

如何安排自己的退休生活 专家建议做7件事

刚离开工作岗位的这段时间,退休老人心理需要一个调适期。这期间最该做些什么事?以下是专家的建议。

1、制订一个切实可行的健身计划。根据自身情况,选择合适的运动方式。比如,每天步行,利用健身器适当锻炼等。

2、适当减减体重。上班时,往往因为工作繁忙而难以实施健康饮食计划。饮食不规律导致很多人在退休前的体重远远超过健康标准。退休后,计划减掉额外体重,消除“啤酒肚”“游泳圈”,从而降低多种疾病风险,保持身体健康。

3、保持家居环境卫生。退休前你可能没有足够时间大清扫。现在,你可马上检查你家中的各

个死角,对卫生进行一次彻底检查,清除垃圾。清洗厨房油烟机、定期更换浴帘,经常清洗床单。如有需要,也可把一直不满意的家具家装重做调整。

4、烹调更健康可口的食物。退休之后可以有更多的时间和精力研究科学饮食,怎样吃得舒服吃得健康。可以研究新菜谱,尝试新吃法,使营养搭配更全面。

5、与伴侣和孩子保持亲密关系。退休之后,最好与老伴及孩子有更多的交流,以保持亲密关系。可以和老伴共同参加一些社交活动,一起外出散步或者长途旅游,使夫妻感情更融洽。平时可以给孩子们做做饭,做一些力所能及的事情,为孩子们减轻生活负担。儿女陪伴,子孙绕

膝,其乐融融,退休后的幸福感倍增。

6、如果身体许可,继续做些容易胜任工作。退休后继续保持工作,有益健康长寿。研究发现,退休后做点短时或临时工作可减缓退休心理不适症,使老人身体各项功能正常运转,重大疾病发生的几率减少。

7、多交友,多聊天。一项早期研究显示,经常与家人和朋友保持联系有助于防止记忆力衰退。退休之后有空可以上上网,与亲朋好友聊聊天。在网上,可以结交更多新朋友。

保健养生



怒放的月季。徐永锐 摄



扫码关注
快捷投稿

步行之乐

■ 陆明华

老爸离开工作岗位后,想去锻炼身体,不知道练什么好。老友说:“脚下就是功,动则不衰,用则不退;行之苟有恒,久之自见效。”其意就是步行。

步行是散心,脚下从容,四肢活动,经络通达,全身筋骨都可得到适度的活动。唐代医学家孙思邈提倡“行三里二里,及三百二百步为佳”,清代养生专家曹廷栋说:“步主筋,步则筋舒而四肢健。”这些都是经验之谈。因而每天一早起来,老爸喝上一杯温开水,就以每分钟120步的速度,持续30多分钟,行走于郊外的环城河边。这里空气新鲜,避开车水马龙的喧

嚣,轻盈的步履,每一丝呼吸,都会感到清爽与惬意。坚持快走,能起到调节心态的作用,使人的心理处于健康的状态。

步行是乐趣,是一种身心放松、了无愁云的自在情怀。春天,老爸漫步于河畔堤旁,田野阡陌,万物生气勃勃,遍地飞花,莺歌燕舞。秋高气爽季节,老爸行于山间曲径,满山遍野黄菊花,红红枫叶,蜂蝶飞舞,如诗如画,心胸畅然,乐哉!美哉!

一分辛劳,就有一分收获。现在老爸已80岁了,身体健壮,耳聪目明,读书看报,舞文弄墨,“小方块”时有见报。平时有点不适,跑跑逛逛就烟消云散,深感步行之乐。

诗三首

■ 杨奕平

师生同游凤凰园感赋

九旬董老授《年轻》,再现当年绛帐情。
弟子虔诚求高寿,恩师不倦诲生经。
黉门附小千才梦,彩凤凰园万卉荣。
鉴水悠悠诗浪涌,儿歌晚唱倍温馨。

遥寄桂炬君

宝光塔影水中流,笔架风凉桂月秋。
料想南关游子远,依然牢记旧瀛州。

师恩浩浩大如天

悠悠鉴水忆当年,郁郁观山说变迁。
笔架三峰云雾绕,宝光九级霓虹嫣。
瀛州敦厚思游子,永镇街长觅故园。
感慨同窗情义重,师恩浩浩大如天。

七律·贺高州市老年大学 成立十八周年书画展

■ 张志

丹青悬耀亮华堂,
风物生辉翰墨香。
笔走龙蛇扬岭海,
字摹颜柳与苏黄。
诗裁百景濡书韵,
画荟千图夺目光。
艺苑花繁骚客醉,
争奇竞艳极芬芳。

老年人适当 给自己减负

■ 李秀芹

王大妈说,最近记性不好了,骑车总会出差错,水龙头也常常忘了关;炉灶上煮着饭,过一会儿便忘,自己老了,没用了。

人随着年龄增长,记性越来越差这是正常生理现象,但很多老年人勤劳惯了,70多岁的年龄,却做着30多岁的时候,带孩子、做饭、种地、采购等活儿全揽在身上,年轻人做起来都感觉力不从心,很多老年人依然在替儿女负重前行。

家务琐事一大堆,累得腰酸背痛,休息时还得紧跟时代步伐,学智能手机、学上网、学各种软件的使用,很多地方要用到,不会真成问题。现在的老年人真是身累心累。

老年人的能力随着年龄的增加渐弱,年轻时抓一个小皮球不费劲,但现在抓小皮球便会掉,只能抓一个乒乓球。老年人活儿太多,干着这样,想着那样,就像手里抓东西,抓得多了,肯定丢了那个忘了那个。

所以,老年人得量力而行,学会给自己减负,每次少抓点东西,甚至干好一样活儿就行。骑车就专注骑车,接水就只负责接水,老老实实只干一项工作。做饭也是,守着灶台做完后再离开,若觉得等待的时间太久,可以目光不要离开灶台,听听广播什么的。

学习也是,今天准备学上网,就专门拿出时间来学,像小学生一样专注,多学几天,就会了。每次只做一件事,精力便能集中。

另外,老年人要学会给自己减负,首先要学会“自私”,儿女的事情能丢则丢,让他们自己干去。老夫老妻也需明算账,都退休了,更没有必要男女内外分工,家务活儿都得干。还要适当服老,干不了的活儿别硬上,否则累垮了,倒霉的不仅是自己了。

干活慢半拍,一心一意,一次做一件事,辛苦了大半辈子,老了别把事儿全揽在自己身上,生活会轻松很多。

45年前参观“南海一号”石油钻井平台

■ 陈桂豪

上世纪七十年代,南油归属茂油公司管辖,公司团委组织学雷锋报告团,我同机修厂金工车间团支部书记江主流到过“南海一号”石油钻井平台,参加学习交流座谈会。

1978年8月的火热夏天,我们在广西北海码头坐船在风浪中一路颠簸三个多小时,来到美丽的北部湾,远远就看到了“南海一号”。只见三条脚的高个子,护着平台,井架大个子,屹立在大海上,多么威武雄壮呵!

我们好不容易靠近平台,坐着吊篮升上十多米高的平台上,有二十多名钻井工人在欢迎我们。

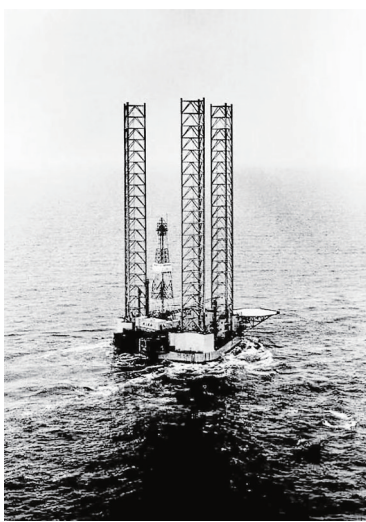
晚上,由“南海一号”的陈政委主持座谈会。会上,我作了题为《我们原矿车间是怎样在艰苦环境中开展学雷锋的》的报告,江主流作了题为《我们机修厂金工车间开展青年突击队活动》的报告,“南海一号”团支部书记陈可作了题为《战台风斗恶浪,为在海上找石油而奋斗》的经验介绍,得

到全体人员的掌声鼓励!

第二天,我们来到井架旁边,参观钻井的工作流程。据介绍,海上钻井同陆地钻井是一样的,只是钻杆从钻盘的隔水套钻到海底,比大陆深许多。如果平台井架要移动到别处钻井时,降低平台井架,起动三条高脚架,由三艘拖轮各拉一条脚架到别处定位,进行安家、钻井。如有大浪大潮时,三条高脚架把平台升高,可以确保人员的安全。

那天晚上,我和几个人坐在平台上聊天。有一位青年,吹响笛子《我为祖国献石油》,奋进的旋律在海上飞舞!哈,钻井工人有苦也有乐,有乐也有趣!

六天后,我们要离开平台了,坐着吊篮下到船上,回头再看“南海一号”,向着平台的钻井工人挥手,再见!分别时,一位青年朋友送我一枚“南海一号”的黑白照片留念,十年后又寄给我一枚“南海一号”彩色照片,这是多



当年的“南海一号”

么珍贵的礼物啊!

45年过去了,手捧朋友送给我的“南海一号”老照片,看了又看,那三条高脚铁杆卫士的威武,那井架不怕风吹雨打的品格,使人肃然起敬!想起钻井工人艰苦奋斗的精神,倍感鼓舞!