

# 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。原本不常出门远行的老人，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、无上气不接下气的感觉为宜，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。

休和约翰现年均为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，她不得不在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。

(新华社)



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基金，其费率取决于居民就职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)