

“公园里散步、家门口下棋、广场上跳舞、菜市场买菜、帮子女带孩子……提及退休生活,人们大多会联想到这样的画面。其实,当你留心身边已经或即将迎接退休的“新老年人”时,就会发现不同于以往的传统退休生活,很多老年人正打破传统的养老模式,在退休后积极进行养老规划,把培养兴趣爱好、学习新技能、过更松弛的生活当成重心,努力追求年轻化的身心状态。”

# 「新老年人」咋养老？ 传统养老模式正被打破

本报记者 梁智玲

## ●从容规划晚年生活

2024年12月,张女士从工作岗位退休,正式开启了退休生活。她说:“以前也想过怎样过退休生活,但是没想到这么快就迎来了退休,仿佛昨天才刚参加工作……”

张女士在单位里从事财务工作,无论做什么事都非常有计划。新的一年开启,她也攒了一股劲,准备按照制订好的计划开启退休生活。她说,学习乐器一直是自己的梦想,但工作时忙忙碌碌,没有时间静下心来学,现在时间多了起来,要抓紧安排上日程了。

## ●组织团队乐享晚年

这几天,我市不少老年社会团体都在组织新一年的招募、报名工作。与此同时,一些老年人也在通过亲朋好友打听、寻找适合自己的团队。今年63岁的梁先生说,他和几位高中同学约好,新的一年要组建书法工作室,每周抽出时间一起书写,充实晚年生活。

梁先生可以称得上资深书法爱好者,之前在工作之余就喜欢拿起毛笔写上一会儿,退休后他每天把写字当成一门必修课,从中体会到了无限乐趣。不久前,通过刚组建不久的同学

## ●子孙绕膝安享晚年

儿孙绕膝、家庭和谐、安享天伦之乐,是晚年生活的一大乐趣。今年刚满60岁的周女士,把帮女儿照顾孩子当成了自己晚年生活的重心。“女儿是独生女,工作、婚姻都稳定了下来,今年计划生小宝宝。我也退休了,准备跟随女儿到深圳,帮忙照顾她的小家庭。”她说。

照顾孩子的辛苦、忙碌,周女士也早有了解,并作好了充足的准备。“趁着我现在还有精力,这时多付出一些,让女儿顺利度过生育阶段,把小家庭

趁着春节假期,女儿陪着她了解了古筝、古琴、钢琴、葫芦丝等乐器,她最终选定了古筝。“我已经到古筝学习班报名了,过完元宵节就开课,特别期待自己能弹奏出优美的旋律。”她说。

我市很多老年人都有着和张女士一样的想法,他们想趁着退休后充裕的时间,培养兴趣爱好,充实晚年生活。为满足老年人的需求,我市除一些老年大学开设相关课程外,一些辅导机构也开设了成人班,为老年人学习提供平台。

微信群,他联系上了几名同学,商定要组织“书法沙龙”,一起练字。

老有所学,丰富了老年人的生活,已成为很多老年人的养老新方式。为丰富老年人的生活,我市很多社区与老年大学联合开办了分校,让老年人在家门口就能便捷地学习。“无论是与老朋友联系组建新团队,还是在团队里结识新朋友,都能让老年人有精神寄托,生活也更有精气神,更丰富多彩,值得鼓励。”解放区老年大学校长张巧红说。

经营好比什么都重要。”她说。

如今,在快节奏的生活状态下,很多年轻的家庭都有老人默默付出的身影。近10年来,今年70岁的吴阿姨和老伴以照顾家庭为重中之重,在辛苦付出的同时享受到了无限乐趣。“这些年在照顾孙子、孙女的过程中,我们的生活忙而有序。我负责一日三餐,老伴负责日常采购,我们累并快乐着。看着孩子们渐渐长大,我们心里更是感到欣慰。”吴阿姨说。

【记者手记】

## 合理规划 乐享晚年

□梁智玲

有规划、有目标、有事做,再加上好身体、好心态,便是晚年生活最好的状态。退休后,空闲时间一下子多了起来,如何更好地利用这些空闲时间?如何规划自己的晚年生活?这成为很多人都在考虑的问题。

其实,作为一名“新老年人”,不妨从以下几个方面来考虑。一是对健康的规划。退休后可以根据自己的身体情况,选择适合的运动项目,保持适度的生活节奏,坚持健康、合理的饮食,以保持健康愉悦的身心。二是对学习的规划。兴趣爱好可以让晚年生活更有精神寄托,更充实丰盈。老年人可根据自己的情况培养爱好,可以读书、种花、养宠物,还可以到老年大学学习,让自己的老年生活充实起来,一定会受益匪浅。三是对财务的规划。充足的养老金能让晚年生活更有保障,老年人应对自己的财务状况有个全面了解,守好养老钱、用好养老钱,让自己的晚年生活更有底气,更有尊严。

## ■养生堂

### 节日期间 谨防血压“添乱”

本报记者 梁智玲

热热闹闹、平平安安过春节,是每个家庭的心愿。春节期间迎来送往、生活不规律,让很多老年人身心受累。尤其是对于一些患高血压的老年人来说,春节期间更感到“吃不消”,稍不注意,还会导致血压飙升,增加心脑血管疾病的风险。市第五人民医院老年病专家杨静提醒,老年人在享受节日欢乐的同时,应注意一些生活细节,以免血压在节日期间“添乱”。

今年71岁的史阿姨患有高血压近10年,平时按时服药,血压控制得不错。春节期间,子女都回来团聚,平时冷清的家一下子热闹起来,史阿姨十分高兴,连续几天忙前忙后,陪子女聊天、准备各种美食。大年初三,史阿姨感到头晕明显,还伴随着恶心,急忙到医院就诊,一测血压,发现高压已飙到了200mmHg。

对于患有高血压疾病的老年人来说,睡眠不足、睡眠质量差、劳累、温度变化等都是导致血压升高的危险因素之一。春节期间走亲访友,和儿女团聚,难免会打破平日的作息,夜间睡眠时间往往会缩短,睡眠质量也容易下降,这些都易造成血压升高。建议高血压患者要尽量保持以往规律的作息时间,既不能贪睡,也不能熬夜和过度劳累,以免导致血压“爆表”,引发心脑血管意外。杨静提醒,高血压患者在节日期间更要注意按时服药,不要因为忙碌而漏服,造成吃吃停停的现象。这样会导致血压忽高忽低,容易对血管造成损害,长此以往易引起高血压急症,危及生命。同时,如果回老家过春节,或者外出旅游,一定要做好保暖工作,尤其要注意头部、颈部的保暖,预防血管过度收缩。

走亲访友是春节期间的传统习俗,对于老年人来说,热闹的春节与清静的日常形成巨大反差,情绪波动会十分明显。从临床经验来看,情绪不稳定是导致血压波动的主要原因之一。如果是健康人群,随着情绪稳定后,血压可以逐渐恢复正常。但高血压患者的血压调节机能较弱,恢复速度较慢,有些患者的血压还会一直处于高水平而无法下降,需要药物或其他方法来协助调节。杨静提醒,高血压人群要保持一颗平常心,避免大幅度的情绪波动。

为避免节日期间血压“添乱”的情况发生,杨静提醒老年人做好血压监测工作,管好三餐饮食。患有高血压的老年人应每天早、晚两次监测血压。如血压波动明显,可加测两个时段,在8时至10时、16时至18时监测为宜。在节日期间,老年人应格外注意食盐的摄入量,宜多吃富含膳食纤维的食物,多食用优质蛋白质,以满足身体对营养的需求。同时,避免过量饮酒,少摄入浓茶和咖啡等刺激性饮品,以防血压升高。

