

## 本期关注

## 多关注退休老人的身心健康

□记者 孙芸苓

“年轻时，人无学问不风采；老年时，人无兴趣不健康。”记者近日在书上看到这句话，感觉非常有道理。这是提醒人们不仅要活到老、学到老，还要不断扩展个人爱好和兴趣，丰满自己的人生。

如今，全球面临着日益严重的人口老龄化挑战，65岁及以上人口增长速度快于其他年龄段，55岁~64岁年龄段是社会最大的老年群体“存量”。

当这些老人退休后，将面临社会和心理双重挑战，如孤独、抑郁及心理健康问题。这些问题与许多疾病及死亡率密切相关。

尽管人们的预期寿命在不断延长，但健康寿命却与之不匹配。为了解决这些问题，许多国家正在积极鼓励老年人参加各种休闲活动，如艺术、阅读、健身、旅行等。这些主动健康干预活动可以减少抑郁，提高心理健康及生活满意度。

从事业单位退休的章先生是个闲不住的人，退休后有过一段无聊的时光，这让他心情有些抑郁。一次，他被一个老同学拉着去古玩市场淘宝，发现那里的房租一年才不到他一个月的工资，就萌生了开个古玩小店的想法。

因为平时工资卡都在妻子那里，他就和妻子商量，租一间店铺把自己以前收藏的物件拿出来以藏养藏。以前他就喜欢买些老物件，妻子却不同意，两人因此还吵过架。这次，妻子开始不同意，可看老章最近心情不好都影响了食欲，怕影响到他的健康，就勉强答应了。

老章把妻子带到古玩市场，妻子这才发现那些小店各有特色，且每家都有个茶台，三五藏友边喝茶边聊天氛围不错。想到他家老章退休后每天在家唉声叹气，还经常没



事找事和她闹别扭，妻子就把工资卡给了老章，并约定，每个月家庭生活开支之外的钱他可以支配。

得到妻子的支持，老章就在离家不远的古玩市场租了个门店，把自己前些年收藏的物件摆放到店里，又在店的角落摆了个小桌子作为他的书案，中间摆了个茶台，放上了茶叶及一套新买的茶具，他的小店就开张了。

因为老章见多识广茶又好，小店的人气很旺。生意时好时坏也不影响他的心情，每天能和几个老朋友一起喝茶聊天、鉴赏文玩，心情舒畅，之前抑郁的情绪一扫而光，身体比刚退休时好多了。

店里没人的时候，他要么看看书，要么练习书法。一次他刚写好一首古诗，挂在墙上自我欣赏，店里来了个外地人问他这书法卖多少钱，老章开玩笑地说：“自己写的

你看着给。”那人拿出500元就把那幅墨迹未干的书法拿走了。老章呆愣了一下，瞬间来了自信，又写了几幅挂到店里，从此这个小店除了古玩，还兼卖书画。如今，老章非常满足目前的生活。

从学校退休的田青老师，最近总感觉肩颈难受，到医院检查，发现颈椎弯曲度有问题，估计是低头时间长了。田青说，自从退休后她喜欢上了看各种小视频，还经常忍不住在网上买东西。时间长了老伴都对对她有了看法，因此经常和她发生口角，搞得心情不好。

一次老伴带她去公园里散步，看到一个大哥在甩鞭，她好奇地过去问了情况，那个大哥见她好奇就让她也甩了两下，田老师感觉不错，就问哪里有卖的。大哥说，是孩子在网上买的，他甩了一段时间感觉身体轻松了不少。于是，田老师也让女儿在网上给她买了一条漂亮的皮鞭子。开始她只是在自家院子里甩，后来就到公园里去甩，活动开了，颈椎和肩膀也不像以前那样疼痛煎熬了。后来，她在公园的锻炼区还认识了几个爱好打陀螺和甩鞭的老姐妹，其中一个姐妹会开车，还经常带着她们几个人去树木茂密的山脚下，或者更大的公园玩。如今的田老师，感觉身心健康，心情大好，孩子们都说她变得年轻漂亮了。

最新相关研究报告发现，老年人的爱好参与度及其心理健康之间有重要的关系。研究显示，与有各种爱好的老年人相比，没有爱好的人更容易出现抑郁症状，个人健康和满意度更低。

这些关联与预期的健康寿命和国民幸福感有关。因此，老人们应该多些业余爱好，比如旅行、运动、收藏、文艺活动等，让大家动起来，做个身体和心理都健康的人，让夕阳也璀璨。

## 美味推荐

## 辣白菜

## 做法：

1. 将白菜从中间切成四块，用盐均匀涂抹到每一片白菜叶上。
2. 腌制6小时~10小时，清水洗两遍，控干水分。
3. 准备苹果半个，洋葱半个，白萝卜半根，蒜一头，姜几片，放入破壁机搅碎备用。准备好粗辣椒面、细辣椒面。
4. 用少许开水把粗辣椒面搅拌均匀，然后把细辣椒面放到搅拌均匀的料汁中，再倒入粗辣椒面，再将搅拌均匀调好的料汁均匀涂抹到每片白菜叶上即可。
5. 简单、方便、好吃、下饭的辣白菜就做好啦。记得密封放冰箱冷藏，真的是超级爽口。

(本报综合)

## 医生提醒

## 关节炎患者的日常护理

关节炎主要是指人体的关节及其周围的组织，在受到炎症及其他因素的作用后出现的关节病变。会表现出比较明显的关节障碍，长时间的炎症刺激会使关节部位出现红肿，并且伴有疼痛，影响正常的生活和工作。根据现有临床数据显示，年龄超过50岁的人群中半数患有有关节炎；年龄超过65岁，女性的患病率会高于男性。除了药物治疗，还需要注重日常护理，对疼痛进行控制。

## 1. 注意防寒保暖

关节炎患者在日常生活中一定要注意天气变化，注重保暖，尤其是在秋冬两季，天气比较寒冷，若没有保护好关节部位，在寒冷天气的刺激下血管会出现收缩，从而导致血液循环出现严重障碍，关节僵硬程度加重，且伴有剧烈疼痛。

## 2. 保持关节的活动度

对关节炎患者来说，活动时可能会出现明显的疼痛，从而导致患者在日常生活中减少关节的活动，而长时间减少关节活动会使关节出现较为严重的畸形，且伴有肌肉挛缩。可以通过骑车来锻炼关节，但需注意调节座椅高度，以两脚可以伸直或者轻微弯曲最为适宜，避免高度较高或较低时增加关节的摩擦。在骑车时以平地为主，减轻对膝关节的负担，切记不可骑行上坡，使病情加重。

## 3. 避免长时间的蹲蹲

长时间保持蹲坐的姿势对于关节炎的患者极其不利，因为蹲姿时膝关节等部位承受的压力非常大，会加重病情。对于关节炎的患者来说，若必须采取蹲姿时可以选择较矮的板凳，从而减轻关节的负重。除此之外，也需要避免长时间保持相同的姿势。

## 4. 活动前做好热身准备

对于关节炎的患者来说，需要进行不耗费体力的活动。在活动过程中，可以促使局部部位的血液保持通畅，对于疾病的恢复来说是非常重要的。但是在活动前一定要做好热身准备，这样不但能够使关节的僵硬程度得到明显的改善，使肢体灵活的程度得到较为显著的改善，从而可以避免突然活动而引起病情的加重，同时也可以保证其自身安全。

## 5. 控制体重

控制体重对于关节炎，尤其是膝关节炎的病人来说非常重要，因为随着自身的体重增长，其承受的压力会随之加大，此时对于关节的磨损程度更加严重，也会增加其疼痛，而控制体重后关节受到的压迫及磨损会逐渐降低。所以需要对其饮食进行控制，避免长时间摄入过多的营养而出现体重的增长，需要注意营养的均衡，要多食用富含蛋白质及含钙丰富的食物，在必要时可以选择合适的钙剂进行补充，保证关节的代谢能够正常完成。

《大众卫生报》

## 家长里短

## 老人的这些行为，并不是真的不疼孩子

□习地

由于年轻人时间精力的不足，老人带孩子已经成了这个社会的常态。不管是在教育孩子的方式上还是在生活习惯上，老人和年轻人之间都有着一定的差距。有些家庭能够处理好两代人之间的代沟，所以能够让一家人的关系得到很好的发展；而有些家庭则是因为不能处理好两代人之间的差距，从而导致家庭生活变得越来越糟糕。

## 放下孩子去做自己喜欢的事情

小娜因为工作的原因，基本上从早晨起来一直到晚上都会待在公司里面。工作占据了小娜大部分的时间，所以照顾孩子的任务自然而然地就落到了婆婆的身上。原本婆婆帮助年轻人带孩子是一件非常值得高兴的事情，而且大部分的老年人也都比较喜欢带孩子，但是这件

事情在小娜的身上却发生了不一样的变化。

每当小娜下班刚回到家的时候，婆婆总会迫不及待地把孩子交到小娜的手里，然后下楼去找其他的老太太们聊天唠嗑。也是因为婆婆的这一举动，才让小娜感觉到婆婆对待自己的孩子并不是真正地疼爱。如果婆婆真的爱孩子的话，又怎么会迫不及待地放下自己的孙子去楼下玩呢？

很明显，小娜之所以会产生这种感觉，主要就是因为对老人的理解不够。

## 不会主动来看望孩子

在夫妻两人结婚以后，有些会和自己的父母分开居住。由于工作比较忙，所以一家老小能够聚在一起的机会并不是很多，而年轻人一个月也就只有一两次机会能够带孩子回老家看望一下老人。在年轻人

的眼里，如果老人真的疼爱孩子的话，一定会主动来看望的。

这一天，小张接到了自己父母的电话，说想孙子了，希望小张两口子能够找个时间带孙子去看看他们。随后小张便把这件事情告诉了妻子，没想到妻子直接说了一句：“既然他们想孩子了，为什么自己不来看看？说白了还是不够想！”

不得不说，在大部分年轻人的眼里就是如此，如果老人真的想念孙子，那么一定会主动来看的，而不是一定要把孩子送过去。这样的想法或许能够成立，但是年轻人不知道的是，老年人上了年纪以后，身体肯定不会像以往那般好了，在行动上难免不方便。再者说，老人辛辛苦苦把孩子养大，好不容易等到孩子成家立业了，这个时候正是孩子孝顺老人的时候，如果连这点要求都满足不了，就只能说明我们不是合格的儿子儿媳。

《现代家庭报》