

老年讲堂

退休“再就业” 银发族 累并快乐着

□萧立刚

退休了,有的老人觉得终于有机会好好休息一下,放松放松,干点自己想干的事,比如旅游、学才艺等。但也有老人不喜欢这种一下子“闲”下来的生活,想再找份工作打发时间或补贴家用。相关人员在合肥多个社区随机采访了30位退休老人,调查结果显示,48%的老人表示希望可以重新走上工作岗位,发挥余热;35%的老人表示愿意在家做家务、带孙子,享受天伦之乐;17%的老人则表示,趁着自己身体还硬朗,想到处走走看看。针对银发打工族“再就业”这一社会现象,律师提醒,老人“再就业”要学会保护自身权益。

老人“再就业” 最关心的不是薪酬

调查显示,尽管有一部分退休老人“再就业”是为了增加家庭收入、减轻儿女负担,但多数老人表示,由于自己已经有一份相对稳定的退休工资,因此薪酬、待遇并不是最关心的东西。

不少老人认为,自己积淀了几十年的工作经验和社会资源,依然还有很大的剩余价值。“如何将自身的剩余价值发挥最大作用,是我所关心的。”65岁的胡大爷说,因此,退休后,他又找了一份和原来专业对口的工作。

当然,还有一些老人是结合自己的兴趣爱好再就业的。“我年轻的时候,就喜欢与文字打交道,然而由于种种原因,我从事了一份和文字创作没有一点关系的工作。”63岁的吴大爷说,这也是他多年来的遗憾。退休以后,他一直寻思着重拾年轻时时的兴趣爱好,于是找了一份与文字相关的工作,“尽管这份工作的薪酬不高,但是它能让我实现年轻时的梦想,也算弥补了我人生中的遗憾”。

物业服务千万家, 真情温暖你我他



在受访的退休老人中,还有一些表示自己是为了跟上社会节奏,多和年轻人打交道,才选择出来再就业的。

据了解,退休老人再就业的方向主要有两大类:一种是家政、餐饮、安保等服务行业,特别是保洁员这一岗位,集中了数量不少的退休老人;另外一种是有着专业门槛和资格认证的,像会计、教师或是一些制造业的技术岗位。

有技术特长的老人 更易“再就业”

据调查,身体越好、受教育程度越高的老人,退休后“再就业”越容易。具体来说,有技术特长、有专业职称的老人可能更容易些,这些老年人退休后“再就业”从事的都是脑力工作。据悉,理工科专业的老年专家“再就业”最容易。而老人如果选择创业,一般会选择自己曾从事多年的工作领域,人脉比较广,但创业风险比较大,要小心谨慎。

不少企业乐于接纳老年人“再就业”,尤其是一些技能型老人,这些退休老人甚至被称为“银发人才”。在这些企业看来,“银发人才”积累了丰富的技术、社会经验,是不可多得的宝贵财富。另外,他们往往已经拥有各种社会保障,对待遇

要求并不高,可以降低企业的用人成本。

家住合肥的谢大爷去年刚刚退休。退休前,他在一家国企从事财务工作,“和数字打了一辈子交道,一下子闲下来,觉得非常不适应”。于是,退休没多久,他便张罗起“再就业”的事,“我向近10家单位递了简历”。

由于有注册会计师证,七八家单位向他伸出了橄榄枝。最终,谢大爷选择到一家公司从事财务工作。“每月工资5000多元。”他说,这是一家刚成立不久的新公司,领导和同事都非常好相处,工作起来特别轻松、愉快。如今,他已在这家公司工作了大半年,“整天和年轻人在一起,感觉自己也变年轻了”。

家住合肥五里墩街道的黄阿姨在退休前是一名小学数学老师,3年前,在一位老同事的引荐下,她应聘至一家校外补习班教课,成为“银发打工族”。“去上了几天课后发现,安排的课程不算多,而且补习的内容多是以前上课时讲过的,所以还算比较轻松”。更让她出乎意料的是,一个月下来能拿到四五千的工资,“如果课排得多一些,一个月能拿6000多元”。自从“再就业”后,黄阿姨的生活又恢复了忙碌的节奏,“虽然确实有点累,但我觉得挺开心的”。(《市场星报》)

小贴士

夏天怎么喝水

□王东

夏季出汗多,水分流失快,切莫等到口渴时再喝水,以免影响补水效果。那么,夏季如何健康饮水呢?

人体无时无刻不在产生隐形失水。等到你有口渴的感觉,身体已处于缺水状态了。水分在人体中比重较大,很轻微的失水都会让人体感到不适。

1. 喝温不喝凉 喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的开水进入食道,易破坏食道黏膜,诱发食道疾病。因此,夏天喝水的温度不能太热也不能太凉,最适宜的温度是10℃~30℃。

2. 喝淡不喝甜 夏季流汗损失的不仅仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此,天热时应喝些柠檬水或者果蔬汁等,不仅消暑降温,还能补充维生素等多种营养素。而各种碳酸饮料高糖、高能量,营养素比较单调,并不建议大量饮用,更不能代替补充水分。

3. 早喝不晚喝 当出现口渴、心烦、乏力或头疼等状况时,说明机体细胞已经开始脱水,此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之,人体就会长期处于一种潜在的缺水状态,不利于正常代谢。因此,喝水跟吃饭其实是一样的,也需要定时,变被动饮水为主动饮水,在还不感觉到“口渴”时,就要开始喝水。

4. 喝水也“吃”水 补水最好的办法就是食用果蔬,黄瓜、番茄等果蔬中的水分比普通的水更容易进入细胞,更容易被机体所吸收。因此,在喝水的同时,也要“吃”水。另外,水果蔬菜中富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的B族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰老、抵抗疾病等都大有好处。(《新闻晨报》)

锅挑得好 饭菜更香

□李娜

我们每天吃饭炒菜都要用到锅,选择什么样的锅对身体健康有重要意义。研究表明,由于锅的材质不同,在做饭炒菜过程中会产生不一样的微量元素,对身体会造成不同影响。

不宜用不粘锅高温煎炸 烹饪时不少菜肴需要煎炸,油的沸点是320摄氏度,这很容易导致煎炸时不粘锅中的有害成分被分解。所以烹制煎、炸食品时应尽量避免使用不粘锅。

砂锅不宜盛酸性食物 砂锅的瓷釉中含有少量铅,故新买的砂锅,最好先用4%食醋水浸泡煮沸,这样可去掉大部分有害物质。另外,砂锅内壁有色彩的,不宜存放酒、醋及酸性饮料和食物。

不锈钢锅不宜长时间盛盐 不锈钢并非完全不会生锈,若长期接触酸、碱类物质,也会起化学反应,使其微量元素被溶解出来。因此,不锈钢厨具容器不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等,更不能煎熬中药。(《广州日报》)

生活话题

老年人也需要专属护肤品

□王飞 董正邦

护肤品并不是年轻人的专利,老年人也需要有自己的专属护肤品。随着年龄增加,皮肤水分慢慢减少,皮下脂肪也渐渐减少,皮肤会更加干燥。随着皮肤衰老程度加深,松弛、变薄、皱纹等情况不可避免,还容易出现色斑、色素沉着,如黄褐斑。而且,老年人皮肤免疫功能减退,加上长期紫外线照射,皮肤肿瘤和癌前病变较为多见。这时,选用适合的老年人的护肤品就显得尤为重要。

不同年龄的人群,保养时需要的成分不同。老年人选择护肤品建议以营养为主,最好选用含有适当的油分、防晒、延缓衰老的护肤品,尤其推荐含以下4类成分的。

人参类 研究表明,人参的主要成分是人参皂甙、人参活素,少量

挥发油和多种氨基酸和肽类、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物,可促进蛋白质合成和毛细血管的血液循环,对皮肤活化有促进作用,从而起到滋润和调理皮肤的效果。

蜂乳类 蜂乳(蜂王浆)的尼克酸含量较高,能较好地防止皮肤变粗糙。而且,蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质,能有效控制皱纹、护理皮肤,维护皮肤的健康、美观。

维生素类 一般情况下,维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等现象,让皮肤更光滑、水润;维生素C可减少色素沉着,让皮肤更加白净细腻,但此类护肤品应尽量在晚上使用;维生素E则可延缓皮肤衰老,减少皱纹。也可将这些成分混合起来,填充维生素A和D、E和B或加上C,效

果更好。

水解蛋白类 水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性,有利于将营养物质快速渗透到皮肤中,并且在皮肤表面形成一层保护膜,从而使皮肤丰满、细腻光滑、皱纹舒展。

除了选对护肤品,掌握正确的护肤方法也很重要。日常生活中,老人应注意以下两点。

选对洗脸毛巾 很多人一条毛巾能用很久。但粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生强烈刺激,慢慢让皮肤产生细纹,长期如此还会刺激皮肤生成黑色素,引起色素沉着。因此,建议3个月换一次毛巾,且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

配合按摩面部 用双手的食指、中指和无名指,从额头中间向两侧、顺着皮肤和肌肉的纹路按摩,做30次;双手从鼻翼推至太阳穴,做30次;双手食指、中指弯曲,从下巴推至太阳穴,做30次。注意按摩力量要适中。(《生命时报》)