

心理导航

合理安排退休生活

雨凡

“忙了大半辈子，退休后要好好歇歇。”这是很多中老年人的想法。美国哈佛大学心理学家研究发现，“忙比闲好”，适度忙碌的人，寿命比普通人高出29%。专家根据老年人的不同情况，分别给出了合理安排退休生活的建议。

热爱工作型。医生、教师、科研人员、文字工作者等职业“越老越吃香”，并对自己钟爱的事业充满眷恋。如果完全离开工作，不仅自己一时难以适

应，也是社会的损失。中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟研究员指出，对工作投入越多的人，越难接受退休后的生活。这是因为，突然离开干了半辈子的岗位，很容易失去人生目标和成就感，从而产生失落感。这类人退休后可通过兼职、返聘、当顾问等形式回到工作当中，继续在本行业发光发热。

专家提醒，重回工作岗位的老人要秉持“绿叶衬红花”的原则，多提携年轻人，多给建议和帮助，尽量少做决策，少干涉具体事务。

热心肠型。有些人天生有副热心肠，爱热闹，爱张罗事，喜欢组织活动，乐于伸出援手。离开单位后，身边突然冷清下来，就像一场热闹的戏剧戛然而止，心里空落落的。“人是社会性动物，离不开群体。”中国社会科学院老年科学研究会会长熊必俊指出，热心肠的老人不能闷在家里，不妨去社区做志愿者，为邻里忙活。身体状况好的老人还可以去慈善机构、社区康复中心等地方做义工。

学无止境型。对于老一辈子人来说，年轻时条件有限，学习是很“奢侈”的事。国外的研究发现，有好奇心的老人更长寿。学习能延缓智力衰退，还能创造更多兴趣爱好，帮老人加强人际交

往，增强幸福感和价值感。退休后有了一大把时间，老人不妨有计划地学习电脑、摄影、书法、绘画等比较复杂且需要动脑子的技能，也可参加老年大学。好强的老人要避免攀比，能学到知识就好，没必要追求比他人学得更多、更好。

依赖子女型。许多老人跟子女难舍难分，要么同住，帮着带娃、做家务，要么时不时去子女家“视察”。熊必俊指出，许多长寿老人都与子女共同生活，晚辈恪尽儿孙本分，悉心照料老人，老人也尽力辅助儿孙。不过，从心理学角度看，父母和子女要学会“分离”，保持适度的距离。如果用“亲情脐带”始终捆绑到一起，老人还经常有意无意干涉子女的婚姻生活，就容易出现家庭矛盾。

内向好静型。有些人生性好静，不爱与人过多接触，就希望退休后能清静静安享晚年。李娟说，喜欢安静不等于离群索居，无所事事。如果觉得带孩子、养宠物等“闹腾”，不妨在家种花养草，或学习书法、烹饪等。长时间居家生活，很容易作息混乱，电视一看就是一天，饭也凑合“糊弄”。建议好静的老人列出生活作息表，把起床、睡觉、三餐、锻炼、读书、散步等都包含进去，精确到几点几分，并严格执行，才能把清静日子过得充实。

温馨提示 ——— 郭旭光

耳聋查查血脂

常听老人说：“人老了，耳朵也聋了。”当老人出现听力减退时，不要以为这一定是人衰老的自然规律，更不能听之任之而放弃治疗。其实，耳聋也可能是高血脂造成的，当出现听力减退时，要去医院检查血脂。

研究显示，患有高脂血症的老人发生耳聋的几率要比血脂正常的老人高出20%。这是因为高血脂会损害内耳神经和血管。一方面，高血脂可引起内耳脂质沉积、过氧化脂质增加。过氧化脂质会对内耳神经造成损害，直接导致内耳神经损伤、血管萎缩，而引起老年性耳聋。另一方面，高脂血症患者血液黏滞度增加、血小板聚集性增强，易发生动脉粥样硬化，使血流缓慢，供血不足，这些因素都可引起内耳微循环灌注障碍，进而影响听力。

误区警示 ——— 任万杰

喝汤忌“三高”

人到老年要注意养生，药补不如食补，汤营养成分高易吸收，因此成为老年人养生的首选，但是，什么事都不是万能的，老年人喝汤忌“三高”。

1. 嘌呤高：很多汤都会用动物肉作为原材料，如鸡汤、骨头汤等，而这些动物肉本身的嘌呤含量都是非常高的。嘌呤是一种有机化合物，对身体危害不大，但如果嘌呤一旦氧化形成尿酸，则会导致体内尿酸超标，加重肾脏的负担，严重的还会诱发痛风或痛风性肾病。

2. 盐分高：若想保持饮食健康，老年人每天盐的摄入量不应超过6克，如果是浓汤，那么里面溶解的盐分就会较多，摄入的盐分超标，不仅容易引起高血压，增加心脑血管疾病发病的风险，而且还会让身体保留更多的水分来维持身体的平衡，形成身体水肿。

3. 草酸高：如果煮汤的材料有菠菜、竹笋、苦瓜、甜叶菜等，那么熬煮的汤通常会有草酸，草酸过高，不仅会影响身体对钙、铁等矿物质的吸收，而且一旦钙和草酸结合了，就会形成草酸钙，若体内草酸钙沉积过多，就容易发生肾结石、胆结石等疾病。

教你一招

暖水袋的妙用

春潮

暖水袋是人们家中常备的一个日用品，但是许多人不知道，暖水袋除了取暖外，在养生领域也能发挥出意想不到的作用。

大家都知道，人体气血畅通、阴阳调和，人就不会生病。反之人体气血失衡，例如：气滞、血瘀、寒凝、痰阻等，身体就会出现各种问题。常见表现有四肢疼痛麻木、失眠嗜睡、怕冷、咳嗽等。出现这些状况，中医有时就会利用热疗的方法，协助你调整气血平衡，改善身体状态。而小小的热水袋，也能在某些时刻发挥出热疗作用。

敷背止咳。年老体弱人群正气不足；年轻人寒凉饮食、熬夜等不良习惯，也能导致正气耗伤。这种情况下，可用

热水袋温通背部经络，激发出背部肺俞、风门、大椎、定喘等穴位御寒祛邪、化痰止咳的作用。

具体操作方法：俯卧，在颈背部两肩胛骨之间放置一个热水袋，温度适中，不要过烫。一旦温度冷却，马上更换热水，每次敷15~30分钟。热敷完毕，若有微微汗出，务必及时擦干并保暖，以防邪气再次乘虚而入。

敷颈助眠。颈部气血供应大脑，可以养心养神，提高睡眠质量。若颈部气血不能自然流通，容易引起失眠症状。枕部有一穴位叫安眠，通过热敷可改善局部气血状态，促进脑部供血，缓解颈部肌肉紧张，达到助眠作用。

具体操作方法：去枕平卧，将暖水

袋置于颈枕部，每次时间约20分钟，结束后注意颈部保暖，防止进风

敷肚脐调理气血。肚脐是人体重要穴位，名曰神阙，热敷肚脐可以调理脾胃功能，促进消化吸收和排泄，改善全身气血循环。另外肚脐所在位置为中焦，是人体气机升降的中心轮轴，中焦脾胃之轴运转正常，则可促进其他脏腑功能气机升降正常，百病不生。

具体操作方法：将暖水袋放置肚脐上，手扶暖水袋，紧贴肚皮轻盈缓慢地揉搓，使热力向深部渗透，每次热敷时间以10~15分钟为宜，每日可重复使用2~3次。敷脐前后应避免过食寒凉。寒食腹痛、痛经、腹泻、便秘、手足冰凉等人群均可使用该法。

特别提醒

“适老化”厨房益健康

周军

厨房是家中“重地”，对老人来说，烹制一桌美食，要耗费大量精力和体力。但随着年龄增长，老人各个关节特别是腰、颈椎等都会出现退行性病变，长期处于某一姿势，或经常反复弯腰、低头、下蹲等，容易造成颈部、腰背肌肉僵硬，增加颈椎和腰椎负荷，发生劳损性疾病。

适当改变厨房的设置，来场“升级”，可减少这种劳损，让烹饪过程更简便、安全。

选用新式电器

近年来，各个细分领域的家电产品越来越丰富，更新换代的速度也越来越快。老人对新鲜事物的接受速度普遍较慢，有的可能还有抵触心理，不愿轻易改变习惯，难免忽略了新冒出来的各种小家电，如电蒸箱、电烤箱、微波炉、洗碗机、面包机、破壁机等。其实，选好了适合自己的厨房电器，可以极大地解放双手，省时省力。

家电产品是在逐渐“适老”的，比如，操作方法越来越简单，采用简洁的旋钮、按钮设计，控制面板和功能图标也设计得更通俗易懂。

改进收纳方法

随着年龄增长，老人可能会越来越难以完成伸手够物、举起或弯腰的动

作，这会使日常生活也成为一种挑战，甚至会增加跌倒风险。而且，获取所需物品太麻烦，会使老人更不愿意积极尝试新方法、使用新物件。巧用厨房空间，改进收纳方法，就能让老人更方便。

常用物品不放吊柜。不提倡安装吊柜或让老年人使用吊柜，老年人平衡能力下降，踩凳子登高时容易摔倒。

下方收纳多用抽屉。很多老人下蹲困难，使用开门式的柜子时，需要下蹲或弯腰、开门、探头寻找，不但不方便，还会增加跌倒风险。相比之下，抽屉更适合老人，拉开便能清晰看到所有物品，且取放方便。

巧用墙面和挂钩。好好利用伸手可及的墙面，可以安装隔板、挂钩等，放一些常用物品，如锅铲、筷勺、调料等烹饪用品。虽然看起来比空白墙面杂乱，但这样可大大减少低头弯腰找物品的次数。对老人来说，方便、实用比外观整洁更重要。

对厨房适当改造

厨房在设计、装修时大多遵照一定的标准，但每个人高矮胖瘦有别，身体状况不一，使用习惯不同，很难保证“标准的”就是舒适的。因此老人要根据自己的日常需求，对厨房适当改造。

调整台面高度。洗手池、台面高度

较低，老人长时间使用难免腰背疼痛。装修时可请设计人员根据老人身高调整为合适的高度，一般不要低于80厘米。如果一时难以改变台面高度，可以选用可抽拉/旋转水龙头、将菜放到盆里后端到台面清洗、买个厚一点的面板等，以减少低头弯腰频率。

设置厨凳。身体状态不佳的老人，可以考虑在厨房放一个稳固、宽大、高度合适的厨凳，这样就能坐着摘菜、收拾物品，做饭累了可以临时休息一下。厨凳的高度要高于50厘米，便于老人起坐。

