

年过六旬未必老 心态年轻很重要

本报记者 梁智玲

“刚刚退休，身体和精神状况都不错，到底是中年人还是老年人？随着“60后”步入退休潮，很多人都有这样的疑惑。事实上，关于老人的定义划分一直是热点话题。之前，大家总觉得60岁就是老年人的门槛。一到60岁，大家的印象就是退休、休息、含饴弄孙。但2025年，世界卫生组织（WHO）一份最新研究提出了一个老人年龄新标准：60岁到74岁只是中老年阶段，75岁以后才算真正的老人。到底该怎样看待年龄与老年人的关系？很多人都有不同的声音。

今年69岁的李先生被很多人称为“老顽童”，退休后的这几年，他一天也没闲着，学游泳、学跳舞、学唱歌、去骑行，生活过得比工作时还充实。女儿多次提醒他：“你已经60多岁了，多休息休息，别让自己那么累。”他还不但不领情，还十分“叛逆”：“我还年轻着呢，才60多岁，哪能自称是老人？”

李先生对年龄的理解有他的道理。他说，以前，

社会一贯认为60岁是一个人生阶段的分界线，但随着生活水平的提高、医疗条件的改善，人们的健康状况也得到了大幅提升。现在，很多60多岁的人还在跑步、健身、旅游甚至创业，丝毫没有老年人的样子，有些甚至比很多年轻人还有活力。“老是一个相对概念，要与自身健康水平参照对比，不能以年龄为标准‘一刀切’。”他说。

今年67岁的张留闪热衷于公益事业，退休这些年，她经常尽己所能帮助他人。对于老年人的新定义，她说：“我们老年人应该重新审视自己的年龄和身体状况，争取多做一些有意义的事情，让退休生活发光发热。”

相关数据显示，2024年，中国居民的预期寿命已经达到了79岁，比2023年提高了0.4岁。从2025年1月1日起，我国将用15年时间逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁分别延迟到55周岁、58周岁。同时，很多地市将出租汽车驾驶员从业年龄延长至63周岁。这意味着社会正为传统意义上的老年人提供更多的舞台和机会。这些消息都让张留闪充满了期待，今年开始，她重新规划了自己的晚年生活，并结合实际情况制订了3年学习计划、5年锻炼计划，希望能长久坚持下去。

到底多大年龄才算是老人？今年84岁的陈树梧

说了这样一句话：“年龄只是数字，心态才是关键。”他说，现在的人身体健康、思想开放，年龄已经不能完全定义一个人了。就像有些人刚过30岁，就开始抱怨老了；也有些人到了80岁，还勇于追梦，实现理想。因此，这次老人年龄新标准的公布，不仅仅是一个新标准，更是对生命的一种全新解读。事实上，生命的每个阶段都有独特的价值。老年，并不等于落伍。

今年40岁的毋女士说，对老年人年龄新的划分方式，也提醒年轻人重新审视对老年人的刻板印象。在传统观念里，老年人是动作缓慢、需要照顾的形象，但现在的老年人活得比年轻人还精彩。社会应更多地关注老年人的潜力，而不是一味地将他们边缘化。其次，这个划分也提醒大家，年龄只是一个数字，真正决定生活状态的是自己的行为 and 心态。

毋女士的理解得到了很多市民朋友的认同。市民张新芳说：“我妈今年70岁，还经常把自己做饭的过程拍成抖音，我们真不觉得她是老人。”

市民刘晓说，现在60岁的人思想和行动都很年轻，无论如何都不能称为老年人，对年龄新的划分方式更科学了。从客观条件讲，这种划分方式有科学依据，是社会对老年人价值的重新认识；对个体来说，这种划分方式更像是一种积极的心理暗示，时刻提示自己还年轻，生活应该更有劲头、更有奔头。

■提醒您

春游踏青正当时 老人莫忘做攻略

本报记者 梁智玲

暖风和煦，花开满枝，踏青出游正当时。随着气温的逐渐回升，眼下到我市各公园、广场游玩、锻炼身体的老年人渐渐多了起来。老年人在户外锻炼、踏青出游时应注意什么？记者邀请相关业内人士为老年人春游踏青带来了一份攻略。

老年人在进行户外锻炼时应遵循循序渐进的原则。在家里“宅”了一个冬天，老年人选择到户外锻炼需要给身体一个适应的过程。市第五人民医院老年病专家杨静提醒，春天晨间气温低，室内外温差大，老年人户外锻炼时不宜早，最好在太阳升起后再外出锻炼；由于老年人新陈代谢慢，体力相对较弱、适应力差，在锻炼前不宜空腹，锻炼时，一定要量力而行，循序渐进，以身体舒适为宜，不能过于激烈或持久，可选择散步、做广播操等舒缓的活动；由于老年人肌肉松弛，关节韧带僵硬，锻炼前应作好热身，应轻柔地活动躯体，放松肌肉，活动关节，以提高运动的适应性，防止因骤然锻炼而诱发意外伤害。

到户外中长距离踏青，很受老年人青睐。今年75岁的市民李先生是亲朋好友心中的“旅游达人”，他和老伴每年都要列出旅游计划，并一一实现。今年，他们老两口准备再次出发，这次的目的地是省内。他说，省内游距离适中，既适应当前的身体状况，也能起到放松身心的目的。我市人民路一家旅行社的工作人员说，对于时间相对宽裕的老年人来说，春季踏青出游是个不错的选择，最好能避开周末、清明节、五一劳动节等节假日出游高峰。根据自己的身体情况，选择适合的时间和距离，既放松了身心，又避免了拥挤，是个不错的选择。另外，老年人在出游前最好能让家人陪同，如果在出游前能适当掌握一些基本的数字化技能（如扫码支付、扫码乘车、用智能手机查看实用信息等），可更好地适应旅程。

对老年人而言，踏青、出游意味着原有生活规律的打破，稍有不慎，可能带来不适。杨静提醒，老年人身体适应能力较差，出门旅游前要评估自己的身体状态，可先作一次体检，做到心中有数。如果身体状态不太好，最好等身体调理好了再出行。出行前，要准备好常用药物，特别是患有慢性病的老人，除了要携带常用药物外，还应准备防腹泻、止痛、降压、防治心绞痛之类的应急药物。同时，杨静还为老年人出游提出了一些建议：适当准备轻便、保暖的衣服，便于增减和替换；出游过程如果感到身体不适，应就地休息或就医，不要硬撑；外出应选择舒适安静的住宿环境，尽量维持日常作息和习惯。

【记者手记】

遵循小习惯 保持年轻态

□梁智玲

年龄只是一个数字，不必太过在意，与其注意年龄，不如多注意身体健康。步入退休阶段，如何能保持年轻态？在日常生活中，不妨遵循以下几个小习惯，养成健康的生活方式。

一是注意饮食结构的调整。上了年纪后，身体器官开始衰退，我们要多注意日常饮食，避免油腻，口味要清淡，注重营养均衡，摄入足够的新鲜蔬果和优质蛋白，保证身体营养充足。二是适量参与运动。运动是维护健康的根本，只有保持适度的运动

量，才可以让身体的代谢保持在正常状态，可根据身体情况选择适度的运动，提升身体活力。三是积极建立社交。步入退休阶段后，很多人会回归家庭，逐渐与社会脱离联系。其实，退休后也要有一定的社交活动，多出去走走，多与他人接触，多接受新鲜事物，更有利于身心健康。四是保持良好心态。良好的心态是身体健康的关键环节，晚年要学会看开看淡，不纠结小事，不在意年龄，顺其自然更有利于身心健康。

