

隱田園回故鄉 重操舊業圓夢想

退而不休更能長壽

“忙了大半輩子，退休後要好好歇歇。”這是很多中老年人的想法。美國哈佛大學心理學家研究發現，“忙比閒好”，適度忙碌的人，壽命比普通人高出29%。美國《職業健康心理學》雜誌刊載的論文顯示，退休後仍然工作的人，身體和精神狀態好於完全停止工作的人，前者罹患重病的幾率低17%，精神健康測試得分高31%。

中國工程院院士、中國醫學科學院腫瘤醫院教授程書鈞曾在接受採訪時指出，退休後待在家裏什麼也不做，讓生命處於停滯狀態，身心機能都會下降。為了健康長壽，老年人應學會“退而不休”，給自己找些事情做。我們根據老年人的不同情況，大致劃分了7種類型，分別請專家給出合理安排退休生活的建議。

熱愛工作型。醫生、教師、科研人員、文字工作者等職業“越老越吃香”。從這些行業退休的人，不乏熱愛工作、希望發揮餘熱者。與年輕人相比，他們經驗豐富、技術扎實、心態成熟，對自己鐘愛的事業充滿眷戀。如果完全離開工作，不僅自己一時難以適應，也是社會的損失。中國科學院心理研究所老年心理研究中心主任李娟研究員指出，對工作投入越多的人，越難接受退休後的生活。特別是上述行業的從業者，退休後更容易出現各種心理障礙，男性比女性更易出現心理落差。這是因為，男性的生活重心更偏向於事業，投入在工作上的時間和精力更多，突然離開幹了半輩子的崗位，很容易失去人生目標和成就感，從而產生失落感。這類人退休後可以通過兼職、返聘、當顧問等形式回到工作當中，繼續在本行業發光發熱。例如，中國航空發動機之父吳大觀，八旬高齡仍活躍在科研一線；前面提到的程書鈞院士、著名心血管病專家胡大一教授、南方醫院傳染病學泰鬥駱抗先教授等醫學大家，也堅持在臨床、科研戰線上。由於自我價值得以實現，生活更加充實，這些老者都是精神矍鑠、身體硬朗。專家提醒，重回工作崗位的老人要秉持“綠葉襯紅花”的原則，多提携年輕人，多給建議和幫助，盡量少做決策，少干涉具體事務。

熱心腸型。有些人天生有副熱心腸，愛熱鬧，愛張羅事，喜歡組織活動，樂於伸出援手，人緣一級棒。離開單位後，身邊突然冷清下來，就像一場熱鬧的戲劇戛然而止，心裏空落落的。“人是社會性動物，離不開群體。”中國社會科學院老年科學研究會會長熊必俊指出，熱心腸的老人不能悶在家裏，不妨去社區做志願者，為鄰里忙活。陝西西安就有一位93歲的老人，退休後在小區裏組建“快樂大本營”，組織同齡人打橋牌、拉家常、曬太陽養生等，還親手制作板凳、桌子，提供茶水。如今，每次活動都有四五十人參加，老人的身心狀況都很好，順帶讓老夥伴們也踏上“健康快車”。身體狀況好的老人還可以去慈善機構、社區康復中心等地方做義工。最近的一項研究表明，樂於助人的老人幸福感更強，壽命更長。

歸隱田園型。人越老越容易想家，這個“家”就是故鄉。儘管歲數大了，腦子不太靈活了，但兒時爬過的山、下過的河、熟悉的鄉音依然歷歷在目。李娟說，中國人歷來有歸隱田園的文化傳統。東晉文學家陶淵明描述的“種豆南山下，草盛豆苗稀，晨興理荒穢，帶月荷鋤歸”的鄉村生活，蘊含着遠離塵世、清



靜無為的自然哲學，能讓漂泊多年的長者找到靈魂的歸宿。養雞、種菜等簡單的農活能促進血液循環，增強體質，清醒頭腦，為長壽打下良好的基礎。很多人會念叨，等我退休了就回老家，但往往等來等去也沒有實現。因此，如果早已有了退休回老家的計劃，不妨提早置備住所和田地，同時定期檢查身體，找到能相互照應的親友。

夢想未了型。年輕時，孩子太小、錢太少、休假太短、工作離不開……上了歲數的人總喜歡回頭看，他們會發現，因為上面種種理由，讓自己攢下很多未了的心願。天津秀一是日本的一名臨終關懷從業者，他傾聽了1000多名患者的“臨終前遺憾”，很多都是年輕時未完成的小事，比如“沒有去想去的地方旅行”、“沒做自己想做的事”、“沒有享受過美食”等。人生就像個旅行團，已經加入了，不走完全程很可惜。如果很想試着去實現夢想，身體狀況也還不錯，就勇敢地去，不要給人生留下遺憾。美國哈佛大學心理學系教授艾倫·朗格曾在接受《生命時報》採訪時指出，我們對自己身心健康的掌控力遠比你感覺得要多，積極把握對自己生命的控制力，去發現那些年輕的“可能”，身體完全能接受這些挑戰。專家提醒，老人一旦下決心實現未完成的夢想，要就把心願變成目標，並加一個“截止日期”，才更容易實現。

學無止境型。對於老一輩人來說，年輕時條件有限，學習是很“奢侈”的事。“一些老人求知欲強，喜歡學習新東西，願意了解新事物，這非常好。”熊

必俊說，國外的研究發現，有好奇心的老人更長壽。學習能延緩智力衰退，還能創造更多興趣愛好，幫老人加強人際交往，增強幸福感和價值感。退休後有了大把時間，老人不妨有計劃地學習電腦、攝影、書法、繪畫等比較複雜且需要動腦子的技能，也可參加老年大學。好強的老人要避免攀比，能學到知識就好，沒必要追求比他人學得更多、更好。

依賴子女型。許多老人跟子女難捨難分，要麼同住，幫着帶娃、做家務，要麼時不時去子女家“視察”。熊必俊指出，許多長壽老人都與子女共同生活，晚輩恪盡兒孫本分，悉心照料老人，老人也盡力輔助兒孫。不過，從心理學角度看，父母和子女要學會“分離”，保持適度的距離。如果用“親情膠帶”始終捆綁到一起，老人還經常有意無意干涉子女的婚姻生活，就很容易出現家庭矛盾。

內向好靜型。有些人天生好靜，不愛與人過多接觸，就希望退休後能清靜安享晚年。李娟說，喜歡安靜不等於離群索居，無所事事。活着，絕不僅僅是壽命的一個數字，而是你活的質量。如果覺得帶孩子、養寵物等“鬧騰”，不妨在家種花養草，或學習書法、烹飪等，看看大自然的樣子，感受季節的變化，聆聽藝術的召喚。長時間居家生活，很容易作息混亂，電視一看就是一天，飯也湊合“糊弄”。建議好靜的老人列出生活作息表，把起床、睡覺、三餐、鍛煉、讀書、散步等都包含進去，精確到幾點幾分，並嚴格執行，才能把清淨日子過得充實。

運動習慣也“遺傳”

怎樣防止孩子變胖？美國一項研究發現：家長必須先動起來，因為大人的運動習慣對下一代影響立竿見影，“小胖子”多是跟家長學來的。

研究者選取1000多對父母和子女

研究發現，家長的運動情況會對孩子產生直接且巨大的影響。習慣久坐的家長每坐一分鐘，子女會跟着多坐0.1分鐘；父母每花一分鐘參加輕度鍛煉，孩子輕度鍛煉時間就會跟着增加0.06分鐘。

蒸着吃，防心臟病

據美國《醫學快報》近日報道，英國愛丁堡大學研究者發現，高溫烹飪可能生成有毒的化學物質，增加患心臟病的風險，建議多選擇低溫烹調方式。

研究人員指出，在高于150℃的溫度下烹飪食物，會改變其化學結

構，生成反式脂肪酸、晚期糖基化終末產物等有毒物質。該團隊回顧了此前的研究發現，這些有害物質與心臟病發病風險有關。所以，建議平時多選擇涼拌、炖、蒸、煮等低溫烹調方式，有利于控制生成有害物質。

早餐吃雞蛋防老痴

東芬蘭大學刊登在《美國臨床營養雜誌》上的一項研究發現，早餐吃雞蛋有助於改善大腦功能，防痴癡。

研究員吉爾基·沃塔倫博士及其研究小組招募了2497名42-60歲健康男性參試，並將他們分為兩組，一組每天早上吃一個雞蛋，另一組正常飲食。在為期22年的跟踪調查中，337名參試者出現神經病癥，其中大多數為阿爾茨海默病。之後，研究人員通過測試了解了參試者的記憶、認知以及心理情況。結果發

現，吃雞蛋的參試者測試成績普遍較好，患老痴的比例遠低於未吃雞蛋的一組。

研究人員表示，雞蛋中含大量蛋白質、維生素以及豐富的抗氧化劑，可改善大腦前額葉功能及執行功能。除此之外，雞蛋中的維生素E可降低心臟病發作風險，葉黃素則可防止動脈堵塞。早上吃雞蛋，能最好的吸收這些營養。不過老人、膽固醇偏高、患腎臟疾病的人群，孕婦及兒童要少吃，以免對身體造成壓力。



增加創造力五個方法

怎樣讓寶寶更聰明，更有創造力？這是每個為人父母者關心的大問題。英國《每日郵報》最新載文，刊出經科學研究證實能增強孩子創造力的方法。

陪伴孩子，以身作則。英國謝菲爾德大學發展心理學專家艾琳娜·霍伊卡博士表示，要想讓孩子有創造力，家長自己得有創造力。一項試驗研究發現，如果創造力強的父母經常陪伴孩子，那麼孩子1歲時也會非常有創造力。即使孩子進入青春期，這種關聯也仍然存在。針對雙胞胎的研究也發現，遺傳學因素祇占創造力的一小部分，孩子更可能在後天從父母身上學到創造性。比如，家長可給孩子展示一張紙疊出不同形狀的物體就是不錯的玩法。

與孩子一起看魔術表演。魔術能激發思維潛力，給孩子更多的遐想空間。一項試驗研究發現，孩子觀看《哈利波特與魔法石》中含魔法內容的視頻15分鐘，幾天後，他們在創造力測試

中的成績明顯提高。

鼓勵孩子即興舞蹈。在一項最新的試驗研究中，參試兒童被隨機分為兩組，一組兒童伴着流行歌曲學習常規舞蹈動作，另一組兒童可以自由發揮即興舞蹈。結果發現，即興舞蹈組的兒童在測試中能想出更多創意。

給予更多自由和空間。當父母對孩子要求過高、對孩子的想法置之不理時，孩子的創造力水平會顯著降低。反之，孩子會更有創造力。家長應給孩子更多自由，不要動輒告訴他該這樣、不該那樣，應該更多地關注孩子的反應和想法。

適度玩玩APP。許多父母嚴格限制孩子看電視和電腦，部分原因是他們認為這些設備會限制孩子的創造力。然而，最新研究發現，讓孩子適度玩電子產品，通過寫寫、畫畫、拼貼、制作音樂等APP充分表達自我，有助於提高他們的創造力。