

理想的老年生活是什么样的？或许每个人都有不一样的答案。有人重拾文艺爱好，寻找诗与远方；有人安守在家，为儿女操劳拉扯孙辈长大；也有人选择在异地租房、买房，过起了冬天去南方夏天回内蒙古的候鸟生活……无论选择哪种生活，记得要给自己留些空间和余地，不追求过分的充实，反而才能静下来享受老年生活。

图片来源：IC photo



# 老年生活做点减法 生活一样很充实

今已经82岁的他爱好广泛，打台球、打扑克、写毛笔字、弹钢琴都是信手拈来。前几年，王老先生体力能跟得上，还买了国画颜料想要再学习国画，但是从今年开始，王老先生也学会了给自己做减法，让自己的老年生活慢了下来。

“明显感觉自己年纪大了，体力也不行了，抓毛笔的手抖得厉害，所以今年就不练毛笔字了，国画也没学。”王老先生说，以前不服老，想着一定要多锻炼身体，而现在给自己的生活做了减法之后，闲暇时和老伴儿一起报了市里的一日游旅行团，和同龄人一起去恼包村泛舟，到乌素图赏杏花，去昭君博物院游览，“这样有学习，有放松，劳逸结合感觉才更适合我这个年纪的人。”

## 生活安排有取舍才会更幸福

其实上述情况在老年人中很常见，华邦美好家园养老集团内蒙古孝慈苑居家养老服务中心负责人王燕清介绍，她在多年的工作中发现，老年人会因为难以适应退休生活而出现抑郁的情况。“很多老年人一开始很难适应退休生活，所以选择参加一些集体活动让生活充实起来，可以减少老年人抑郁的发生。让他们感到自己的生活和退休之前没什么区别，还是很忙碌、很有意义的。随着时间的推移和心态的变化，老年人会逐渐适应退休以后慢下来的生活。”王燕清说。

但王燕清也提醒老年人，在逐渐适应退休生活的过程中，因为年龄逐渐增长，身体素质也会大不如前，有些活动确实不再适合老年人，而与家人相处、遛弯儿、买菜、带孙辈等细腻的家庭生活也能让老年生活过得充实而又有意义。所以，适当地对老年生活做一些减法，留给家人一些相处的时间，也是一种快乐生活的方式。

的儿女们更加担心。这几天，老两口计划把羊圈的羊都卖了，种地今年也是最后一年，以后就在院子里种些黄瓜、柿子、生菜之类的，夏天够自己家人吃就行。听到他们的决定，张大爷的子女们非常支持，纷纷表示早就应该这样做了。张大爷的儿子说：“本来让父母为我们操心就很不应该，现在到了我们敬孝心的时候，只要我们年轻人肯吃苦，日子总会一天天好起来的。”

## 爱学习充电别忘了量力而行

在市区居住的王老先生退休工资每月能有6000多元，和老伴儿的生活过得相当惬意。如

## 为儿女操劳也要记得关爱自己

今年70岁的张大爷和老伴儿在村里种地、养羊，一年四季也不得闲。儿子经常劝他们别种地了，安心歇着吧，可是老两口却想着趁还能干活就多干一点儿，能多帮孩子们分担一点儿经济压力。正是因为肩上的担子太重了，前不久，张大爷在干活的时候不小心扭了腰，需要卧床静养两个月。老伴儿独自一人既要照顾地里的庄稼，又要喂羊，累得关节炎犯了，非常辛苦。

无奈之下，老两口终于想通了，再这样下去不仅不能分担经济压力，反而会让在外工作

## 多家养老机构推短住体验

“我今年75岁，身体健康，想找一家环境好、有医疗资源的养老院”“我想找一家绿化好、带花园，经常开展活动的养老院”……近日，湖南省长沙市的多位读者来电咨询入住养老机构的相关事宜，因为生活能自理，他们对养老机构的条件和服务等都有较高要求。记者联系多家养老机构的负责人，他们都欢迎有入住需求的老人前往机构实地短住体验。

长沙市永济老年养护院社工部主任黄奇介绍，养护院毗邻狮子山公园、湖南省植物

园，身处“天然氧吧”。养护院还带有自营综合医院，医疗、康复设施设备齐全，“目前，院内还有少量空余房间，有需要的老人可以来短住体验”。

长沙市望城区养老中心院长助理肖鑫表示，养老中心环境优美，配有书画活动室、运动休闲室、电影院等。为了满足老年人的医养需求，养老中心目前跟公立三甲医院建立了紧密联系，由知名专家为入住老人提供专家巡诊、健康科普等服务，“有人住养老院需

求的老人，在体检合格后，可免费享受7天6晚的短住服务”。

“欢迎有需求的老人提前报名预约短住。”长沙市协和颐养院的经理范利表示，颐养院是集医、养、康、护为一体的综合智慧养老机构，院内配有门球场、阳光走廊、赏鱼池、户外健身等户外娱乐场地。为了让老人多出门社交，颐养院会定期举办联谊活动、休闲观光、健康讲座、主题派对等精彩活动。

（据《快乐老人报》李仲文）

## 养老新观