

# 年轻人羡慕的退休生活 老年人却觉得是折磨?

看电视到凌晨，早上睡到自然醒，中午再眯两小时，工资按时发到卡。如此退休生活，不少年轻人羡慕不已。可当60岁的沈师傅，时间一下子多得无法“挥霍”时，闲着难受成了他的最大感受。身边的家人也直呼：脾气变得越来越“怪”，不知怎么相处了。其实，像沈师傅这样的退休老人有很多。他们原有的生活规律被打乱，虽然有时间、有体力，但是找不到合适的地方去用，所以常常出现烦躁不安、消沉抑郁等情绪。帮助退休老人扭转这种消极的生活状态，让他们生活得多姿多彩，是一个值得重视的问题。

## 声音

我们通常说“老小孩”，应该说就老人老了就像小孩似的，不会过多地压抑自己的情绪，有什么不满都会直接表达出来。

80后的林先生说，一方面可能因为年轻过得比较压抑，所以在退休后开始发泄内心的委屈与不满，对别人求全责备；另一方面可能因为退休后没了外界的压力，没什么人可以约束，所以可以“无所顾忌”地发泄负面情绪。

从事媒体工作的凌女士说，爸爸在退休之后突然变得格外敏感，对事情简直到了吹毛求疵的地步，甚至规定，无论什么时候，用完洗手间就一定要把洗手间的门紧紧关上，哪怕留一点小缝儿都不行。她说，跟父母没有那么多道理好讲，默默接受是家庭安宁的首要标准。

“旭日固然美好，有翘首盼望后的惊艳；夕阳也不该消沉，理应洋溢郁郁醇香。”退休老师黄翠晓感慨，退休后也应该如夕阳般红火，继续发出幸福的亮光。

## “退休综合征”较普遍 社会和家庭均应重视

针对上述情况，国家二级心理咨询师叶子称，部分退休老人心理上失落、空荡、情绪不稳定，生理上出汗、失眠、暴躁等，都属于“退休综合征”。情况严重的老人，可能会患上抑郁症。主要原因是，退休后无所事事的生活，让他们感觉自己突然被社会孤立、摒弃。

“老人心情逐渐低落，对自己失去信心，生活没有了方向。这个群体非常需要引起社会关注，尤其要引起退休老人子女的重视。”叶子介绍，退休老人自己要从心理和生理上做好调整。首先，老年人要接受退休的现状，接受空荡的感觉；其次是要逐渐向老年大学、公园、社区等老年人聚集的地方靠拢；最后一点也是最重要的一点，要培养自己的兴趣爱好，让生活变得丰富多彩，比如跳广场舞、骑自行车、下棋、旅游等，让生活充实起来。

叶子提醒，当老人有情绪上的波动，家人既不能顺着他，也不能逆着他。顺着他，他可能情况会越来越严重；逆着他，他会出现更多的不满。最好的应对办法就是“忽视”他。(赵帅帅)

## 呵呵理发

小区里有个理发店是夫妻俩开的。这天我去理发，老板娘不在，老板给我剪的。

到了下午我又去理发店找老板娘修眉毛，老板娘拉着我的手说：“妹啊，你这是在哪儿理的发啊？跟狗啃的似的，你咋不来我店理发？我让我老公给你理，肯定比这个好看多了！”

## 填字游戏答案

横向：1. 金晨；2. 小提琴；3. 亲水基团；4. 福原爱；5. 九寨沟；6. 迪丽热巴；7. 他是龙；8. 我的少女时代；9. 僚机；10. 胡兵；11. 派大星；12. 车晓；13. 光大银行。

纵向：一、金六福；二、迪庆；三、我，机器人；四、亲爱的；五、爱的；六、卤水；七、少年派；八、小团圆；九、琴岛；十、九龙壁；十一、兵车行；十二、卢沟晓月。

## 找不同答案



# 关于盛夏的记忆



主持人:凌晨

最近一周气温居高不下，人人躲进空调房追求舒适。在以前没有空调、冰箱，甚至没有电扇的年代，老一辈都有着怎样的夏日记忆呢？适合夏日的美食、娱乐活动与今天一样吗？驱蚊、清凉的法子和今日有何不同？

## 吴慧珍 芦淞区电厂生活区 60岁

现在是夏天都往家里躲，以前是往外钻，特别是到了傍晚的时候，吃过晚饭，父母就会在门前泼凉水，家家户户都给自己门前的一块地泼凉，给地面降温，然后每家都有长条板凳，两个长条板凳架上竹铺子(竹床)，一家人就拿着蒲扇躺上去了。有些人家里还会用棍子支在竹铺子两旁，以撑起蚊帐驱蚊，

## 张运年 芦淞区建宁新村 74岁

以前夏天难熬的时候，经常会给小孩的额头贴上两片薄荷叶，片刻的凉爽能抵挡不少燥热的情绪。等太阳快落山了，就有很多人全家出动到湘江河里游泳，等从河面上岸来，差不多天也黑了，一天的热劲散得

## 付林茂 荷塘区华帝小区 62岁

以前株洲的厂矿企业非常多，很多有一定规模的厂子就是一个小城市一样，有自己的文化休闲场所。夏天晚上的特色就是看露天电影，我印象里很多人会走过红卫桥来601厂里面看露天电影，看的《南征北战》《侦察兵》这些老片子，很多电影来自苏联、朝鲜、阿尔巴尼亚这些国家，很多人都会带把蒲扇，看着

可以说一个坪里睡满了人。有些家长会讲故事，我记得都孩子们都爱听岳飞、鲁智深的故事，所以那家讲故事的竹铺子周围，后来都会趴着很多孩子。到了深夜以后，小孩倒是都睡着了，父母都会抱着自家孩子回屋里去，不会在外面睡一通宵，所以第二天起床，我们总会发现睡在了自己家里的床上。

快了似乎是游泳凉快了不少。后来生活好了之后，吃西瓜也多了起来，那时候的做法都是把西瓜放到篮子、桶子里，然后用绳子吊进水井里，等到几小时后再打上来，被井水泡过西瓜就跟现在冰箱冰镇过的效果一样。

看着不记得扇了，也不觉得热了。有个关于“跑片未到”的故事，很有年代记忆，上世纪70年代的时候，株洲市已经有几家电影院了，所以电影都是几个地方轮着放，有时候看到一半荧幕上突然显示“跑片未到”，然后灯亮了，场下观众就开始起哄，场面特别热闹，有时候没喧嚣多久，灯一黑，电影又接着播放了，很有意思。

## 冷知识

你知道太阳是什么颜色的吗？南极冰川的冰是怎么来的呢？今天我们收集了一些冷知识，不妨乐一乐，学一学。

**太阳**：太阳实际上是白色的，但因为地球大气的作用，它看起来是黄色的，日出和日落时甚至像是橙色或红色。

**暴龙**：暴龙的奔跑速度远不及影视片中的快，实际上，以暴龙巨大的体重而言，它用像汽车一样的速度奔跑，只能导致自身受伤。

**猫**：多数情况下，猫使用同一只爪子来玩或吃食物，而且，猫中的左撇子

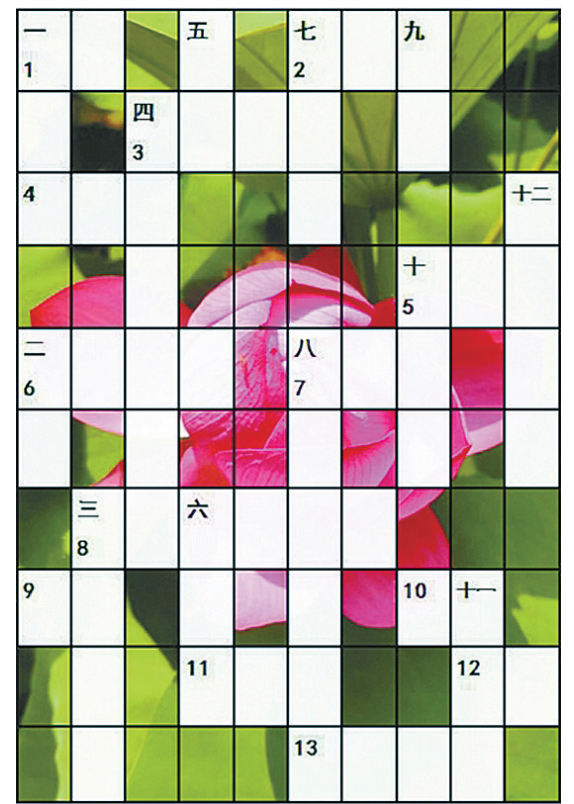
和右撇子的数量几乎相同，不过，多数母猫都用右手。

**西瓜**：从500年前的写实油画来推断，当时的西瓜和现在不一样。这种水果从非洲传到其他地方，由于人工培育等因素的介入，已经改变了很多。

**蜘蛛**：如果你害怕蜘蛛，反而更容易遇到蜘蛛。其原理是：我们的注意力是按照优先顺序的，最重要的事情首先被注意到。所以如果你对蜘蛛有恐惧感，你往往会第一个发现蜘蛛。

**腰果**：腰果生长在一个类似“苹果”的东西上，这是一个黄色或红色的茎。

## 填字游戏



### 横向：

- 女演员，出演《我们都要好好的》《小情人》。
- 一种弦乐器，总共有四根弦，是现代管弦乐队弦乐组中最主要的乐器，被称为乐器之后。
- 具有溶于水，或容易与水亲和的原子团，又称疏油基团。
- 日本乒乓球运动员，里约奥运会乒乓球女单第4名。
- 国家5A级旅游景区，位于四川省阿坝藏族羌族自治州。
- 女演员，出演《克拉恋人》《漂亮的李慧珍》《三生三世十里桃花》。
- 由马特维·雷科夫、玛利亚·波兹哈娃出演的影片。
- 由陈玉珊执导，宋芸桦、王大陆、李玉玺、简廷芮主演的电影。
- 编队飞行中跟随长机执行任务的飞机，观察空中情况，执行长机的命令。
- 男演员、模特，出演《归来》《真情告别》《粉红女郎》。
- 美国动画片《海绵宝宝》系列的主人公之一，海绵宝宝的好朋友。它是一只粉红色的海星。
- 女演员，出演《艰难爱情》《非诚勿扰》《好先生》。
- 全国性股份制商业银行，成立于1992年，总部设在北京。

### 纵向：

- 国内酒类品牌，成立于1996年。
- 云南省的8个自治州之一，首府香格里拉。
- 亚历克斯·普罗亚斯执导的现代科幻电影，由威尔·史密斯、布鲁斯·格林伍德主演。
- 项旭晶执导，杨紫、李现等主演的言情剧。
- 氯化镁、硫酸镁和氯化钠的混合物，学名为盐卤。
- 由刘惠宁、李少飞执导，张嘉译、闫妮、赵今麦、郭俊辰主演的都市家庭剧。
- 张爱玲创作的小说，2009年出版。
- 由北风未眠创作的网络小说。
- 厦门鼓浪屿的别称。
- 北海公园很有特色的一座影壁。
- 唐代大诗人杜甫创作的叙事诗
- 燕京八景之一。位于北京广安门外西南，横跨永定河上。

(本期答案中缝找)

## 烦躁不安神情落寞 退休后他郁郁寡欢

“以为退休能够安享晚年，谁想到现在每天都开心不起来。孩子还觉得我有点烦。”今年6月，沈师傅光荣退休，原以为退休是件幸福的事情，可谁知道这两个月的生活让他和家人都感觉是种“折磨”。

18岁进厂，经历改制、聘用，最终在企业退休。作为一名普通的工人，沈师傅早已习惯每天忙忙碌碌，突然离开了工作几十年的单位，心情很复杂。沈师傅热爱自己的工作，并在这个岗位上勤勤恳恳。他说，退休后内心不免有些苍凉，空闲时间多了，突然觉得生活没意思了。

“觉得很孤单，价值感也瞬间降低了。脱离了原来的圈子与氛围，生活开始变得无聊。”沈师傅现在每天除了在家搞卫生、看电视、睡觉，好像就没别的事情了。

沈师傅的老伴说，起初家人以为是暂时没有适应生活，没有过多理会，但没想到的是，他最近这两个星期脾气变得越来越暴躁，情绪控制不了时还大发雷霆。

“我一次大意把饭烧焦了，他知道后竟然乱发脾气，还乱摔东西泄愤。”对于异常的表现，老伴和子女极为不解。

## 打牌喝酒失眠暴躁 退休后他性情大变

家住荷塘区63岁的廖爷爷，退休前是一家行政单位的科级干部，退休后就一直闲在家中。退休前的他性格温和，一直很受同事和家人的尊重。而退休后，廖爷爷学会了打牌，没事还自己喝闷酒，性格也变得孤僻。

廖爷爷独生女儿嫁到外地，小外孙也已经上学。退休后，廖爷爷就和老伴进入了老年生活。“刚退休那会儿经常闷在屋子里，情绪低落。”廖爷爷女儿称，随着时间的推移，父亲心情并没有变好，反而有时候会一个人喝闷酒。后来，父亲还常常找人打牌，一打就打到晚上10点多。

“爷爷以前待人和善，但现在很少见他开心，还动不动就发脾气，对着奶奶发火。”廖爷爷来株过暑假的外孙，如是抱怨。廖爷爷说，他也不想这样，只是控制不了自己的情绪。很长一段时间了，深夜还会在床上翻来覆去，难以入眠。



插画:刘子英