

四个良方让老年生活更



人到晚年,辛劳了一辈子,本该快快乐乐地享受儿孙满堂的美好生活。然而,不少老人却很难开心起来。为此,专家精心为老年人规划出一条“快乐老人路线图”,帮老人们每天都能笑呵呵。

第 1 个 6 件事赶走孤独

从公交车始发站坐到终点站,再坐回来;不到饭点儿不回家;整天守在电话旁……相信每个人身边都会有这样一群老人,他们像契诃夫笔下的“套中人”一样,与世隔绝。

国家民政部统计显示,我国 40% 的老龄人口是“空巢老人”;中国文明网调查发现,64.7% 的受访者认为,他们最大的问题是孤独。美国康奈尔大学研究发现,孤独会增加老年人患心血管疾病的风险。专家指出,孤独并不仅仅是“没有伴儿”。很多老人退休后突然没事做,跟儿女沟通不畅,就会产生被社会、家庭抛弃的感觉。建议儿女要像爸妈关心小时候的自己那样,用心疼爸妈。老人也要积极地改变生活习惯,调整心态。

对此,专家还给出了 6 点建议:

多交流:跟邻里交流,常串门,参加老年秧歌队等。

养宠物:美国研究发现,有宠物的老人寿命更长,抚摸宠物还能降血压。不妨养只小狗,每天出去遛遛弯。

交朋友:跟老同事、老朋友要多走动,但要避免起争执,伤感情。

存浪漫:俗话说“满堂儿女抵不得半床夫妻”,老夫妻可以经常散步、谈心,回忆热恋时的美好。

少执著:不要太纠结儿女的生活,记住“儿孙自有儿孙福”,过好自己的生活就好。

帮别人:帮助他人会带给老人强烈的成就感,不妨看看邻里间有啥小忙能帮得上,赠人玫瑰,手有余香。

第 2 个 有爱好才有寄托

许多老人一辈子忙工作、忙儿女,年轻时的兴趣爱好都扔了,老了只能无所事事地待在家里。美国耶鲁大学研究发现,丰富多彩的退休生活可以帮老人增寿 7.5 年。这是因为,良好的爱好能促进大脑运转,延缓智力衰退,增强人际交往,提升幸福感。

专家建议,老人最好能把年轻时的爱好捡起来,既能弥补曾经的遗憾,又能迅速上手;也可根据性格,有针对性地培养一些爱好。

首先,喜静的老人可尝试养花、养鱼、集邮、写回忆录等,既能陶冶性情,又能让身心放松,稳定血压。

其次,爱动的老人可适当参加乒乓球、

爬山、游泳等体育运动。锻炼能促进新陈代谢,增强心血管及胃肠等器官功能,还能愉悦心情。

再次,美国抗衰老专家菲利普·莫伊勒指出,学习电脑、摄影,这些需要开动脑筋的爱好可以让老人博闻强识。专家说,老人也不妨跟儿女学着用微信、微博等新媒体社交工具,这既能增进两代人间的交流,又能紧跟时代。

最后,不少老人从农村走出来,老了会有回归田园的愿望。有条件的话,可以回老家拾掇些花草,料理些蔬菜,远离城市的喧哗,与大自然亲密接触。

第 3 个 每年出门玩一趟

“退休了,时间也宽裕了,趁着腿脚好,一定要出去看看!”这句话道出了许多老人的心声。带上老伴,畅游山水间,不仅能开阔眼界,心态也会越来越年轻。

原本就爱旅行,却因为工作忙,没有大块时间的老人,可以为自己规划一条度假式的旅行路线。原本不常出远门的老人,可以尝试在近郊走一走,从短途开始,慢慢体验旅行的乐趣。

中南大学湘雅医院急诊科教授罗学宏曾与老伴一同走过 19 个国家,他对老人旅行提出下面 6 个注意事项:1.挑选正规旅行社和专为老人设计的旅行线路。报名前问清是否有随行医生和基本医疗条件。2.临行前做个体检,让医生判定是否可以出行,并带上足够的常用药和急救药。3.要保证睡

眠充足,住宿条件不求豪华,但要舒适安静;睡前用热水泡脚,睡时将小腿和脚稍垫高,以防下肢水肿。4.饮食宜清淡,少吃方便面,多食蔬果。5.不要随身携带大量现金和贵重物品。6.懂得礼让别计较。结伴旅行便于增进快乐,互相照应,但要大方点、多礼让,不然会毁了大好心情。



第 4 个 坚持运动变快乐

俗话说,生命在于运动。但美国退休者协会报告显示,75 岁以上人群中,仅有 15.7% 经常运动。美国梅奥诊所的专家建议,老人坚持每天运动 30 分钟,可使心脏病风险降低一半。运动还能促进大脑分泌让人快乐的激素内啡肽,让人心情更愉悦。

由全国老龄办、国家卫生计生委共同编印的《中国老年人健康指南》(以下简称《指南》)建议,老年人可选择步行、慢跑、游泳、太极拳、八段锦、五禽戏、经络拍打操、门球、跳舞等。

《指南》还建议,老人要掌握合适的运动次数、时间和强度:每周运动 3~5 次,每次不少于 30 分钟,每周不少于 150 分钟。运动时以轻微出汗、无气喘不下气的感觉为宜,运动中最快的脉搏次数不超过“170-年龄”(次/分),则说明运动强度适宜。

专家指出,“慢运动”更适合老年人,如下棋、垂钓、瑜伽等。专家强调,老人在运动中,最难做到的是坚持。建议不妨和老伴或志同道合的朋友一块锻炼,互相监督。



英国妇女收养百名子女

英国妇女休·法雷尔年轻时忍痛把自己的亲生儿子送人。思子之痛让她萌生收养念头。迄今她和丈夫约翰·法雷尔累计收养了 100 名养子女。

休和约翰现年均 62 岁,住在西米德兰兹的考文垂。

1967 年,时年 16 岁的休未婚先孕,考虑到当时的社会环境以及来自家庭的压力,她不得不将儿子斯图尔特出生后将其送人。

由于签下了收养协议,她不能给孩子拍照,也没能留下孩子的一缕头发作为纪念。

对儿子的思念挥之不去,让休痛苦不堪。尽管后来又生育了两个孩子,休还是萌生出收养孩子的念头。

法雷尔夫妇于 1984 年开始收养孩子,那时他们自己的两个孩子分别是 15 岁和 8 岁。

无论长期收养还是临时收留,法雷尔夫妇都尽心尽力照料每个孩子,用休的话说:“我希望当初被我放弃的亲生儿子也能得到同样细致的照料。”

10 年前,休开始想方设法寻找失散的长子斯图尔特,最终如愿以偿,他们的家庭因此成为英国最大的收养家庭。不久前,考文垂一家慈善机构向法雷尔夫妇颁奖,以奖励他们的无私爱心。

(新华)



休·法雷尔和丈夫约翰·法雷尔

瑞典: 全球最慷慨的养老保险制度

瑞典现行的养老保险制度历经多次改革后,于 2001 年开始实施。其养老保险制度含 3 种类型:

一是国民年金。主要面向无收入和低收入的弱势群体。凡满 65 周岁、在瑞典居住满 40 年者,均可领取每年 70000 克朗(合人民币 72269 元)的税前养老金;居住不满 40 年者,按每年 1/40 的比例递减。保险制度将国民年金与个人收入相联系,设立了收入关联养老金项目,并将其与普通国民年金挂钩。当收入关联养老金低于 44000 克朗时,政府为其补足到规定的 70000 克朗。

二是收入关联养老金。一般由雇主和雇员分别按照工资总额和缴费工资各缴纳 9.25% 来共同承担。这部分由名义账户、实账积累两块组成:名义账户部分由社会保险管理局负责将缴费的 16% 计

入参保人账户,并转入公共投资基金进行管理运营,同时作为退休时个人领取养老金的依据,在财务模式上实行现收现付制;实账积累部分由养老基金管理局将缴费的 2.5% 划出后投资到私人基金和共同基金公司进行运营,努力实现保值增值。

三是职业年金。是指在职人员所享有的养老金,其费率取决于居民就业行业和参保人员年龄,平均费率为工资总额的 3%~5%,一般由工会与企业主商定建立。目前,瑞典国民中 90% 以上的在职人员参加了职业年金,它的投资运营主要由各私营基金公司负责。

实践表明,瑞典这种兼顾公平与效率的养老保险制度,高瞻远瞩、效果显著。目前,瑞典是世界上养老保险最“慷慨”的国家。

(葛平)