

男人其实更脆弱

老爸

让我陪您向前

冲!

辛苦了几十年，父亲终于退休了，做子女的也舒了口气，本以为父亲这下可以赏花弄草、安享晚年了。可问题出来了！原本开朗外向的父亲变得沉默寡言；原本随和可亲，现在变得性情暴躁；原本极少生病吃药，现在却总说这痛那痒，有空就往医院跑……曾经大山般的父亲为何变弱小了，变古怪了，甚至不可理喻了？

“父亲节”来临，特奉上此策划，让儿女们对退休后的父亲多些了解和理解。那些“不可理喻”的背后也许是他们无法言说的烦恼和痛苦。

### B 老爸退休更易“宅”

为何是老爸们更易出现“退休综合征”？

中国的各个城市都有老年大学，这是为了丰富老人们退休生活而设立的机构。然而，记者了解到，在这些老年大学中，学员中女性占了80%~90%。每天清晨、晚上和周末，公园和广场上，都能看到许多退休阿姨又是唱又是扭的，不亦乐乎。一帮姐妹们退休了，相约着逛街、爬山、旅行、四处吃美食……

和女性退休后色彩斑斓的生活相比，男性的退休生活则闷得多。很多男性选择宅在家里看书、看电视、打电脑游戏……就算是出门，多限于在小区里打牌、打麻将，只有少数会选择旅行，或参加社团活动。

据香港大学的一项调查显示，香港老年男性与老年女性相比，往往更容易产生孤独感，出现抑郁、易怒、偏执等心理症状。谢海燕分析，这一方面与男性“要强”的天性有关，不愿意在人前示弱。女性则能够经常通过唠叨、拉家常等方式与其他交流，很少存在这些心理问题。另一方面与中国传统的家庭模式有关，一般是

“男主外，女主内”，男性退休后，活动范围由外转向内，社会角色的变化给老年男性带来的冲击和体验更加强烈。相反，女性在这方面变化不大，她们只是减少了一种社会角色，在家庭中的角色基本没有改变。对于很多家庭来说，此时子女已长大成人，女性从繁重的家务中解脱出来，更加轻松，反而会焕发“第二春”。在一些家庭常能看到，退休前夫妻俩看上去年纪相仿，可退休后没过几年，男人就显得比女人老很多。

就算是同样宅在家里，对于天伦之乐的享受，老爸很可能也比不上老妈。孩子们多是母亲一手带大，母子关系更为亲密。老爸退休了，有更多时间待在家里，却发现无法与孩子沟通。一位朋友讲述，他的父母退休后就到与他同住。一次他的母亲回老家了，把老爸留在家里，老爸有什么话要和他说，竟然是通过远在老家的母亲打电话来转告。

长期宅在家里，不与外界沟通，甚至与家人的交流也少，这样的男人发生老年痴呆症的风险也会增加。



#### 帮老爸走出低谷，你可以做很多

退休和更年期都可能是老爸们的多事之秋，也是他们的低谷。帮老爸走出低谷，为人子女的我们可以做很多——

1.开导老爸“认清形势”。对于原本有一定地位的老爸，要劝他做好开始“草根生活”的准备。把退休看成是人生的第二个春天，从头开始，活出另一种精彩。

2.老爸的社会地位没有了，家庭地位切不可减弱。家里的事、工作的事多征求老爸的意见，让他感觉自己还有用。老爸再老也不能当弱者“同情”。比如老爸要来帮忙抬桌子，你可以悄悄把重量移到自己这边，而不要说“你那么大岁数，别动了！”

3.帮老爸培养兴趣爱好。可以帮他重拾年轻时的各种爱好，也可以帮他开发新的兴趣。比如老爸有了写作的兴趣，你可以请高人把他的文章润色一下，发在报纸杂志上，会给老爸很大的鼓励。老爸开始学画画了，你可以把他的作品装裱了，挂在家里，骄傲地介绍给客人，这都会给老爸以成就感，让他愿意坚持下去。

4.把老爸推出去。对于“宅爸”，你可以帮老爸组织些饭局，让他多结识同龄人。或把一些心态很好、活跃的老人介绍给老爸，让他把老爸带出家门，介绍进入各种社团。

5.让老爸“潮”起来。你自己买的IPHONE、IPAD，也可以给老爸买一个，教他上网冲浪、开博客、偷菜、织围脖……这让你们有更多共同语言的同时，也可以帮助老爸不与社会脱节，并在阿伯们中间树立新的“威信”。

6.别让老爸老妈两地分居。很多人认为让老人过来带孩子是理所应当的事，造成两位老人的两地分居。别以为老人就不再彼此需要了，夫妻间一个会心的笑话、一个默契的眼神、几句熟悉的唠叨，甚至恼人的呼噜声都是愉悦身心的良药，是无人可以替代的。如果你一定要老人带孩子，那最好把两个老人都接过来，到了晚上或周末，给他们放放假，让他们有属于自己的时间，去娱乐或去锻炼。

(羊晚)

### A 退休一年老了十岁

最近，记者听到身边有几位朋友抱怨，退休后的老爸“性情大变”。

一位朋友的父亲是某单位的总会计师，以前朋友很多，人很开朗外向，整天忙忙碌碌，电话不断。朋友原以为忙碌了一辈子的老爸退休后应该很享受，谁料这一清闲下来，老爸反而没了往日的精神。变得不爱说话，也不爱和人交往，后来甚至把手机都停掉了。退休一年，人像老了十岁。

另一位朋友的父亲是某政府单位的处级干部。退休前是个工作狂，很少生病。今年年初，这位父亲有两位老领导先后去世，他便总觉得自己身体不舒服，去医院全面检查了几遍也没查出问题。子女要他坚强些，惹得他勃然大怒，说子女不孝顺、不重视他。

退休前后老爸们为何判若两人？心理专家谢海燕说，她在门诊接诊过不少这个年龄段的男性患者，他们的“问题”可能不同，但心理量表的测量显示，都有不同程度的焦虑或抑郁，问题的症结就在于退休后不能适应新的社会角色而出现了心理障碍，这就是所谓的“退休综合征”。

谢海燕说，“退休综合征”似乎更青睐某些人——

一是事业有成，有实权的人。这些人退休前受人尊敬，掌声、喝彩、赞扬不断，一旦退休，由有用转为无用，从前呼后拥到门可罗雀，如此的反差，心理上便会产生巨大的失落。

二是“工作狂”，缺乏兴趣爱好的人。这些人一旦退休后，无事可做，生活没有了重心，而且枯燥乏味，缺乏情趣、阴暗抑郁。

三是不善表达，人际关系不佳的人。他们退休后更易感到孤独、苦闷，烦恼没有朋友可倾诉。

很多男性，对于退休后带来的孤独、失落、焦虑，羞于面对和向亲人提及。他们可能会过度关注身体的不适，以引起身边人的关心。心理的问题得不到正视和解决，日积月累往往可以引起一些疾病的发生。曾有心理学者对某市20位同一年从处级岗位上退下来的干部进行追踪调查，结果发现，这些退休时身体并无大碍的人，两年内竟有六位重病缠身。

退休，对中老年人来说，真是一道“事故多发”的坎。特别是老爸们！



### C 老爸们也有更年期

老妈有更年期，其实老爸也有！如果更年期恰逢退休期，那就有老爸们受的了。

泌尿外科吴文起副教授介绍，男性50岁后会因雄激素分泌的下降，出现一系列的功能障碍，继而影响到男性的躯体、精神心理和性功能，最终损害男性的生活质量，这叫做“男性更年期”，学名叫“迟发性性腺功能低下”。

男性更年期的症状多而复杂，并缺乏特异性。比如有的人会感到疲乏、精力不集中、记忆力减退、睡眠减少，对周围的事物提不起兴趣；有的头晕心慌、四肢发凉，有说不清部位的疼痛，抑郁、焦虑、易怒、神经质也比较常见，常常影响这些男性的人际关系。

吴文起解释，对于那些雄激素确实低于正常水平，生活质量受到较大影响的，医生会考虑给患者补充雄激素。不过，对于大多数男性而言，丰富了生活，转移了注意力后，就可以更为轻松地度过这个阶段。

的下降是每个男性的必经阶段，它带给每个男性不适的程度和持续的时间都是因人而异的。如果更年期恰逢退休期，那就无异于雪上加霜。

退休后的父亲正面临社会地位的转变，在家里的支柱地位被取消，这时若又遭遇更年期，身体各种器官衰老信号频发，会增加他的“无用感”和“无助感”。或者是，许多男性退休后无事可做，就会对更年期引起的身心症状格外关注，甚至会胡乱猜疑，导致有的老人反复到医院看病、检查。

吴文起解释，对于那些雄激素确实低于正常水平，生活质量受到较大影响的，医生会考虑给患者补充雄激素。不过，对于大多数男性而言，丰富了生活，转移了注意力后，就可以更为轻松地度过这个阶段。

