

## 您的退休生活“适度”吗?

退休后的生活怎样安排呢?在调查中发现,很多老年人的退休后生活呈现出“不及”与“过度”的两极化现象,一部分人觉得忙了大半辈子,退休后就要在家“好好休息”,而另一部分人则觉得,充分利用退休后的时间,“完成曾经的梦想”。然而,这两种生活态度却都隐藏着不小的健康“危机”。

### 退休宅在家 身心两“受伤”

73岁的赵先生是个性格内向的人,自打退休后,他便宅在家里,与书报和电视、手机为伴。除了买菜时间,他很少外出,有时候躺在家看手机一看就是一下午。前不久,他感觉爬楼梯越来越费力。由于平时身体还不错,他也没考虑是身体出了问题,不适症状持续近一个月后,他才到医院做检查。结果让赵先生大吃一惊,竟然是“肺动脉多发栓塞”,“医生说这个病可不能小瞧,很多人因为不注意猝死。”

63岁的齐女士家曾因“宅”爆发了一场“大战”。“去年春天,我发现老伴常闷闷不乐,而且爱发火,问他原因,他也不说。他在工作岗位上时是个工作能力很强的人,没想到退休后不出门了。更让人无法理解的是,他连智能手机也不玩,而且我出去活动,他也不支持。这不是与社会脱节了么,关键是怕他在家闷出

病来。”几经劝说无效,齐女士跟老伴撂下狠话,“你要是继续这样,日子咱们就没法过了。”随后去了女儿家住了一周。“后来,老伴去参加了小区的太极拳队,虽然也比较安静,起码他走出去了。而且队里的人都玩微信,有活动在群里通知,他不会玩也不行,自己主动让女儿给买了智能手机,时不时让我教他。”

很多老人从曾经忙碌的岗位上退下来,由此产生巨大的心理落差,易患上“离退休综合征”。心理专家建议:为避免“中招”,老年人必须在心理上认识、接受和迎接退休这个事实,重新安排自己的生活。首先要避免隔绝社会,一方面可以培养兴趣爱好,另一方面,应该扩大社交,千万不要自我封闭。同时,老年人应生活自律、科学保健,给自己制定可行的作息时间表。

### 退休追新潮 “适度”很重要

随着社会对健康的日益关

注,全民健身的热潮正在蓬勃兴起。67岁的陈先生是一名运动爱好者,跑步、打乒乓球都是他擅长的项目,自从去年年初体检查出自己的血脂高之后,他便加大了运动量,每天晚上都要去小区前面的小学操场上跑步,只要没有特殊情况,他都“保质保量”完成运动计划。对于过量运动的情况,陈先生表示并没有考虑过。

运动锻炼固然是好,但应做到循序渐进,不可急于求成或者高估自己的身体素质。比如,户外慢跑的运动量应逐渐加大,让健身者的机体在生理上有一个礼拜左右的适应期,待身心平稳度过这段过渡期后,再根据自身的健身需求,加大训练量。对于力量训练,活动者应量力而行。另外,专家提醒,冬季健身应当注意保暖,肌肉弹性、骨骼脆性以及关节的润滑性在低温情况下不适合进行剧烈运动,所以选择在冬季晚间运动,老年人应该对此特别注意,从而预防肌肉拉伤和骨折。

崔佳佳



### 征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强中老年读者的沟通交流,丰富中老年人的精神文化生活,展现当代中老年人的精神风貌,本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。期待着您与我们一起走进来,领略繁花,分享快乐。投寄作品需要

原创作品,要求如下:

- 1.文章体裁不限,字数要求在1200字以内。
- 2.摄影及书画、篆刻、剪纸等的照片,像素要在300KB以上,配备文字说明。
- 3.投稿邮箱:  
36655497@qq.com
- 4.来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息,同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。
- 5.联系电话:  
13583081111。

## 牡丹晚报中老年俱乐部 2020年度会员报名优惠多多

### 50送200, 100送500

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,牡丹晚报中老年俱乐部2020年度会员招募已经启动,各种精彩活动即将开始,未报名的中老年朋友,快快抓紧报名,共享快乐、幸福生活!

牡丹晚报中老年俱乐部也欢迎有爱心的企业和个人,以及有志于中老年事业的企业和个人参与进来,共同营造爱老、敬老的社会氛围。

为了感谢广大中老年朋友对本报的大力支持,今后,本报中老年俱乐部会员在本报微商城购买三七粉、奶粉、服饰等商品或参加旅游项目可用代金卡当现金用啦!

即日起,报名参加本报中老年俱乐部交付50元/人,可换200元代金卡;交付100元/人,可换

500元代金卡。代金卡可在2020年每次购买商品或旅游时按照指定额度当现金使用。

此外,每位会员还将获得华夏眼科医院提供的老年眼健康体检券(价值138元,包含测视力、测眼压、电脑验光、裂隙灯检查、直接眼底镜检查、欧堡检查等)、摄影图片社提供的原价298元的全家福24寸套框,会员价为198元。

报名咨询电话:

13583081111

5921688

报名地点:

菏泽市永昌路289号夏威夷大厦9楼909室(菏泽大剧院东邻威海市商业银行楼上,由大楼东厅上楼)。乘66路公交车在大剧院南门站牌下车。



扫码了解更多信息

扫码进群