



## 河南八旬老人偷偷独自旅行引网友热议—— 国外老人退休后都做些什么

近日,河南的一位八旬老人做了一件很多人梦想了很久的事情:来一场说走就走的旅行。5月24日,家住河南洛阳的80岁老人王青然为实现自己的旅行心愿,一大早独自从洛阳到郑州旅游。老人早上出门独自坐高铁来到郑州,中午再坐高铁回去。他还把身份证挂在胸前,防止自己走丢。因为怕孩子担心,他不停强调自己一定要4点前回到家。为了获得自由,老人还曾经悄悄去过西安。

老人因悄悄旅行走红网络,引发了网友的讨论。许多网友直呼:老爷爷太可爱了,他们特别欣赏老爷爷的心态。更多的网友则觉得有些心酸,认为子女应多花些时间陪伴老人,带老人出去逛逛。还有的网友则认为,客观上来说,当前的年轻人也承受着不少社会压力,上要赡养老人,下要抚养子女,还承担着不小的工作压力。

步入老年的人们,社会活动减少,娱乐休闲项目匮乏,而与子女的联系成了仅剩不多的心理支柱,而现实与老人的需要往往背道而驰。那么,国外的老年人又是怎样度过自己的晚年生活?

### 德国 低价租房给年轻人一起住

德国被戏称为“欧洲老人院”,德国老人的退休生活,可谓是丰富多彩,时间安排得满满当当。

在德国,不管是在小树林、公园、林荫小道还是多瑙河沿岸,随处可见晨跑的老人。很多社团组织,比如高尔夫协会、慢跑协会、读书会协会,老年人常常是中坚力量。协会经常会举办各种活动,如聚餐、友谊赛,大家既可以锻炼身体,又可以相互交流,排遣无聊和寂寞。德国老人近年来追捧一种“同居式”养老,很多老人厌倦养老院里的单调生活,于是便有一些志趣相投的老年人自愿组合在一起,搭伙养老。此外,德国的出租屋很稀缺,房屋也很贵,年轻人普遍“租房难”,于是,一些老人甘愿把自己的房子以极低的价格甚至是免费提供给年轻人和他们一起住,年轻人承担部分陪老人聊天、打扫花园、外出采购等义务。

### 澳大利亚 陶艺涂鸦做木工,动手DIY丰富退休生活

近年来,DIY在澳大利亚老年人中风靡,许多老年人都把家中的墙当自己的画板,在墙上彩绘各种“涂鸦”来表达自己的生活态度。不少澳大利亚的老人在自己的家中设立了自己的工作室,有的在在里面从事木工、泥工等器具活儿,有的玩起了“陶艺”。澳大利亚的老人村里也设计了专门的“活动室”,老人们经常三五成群地在一起做手工,彩绘涂鸦,有时还把自己在家做的作品拿来互相交流。活动室里设计了专门的橱窗,陈列老人们的作品。

澳大利亚的老人还喜欢在老年从事义务环保工作,许多老年人都会在海滩上拿着长长的竿网或者竿钩,清理海中的塑料容器、废纸、果皮等杂物,或者是在公共绿地、花坛边清理垃圾,或手持花剪,修理残枝、败花,还会将公园等场所的桌椅、栏杆等擦得干干净净,这些工作往往是没有任何报酬的义务劳动,

### 土耳其 崇尚田园生活,种菜养鸡自给自足

“采菊东篱下,悠然见南山。”如今,不少土耳其老人都开始崇尚田园生活,他们退休后最大的乐趣就是离开城市的喧嚣,搬到乡村生活。很多土耳其人在退休前就会将养老的地点选好,一般他们会选择位于南方的乡村,因为南方的气候更加温暖和潮湿,气候宜人。选好地方后,他们会请设计师和建筑师

### 英国 退休后致力于做慈善

在英国,老人退休后大都致力于慈善事业,英国一项最新研究显示,英国超过65岁的退休老人每年人均向慈善机构的捐款为142英镑。福利斯特公司高级理财师帝尔沃斯指出,英国的老年人也面对着生活成本上升、未来养老金利率下降的压力,但是,很多老年人愿意恪守自己的原则,即便节衣缩食也要

德国上了年纪的女性依然关注时尚,追逐潮流,在德国的时装店中经常可以看到老年人在试衣服,她们的打扮潮流而不失得体,喜欢有风度地老去。德国老人还喜欢听古典音乐会和歌剧,还喜欢在画廊和博物馆驻足,有时会拿着自己喜欢的书籍,在画廊的咖啡馆坐一下午,享受宁静的时光。

德国老人特别喜欢园艺,他们在自己门前都会留出一亩三分地来种植各种美丽的花草,波鸿是一个老龄化较为典型的小镇,镇上老年人居多,他们大都拥有自己的小庭院,精心修剪草坪和打理花园已经成为波鸿老人的一种日常生活常态。

德国还兴起了一种“出租老年人”的服务,德国年轻的单身家长可以租个老年人回家帮助照顾孩子。这种服务不仅让负担沉重的单身妈妈以及带孩子压力大的夫妇减轻压力,还可以丰富老年人的晚年生活。

老人们一方面觉得自己为大自然做出了力所能及的贡献,另一方面也通过一些力所能及的劳动活动身体,消遣时光。

早在1997年,澳大利亚的商业护理机构就购买了一些废弃的村落,改造其中的建筑,为老人开辟独特的养老村。与养老院不同的是,养老村更像是一个专属于老人的大社区,公共区域里建起了花园、图书馆、健身房、活动室、商店、咖啡厅,甚至还有酒吧和美容护理场所。老人在这里可以开展丰富多彩的群居生活,养老村为每个老人都提供了自己独立的“家”,每间卧室和卫生间里都设有紧急呼叫按钮,24小时值班的工作人员会随时为刚来的老人服务,保障老人的安全,养老村的工作人员还会根据老人的个人喜好,为他们送餐,帮他们打扫卫生。养老村还会定期组织聚餐、郊游、手工制作、联欢演出等丰富多彩的活动。同时,还要为老人定期组织体检和义诊。

为自己设计并建造一栋适合自己的,符合自己居住和生活习惯的房子,这些房子往往都带有自己的小院,他们退休后便在自家院子里种绿色蔬菜,并饲养一些家禽,自给自足。土耳其人年轻时大都口味重,肉食多,回归乡村吃自己种的蔬菜,很大程度上避免了老年罹患心脑血管疾病的风险。

积极投身慈善募捐。

除了志愿参加慈善募捐之外,英国老人还喜欢在退休后创业,如开咖啡馆、小饭店,或做企业顾问、开办咨询公司等。还有的则当起了“作家”,在家写作,书写自己的人生经历体验,借此来丰富自己的退休生活。

(摘自北京青年报)

#### ●小知识

两周不锻炼  
快乐就减少

锻炼,有助于向大脑输送含有氧气的新鲜血液。有氧锻炼和力量训练都能增加脑源性神经营养因子的含量,但如果人停止锻炼两周或以上,大脑分泌的“快乐激素”多巴胺就会降低,人容易感到焦虑疲劳,不想运动,从而形成恶性循环。

老人尤其是体质较差或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及平时对寒冷较敏感者,建议多到户外活动、运动。

#### ●荐书

社会主义500年编年史

社会主义500年的历史,波澜壮阔,跌宕起伏。回顾历史有利于更好地展望未来。闫志民、王炳林、贺亚兰主编,北京人民出版社出版的《社会主义500年编年史》,分上册世界篇和下册中国篇,分别展现社会主义在世界的中国的发展历史,既有每个历史时期的综合论述,也有大事记的梳理,脉络清晰,史论结合,相信对于全面了解社会主义500年的历史具有帮助,也有助于增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信。

#### ●悟一点

感官并不欺骗人,欺骗人的是判断力。

过好每一天,好好说每一句话,跟每一个人好好地交往,才是见过世面的人会去做的事情。

就算是普通人,也可以在平凡的生活里,找出生活独特的意义,发掘一些有趣的事情,让简单的生活过得有滋有味。

你所珍爱的每一寸光阴,都将在你的生命中开出一朵花,在你的灵魂里染上一瓣香。

## 别把衰老错当病

健康是老年人最关心的问题。有些老人稍微有点不舒服,就怀疑自己是不是得了大病,于是每天都生活在对疾病的恐惧中,一旦发现血压升了、血脂高了,就如临大敌;有的老人反复检查,小病大养;还有的对日常起居过分关心,比如稍微运动一下就怕心脏病发作,多吃一个鸡蛋又害怕胆固醇增高……

疾病恐惧心理及其带来的不良行为,已经严重影响到老年人的生活质量。究其原因,就是因为老年人不能正确看待衰老与疾病的关系。

### 衰老是一个动态过程

从医学上看,衰老是一个动态过程。人进入老年期,身体状况不如年轻时,应激、适应及防御能力等都会发生不同程度的减弱,表现出来的就是老年人比年轻人容易患病,疾病多发,有时甚至多种疾病同时存在。比如,人老后,骨骼与关节骨质疏松易发生骨折;骨关节里起润滑作用的骨液日渐减少,骨骼肌肉萎缩,使人变得软弱无力,腰酸腿痛,行动缓慢笨拙;有的老人人因肌肉松弛,椎间盘退化,间隙狭窄而使身高下降,肌肉组织的损失超过体内脂肪积聚,使体

### 防衰老的五个建议

老年人组织器官衰退和减弱是一种正常生理现象,只要能正确认识,平时适当运动、合理调养,发现不适及时诊治,就能延缓和推迟老化进程,颐养天年。

这里给老年朋友们一些日常生活建议:

第一,找到适合自己的饮食结构,并养成低盐、低油、清淡的饮食习惯。尤其建议老人多吃些高蛋白食物,比如蛋黄、鱼肉、虾等,人老了,身上有点“肉”是维持健康的物质基础。

第二,戒烟限酒,提倡有氧锻炼,生活起居规律。保证充足的睡眠与休息,避免熬夜。

第三,多参加社会活动,培养一些兴趣,适

## 心脏增负易摔倒,老人最好别倒走

■传言:“倒着走能治腰肌劳损”“倒着走200步胜过正着走1000步”……网上不少文章将“倒着走”的作用说得神乎其神,吸引了大批老人加入“倒走行列”。与此同时,一些老人因倒着走发生意外的新闻也频频发生。

■专家解读:倒着走虽有一定健康好处,但是这项运动非常不适合老年人。

倒着走必然伴随随心率加快,容易增加心脏负担。老人心血管功能衰退,倒退行走或跑步可能使心血管不堪重负。多数老人还存在不同程度的心脑血管问题,如冠心病、高血脂、动脉硬化等,进行倒行运动容易造成大脑或心肌缺血,出现头晕、摔倒等危险。此外,不少老人患有颈椎病、腰椎骨质增生等疾病,倒着走时要注



▲图片来源于网络

重减轻;皮肤内部水分流失,皮肤变薄、松弛,弹性变差;眼部调节肌老化,变得老眼昏花;牙齿松动脱落,其表面珐琅质磨损严重而影响咀嚼;头发枯萎脱落;口腔黏膜分泌液减少,嘴唇变得干燥,味觉感受迟钝等。

以上这些其实都不是病,只是衰老的一种表现,常规体检若没有明显指标异常,就不必过度担忧。即使检查指标不符合正常值,但合理用药控制后可以维持在正常水平,通过治疗能像正常人一样生活的,就算健康的。

当学习医学科普知识,这样能及时发现问题,做到早防早治。

第四,用积极、快乐的心态享受晚年生活,子女的事情少操心,遇到不顺心的事平和面对,不要大动肝火。

第五,每年做一次体检,有基础疾病的老人,在医生的指导下,每半年或三个月体检一次,发现疾病及早治疗。如果一段时间内,能明显感觉到身体某些变化有不舒服感,就需要尽快找医生咨询。

(摘自生命时报 作者 张改改 清华大学附属第一医院老年医学科主任)

## 解决带孙纠纷不能只讲道理

李阿姨是一位非常传统的老人,儿子小李毕业后,李阿姨就一直催着儿子结婚生子。自孙子出生后,李阿姨就带着老伴搬到了儿子家,负责带孙。但亲家母也希望帮忙带孙,小李觉得不能厚此薄彼,于是也接了过来,但混乱也从此开始。因为带孙,两位老人总是为了些鸡毛蒜皮的事情争吵。现在,长辈帮忙带孙的现象非常普遍,那么出现类似的带孙“纠纷”,应该如何处理呢?

### 争吵不断其实没有对错

目前,中国老人带孙的现象非常普遍,因为带孙产生矛盾的家庭也屡见不鲜,同辈人之间、两代人之间,因为孩子争吵更是常见。

广东药科大学附属第一医院心理科主任医师皇甫丽表示,发生争吵多是因为不赞同对方的做法或看法,认为对方是错的,自己是对的,但其实,带孩子的方法没有对错之分。

以案例为例,双方老人都教育出了出色的子女,证明他们的带孙方式都是可行的,虽然细节上可能有差异,但都不影响最终结果。正是因为他们都是对的,而双方都想说服对方,所以此时争吵多数会一直进行下去,甚至没完没了,直到一方妥协才能完结。但这类争吵真的必要吗?

皇甫丽指出,为了孩子发生的争吵,不论当事人是父母、爷爷奶奶还是外公外婆,以及争吵的具体内容是什么,其出发点都是为了孩子好,最终目的是为了解决矛盾。而争吵本身是无法解决问题的,所以与其争吵,不如坐下来谈一谈,说说为什么不同意对方观点,为什么要用自己的方法,最终达成共识。

### 争吵前先想一想

在孩子的问题上,很多人的情绪会容易爆发,即使是平时脾气很好的人,也很容易因孩子与人争吵。这是因为人们的情绪总是容易被在乎的事物触发,而孩子的重要性不言而喻,尤其是对于父母和长辈们来说。所以在涉及孩子时,长辈们总是更容易争吵。皇甫丽建议,长辈们在因孩子产生矛盾时,首先应有意识地静下来,想一想以下问题:

- 1.对方的出发点是不是为了孩子好;
- 2.对方的说法或方法有没有道理?如没有道理,具体哪里不好?
- 3.是否只有自己的方法才可行,对方的方法是否有可行性?
- 4.谁的方法更适合孩子?

如果大家都是为了孩子好,且提出的方法也都有理且可行,那么可以进一步交流,考虑各方面影响因素,选择最适合孩子的方法。

皇甫丽指出,没有被采用的方法只是因为不合适,并非代表不正确或没有价值,老人没有必要因为没有采用自己的方法而情绪低落。

### 处理方法 轮班带孙可减少矛盾

皇甫丽表示,从本案例来看,孩子其实不需要那么多老人照顾,两家老人最好可以协调一下,一家半年,轮班带孙。这样不仅可以减少家庭矛盾,还有利于老人的身心健康,老人可以有半年属于自己的时间,可以做些自己感兴趣的事情,如旅行、上老年大学等。此外,为了孩子更好地成长,孩子的父母也应该参与孩子的喂养和教育。

(摘自老人报)