核桃、瓜子、动物肝、蛋黄、奶油以及玉米、黄绿色蔬菜,均含有丰富的维生素E。通过吃,不但能“吃”掉老年斑,而且还能吃出健康长寿来。晓建

头发稀疏应常梳

随着年龄的增长,多数人的头发会越来越少了,到了老年,头发就更少了。于是,不少老年人尤其是老年男性就省掉了梳头这道程序,觉得头发没了还梳头干什么!其实,老年人梳头的目的并不仅仅在于美容,还有重要的保健作用。

首先,梳头是保护头发的好方法。据研究,反复梳头,可产生电感应,刺激头皮末梢神经和毛细血管,促进血液循环、新陈代谢。

此外,梳头也是促进大脑运动的好方法,能够健脑安神。头是人的神经中枢所在地,分布有很多重要穴位。梳头不只是对头皮进行按摩,还能刺激头颈部穴位,促进颅内血液循环,使脑神经兴奋性提高、血管扩张、淋巴回流加快,从而改善颅内的供氧状况,减缓脑细胞老化过程,起到健脑防衰的作用。

常梳头还可以治疗头痛。如果能坚持每天早晚梳头,保持心情愉快,就可使人免受慢性头痛的困扰。

一般一日梳理3遍,早起后、午休前、临睡前各一次,每次10~30分钟或更长,用力适中,使头皮有热、胀、麻的感觉为好。李文海

老人跳舞有禁忌

跳舞是一种有益健康的运动。但老年人跳舞要根据自身的生理特点,注意以下几个特殊问题。

不宜到人多拥挤的地方跳。应选择空气流通、人员较少的舞场。

不宜跳过于剧烈的舞。老年人血管弹性较差,狂舞使交感神经过度兴奋,导致呼吸加剧、心率加快、血压骤升,可诱发或加剧心血管疾病。

不要穿硬底鞋。舞场地面平滑,老人穿硬底鞋跳舞容易滑倒,要当心扭伤或发生骨折。硬底鞋弹性差,地面反作用力也大,易损伤小腿肌腱和关节组织。

不要饱腹起舞。老年人消化功能差,饱腹跳舞会影响消化功能,导致胃肠道疾病的发生。

切忌酒后起舞。酒能刺激大脑,使心跳加速、血管扩张,还会诱发心绞痛及脑血管意外。

病情不稳切勿跳舞。心血管疾病患者在病情未得到控制时,跳舞易导致血压升高,发生心肌梗塞、猝死等意外。疝气、胃下垂、脱肛者可能因跳舞加剧症状;患有耳源性眩晕等头晕的老人,常易摔倒,严重者可发生骨折。

小薇

小偏方

老花眼食疗法

酱醋羊肝 将羊肝洗净切片,挂芡、素油爆炒,调入酱油、醋、料酒,姜。此菜可为中心性视网膜炎、视神经萎缩者常吃。

蔡创华

积仁

乐在其中

谚语剪报也时尚

平时,我爱读报,也爱抄抄摘摘、剪剪贴贴的。日子久了,居然辑录了厚厚九大本,其中通俗易懂、言简意赅的养生谚语也占据了一席之地。闲来无事,躲进斗室翻翻看看,自我欣赏,感到很有趣和挺受启发的。

步入老年后,一些养生谚语更像那流行歌曲般叫我曲不离口。吃饭时,见小家伙不洗手就朝桌边坐,我马上引“谚”据典:“饭前便后勤洗手,细菌病毒难入口。”老伴受我潜移默化的熏陶,也常用谚语来教育家人。尤其是饮食卫生,她挂在嘴边的常是“少吃多滋味,多吃坏肚皮”、“若要身体壮,饭菜嚼成浆”、“甜言夺志,甜食坏齿”、“五谷杂粮多进口,大夫改行拿锄头”等。

日子久了,许多“跑友”、“钓友”、“棋友”都知道我手中有不少养生谚

语。那天,有五六个老头子找上门来,一个借养生谚语学一学。他们都关注勤劳、常运动方面的健康之道,抄录了“脑怕不用,身怕不动”、“一勤生百巧,一懒生百病”等许多条谚语。那些说明精神因素重要的谚语,如“心宽体胖”、“心里痛快百病消”、“恼一恼,老一老;笑一笑,少一少”等更让他们爱不释手,争相去抄。有位喜爱诗文的“老白头”停下手中笔,笑着说:“这几条好,这几条好!”我伸头一看,原来是些养生对联,如清代著名书画家、文学家郑板桥撰写的“青菜萝卜糙米饭,瓦壶天水菊花茶”,还有清末两江总督张之洞撰写的“无求便是安心法,不饱真为却病方”等。

后来听说,他们在我这儿抄去的养生谚语,还被许多老年人传抄去了。没想到,养生谚语也如此时尚! 鲁艺



者已到初冬,虽然寒气袭人,却丝毫挡不住老年人健身的热情。图为记者在人民公园拍到的场景。

银发生活

我晚年的“两多”

晚年的我,生活多姿多彩,其中“两多”活动让我的晚年更加幸福。实践使我感到,“两多”对身体保健很有好处,特别是对我们老年人。

第一是多散步。我一直都食欲好、食量大,而且坐得多、运动少,1994年就被“富贵病”高血脂症给缠上了,胆固醇和甘油三酯两项都大大超过正常值。为此我曾采取服药和控制肉食的办法降脂,但都效果甚微。到了1996年,老伴出于对我的关爱,连哄带逼要我散步。由于一开始我就觉得散步可以松筋骨、提精神,所以很快就成了我的自觉行动。每天清晨和傍晚,我都坚持散步一小

时以上,经常是累得汗流满面。没想到我这么一累,居然把高血脂给“累”掉了,使高血脂症远离了我。此后每年身体检查时,医生都在我的“健康检查表”中的“健康”一栏打上“√”。我的经历证明,散步能够减少甘油三酯和胆固醇在动脉上的聚积,减少血糖转化成甘油三酯,减少体内脂肪堆积。现在,年满60岁的我,精神好,吃得香,睡得甜。

第二是多喝水。我老伴曾因血液太稠而造成静脉血栓,左大腿静脉血液回流不够畅通,肿胀并变黑,行走困难,经多方治疗仍留下后遗症,多走一些路就觉得很累。

同时她还患有胃病,经常发作。在2002年我家买了一台离子水机,她开始多喝水,不渴也喝,每天都喝2000毫升以上,并养成了习惯,一直坚持,使血液逐步得到改善。现在,老伴的左大腿的粗细和颜色已基本正常,走很多路都不觉得累了,胃病也很少发作了。水对人体的健康有着极其重要的意义,可以淡化血液,改善血液循环,防治心血管疾病,同时还可以对身体起到清洁作用。

我和老伴都是坚持既多散步,又多喝水,所以身体都不错,散步、喝水对身体保健很有好处,大家都来多散步、多喝水吧。

蔡创华



夕阳正是绽花期

进入老年,并非是船到码头车靠站。在国外,不少专家、学者把60岁以上的老人称为“乐龄人口”,顾名思义,乐龄就是快乐的年龄段。因为这个年龄段,多数人都不是为父母或者子女活着,而是为自己快乐地活着。60岁后,家庭的拖累少了,可以自由地安排自己的生活,做你年轻时想做而无暇顾及的事。古往今来,大器晚成的实例不少,没准你还会做成某些年轻时没做成的事。晚年是人生不可多得的黄金时期,是人生中最成熟的开花盛时,积一生之经验,攒一生之技能,绽几朵于自身、于社会有益的花,是晚年的责任。彭怀仁