

# 50歲就為晚年生活做準備

日本人力資源專家大家壽對1萬名50歲以上人群調查發現，他們通常有3個共同的“悔不當初”，造成晚年生活不滿意，包括“50歲後沒有馬上意識到必須有所改變”“覺得人生就這樣了，得過且過吧”“沒有思考改善工作模式”。西南交通大學國際老齡科學研究院副院長楊一帆告訴《生命時報》記者，各國普遍存在消極等待退休的情況，隨着人均壽命的延長，晚年生活規劃會發生很大改變，這是一個重要課題，需要我們認真去考慮和規劃80歲、90歲甚至100歲的生活該怎麼過。

## 退休前後心理落差大

大家壽調查發現，很多人在50歲時存在三大問題。一是缺失自我認同感。工作時，單位和職位是自己的“名片”，榮譽、薪資等是個人價值的體現。退休後，很多人感覺失去了“身份”，生活節奏、周圍環境、人際交往、社會地位、工資待遇等一系列變化，很容易讓人情緒低落、心情鬱悶，進而產生空虛感，甚至懷疑自己的價值。日本一項心理學研究顯示，大多數人退休後1-3年內會感到不適，容易心情低落。二是得過且過。調查發現，退休前10年是一個重要門檻。除了少數精英，大多數上班族此時會因升遷機會變少等原因，漸漸失去努力工作的動力，消極等待退休。三是沒有退休後的規劃。盡管知道退休後還有很長一段人生路要走，但很多人對此沒有具體規劃，認為退休後有大把時間一邊休息一邊想。然而調查顯示，許多人退休後悔不當初，認為“要是在工作時或50多歲時先想到這一步就好了”。

“退休是特別大的應激事件。”北京老年醫院精神衛生科主任、主任醫師魏立和表示，退休前後生活節奏的改變，尤其是心理落差，會讓人變得很敏感，有些人甚至長期精神緊張，引發焦慮、抑鬱、幻覺等心理問題，進而影響身體健康。再加上退休前後是身體的“多事之秋”，認知能力、體力、反應速度等身體功能開始明顯減退，心臟血管、內分泌系統等慢慢出現各種毛病，一旦退休過渡不順暢，對身心健康影響極大。經常可以看到，有的人在工作崗位上生龍活虎、精氣神十足，才退休幾個月就像變了一個人，萎靡不振彷彿蒼老了好幾歲。

## 50歲開始就要改變

“在這個長壽又快速變化的時代，人們應投入更多精力在退休規劃上。”楊一帆表示，很多人對晚年生活缺乏預見，經驗祇來自上一代人，無法為自己這一代人退休後的生活做準備。大家壽提出，50歲後做到3個改變，才能從容退休，享受美好晚年生活：

找到新的自我認同。50歲開始，應及早了解自己除了工作外還有什麼專長與價值。魏立和表示，建立自我認同十分重要。工作時雖然有壓力，但也有升職、加薪、獎金以及同事的認可，精神和物質方面都可以獲得滿足感。但退休後容易無所事事找不到價值感，此時可利用自己的知識、經驗或興趣愛好建立新的自我認同，例如帶徒弟。

利用退休前的10年時間積極學習。許多“過來人”認為，若能在這期間堅持學習，人生下半場可能會過得截然不同。兩位專家提醒，這段時間尤其要學會3件事。1.學着養成良好的生活習慣，為退休生活創造良好的身體條件。2.培養一個興趣愛好。很多人年輕時沒有真正的興趣愛好，過了60歲後，體力難免會下滑，很難有動力從頭培養一些積極的興趣，會覺得電視、手機這種不太費力的事物比較有趣，進而加重“無所事事”感。3.退休前5年，要主動了解自己還缺少哪些晚年生活能力，如營養及用藥知識，通過學習補齊短板。

及早規劃退休後的財富和生活藍圖。楊一帆表示，可以通過對其他老年人退休生活的觀察，以及對自己退休生活的模擬來規劃未來生活。魏立和表示，經濟保障和人際關係也是規劃的重點內容。政府和社會亟需為中老年人提供生活、心理等方面的專業輔導。退休前1年，還可以根據自己的心情、身體狀態等情況對規劃方案進行微調整，不論做何種規劃或準備，都要保持退休前後生活節奏一致，讓退休後的生活銜接更加平順。

## 一個清單做好退休準備

兩位專家提醒，不論什麼時候，應對退休這一應激事件，都要穩得下來，沉得住氣。為了更好的晚年生活，不妨將其劃分為四大重點方面規劃：

關注健康。身心健康是幸福晚年的基本需求。50歲後，身體可能會發生較大變化，因此要定期做健康檢查，保持規律運動的習慣，重視心理健康，提升積極的人生態度，可學習正念、冥想等，正確看待疾病，學會與之和平共處。值得注意的是，不要將中醫等醫學知識表面化，不要盲目相信偏方、秘方，更不要輕易給自己診病，有問題應及時就醫。

參與社會。退休後不能懶在家養老。從退休前10年開始，逐漸增加社會事務參與度，如參與社會公益、社區志願活動等，培養社交能力。退休後，盡量利用人生經驗，和家人、朋友、鄰居、社區一起創造和諧的生活圈。



## 狗尾巴草裏 “長”出小米

“春種一粒粟，秋收萬顆子”，唐代詩人李紳這句詩中的“粟”即谷子（去皮後則稱為“小米”），被譽為中華民族的哺育作物。狗尾巴草是一種長得像狗尾巴的野草，在路邊草叢裏很常見。小米和狗尾巴草，看似沒有任何關係的兩種植物，卻擁有相同祖先。

從生物學角度區分，小米屬於被子植物門、單子葉綱、禾本科、狗尾草屬、小米種。狗尾巴草則是同為“狗尾草屬”的另一種。小米源於早期人類由採集轉向農業過程中對植物的“馴化”。隨着人工的選擇，原本種粒少而小的狗尾巴草，逐漸轉變為“穗大、籽粒飽滿”的小米。

在很長時間內，粟是我們祖先最主要的農作物。我們常聽說的“江山社稷”中的“稷”指的就是粟，可見它的地位之高。但隨着小麥從西亞傳進我國，粟的地位就被取代了。

現在，小米已經從主糧變成雜糧，不過它的營養不容小覷。綜合來看，小米的營養價值高且全面，尤其維生素、礦物質的含量和種類都比精白米面優秀。相較其他粗糧，小米的膳食纖維含量偏低，更容易消化吸收。但從氨基酸構成來說，小米中賴氨酸嚴重不足，所以食用時，最好搭配魚、肉、蛋、奶等富含優質蛋白質的食物或者紅豆、綠豆等富含賴氨酸的食物，才能發揮蛋白質互補的作用，保證營養更加均衡。



維持愛的能力、保持高質量友誼。愛自己、愛家庭、保持良好的友誼是豐富老年生活的源泉，也是增進幸福感的關鍵。2018年美國一項研究指出，溫暖親近的人際關係是良好人生的關鍵。快樂自在的退休生活，不祇依靠足夠的財富，還要仰賴家人和朋友的支持。有學者提出，理想的人際關係是，10位朋友中有2-3位已經認識了自己年齡一半的時間（例如，50歲的人，需要2-3位認識超過了25年的朋友），同時也有2-3位近3年才認識的。當然，拓展朋友圈時要警惕打着社交、旅遊等名義銷售理財產品、保健品的“新朋友”，以防上當受騙。

娛樂。退休後要保持追求新鮮事物的心氣兒，包括學習、休閒、興趣等讓自己開心的事情。

專家提醒，有些事情在退休前就提早準備，退休後的生活才會順利，如果沒有頭緒，不妨參考以下20項退休準備清單：

- 1.保證養老居家安全，打造無障礙空間，做好浴室防滑等。
- 2.若將來行動不便，最好有代步工具可以使用。
- 3.保證退休後每月收入足夠生活所需。
- 4.有慢性疾病的人要養成規律用藥的習慣。
- 5.養成每周至少運動3次的習慣，如跑步、健走等。
- 6.學習中老年人要注意的營養知識，例如怎樣補充維生素、蛋白質等。
- 7.養成良好的睡眠習慣，最好能一覺到天亮，白天不會精神不濟。
- 8.當遇到健康問題時，知道在何處獲得正確的知識。
- 9.養成定期閱讀或學習的習慣。
- 10.學習正向思考，遇事保持樂觀。
- 11.願意盡一己之力關心社會。
- 12.培養一個健康的興趣愛好，如園藝、書法等。
- 13.學會與家人溝通、相處。
- 14.定期規劃旅遊，充實自己。
- 15.學習用手機上網、社交。
- 16.保證每年都結交新朋友。
- 17.樂意照顧父母或長輩，學會主動關心朋友，並適當給予幫助。
- 18.定期參與社區、醫院、圖書館等志願服務。
- 19.計劃退休後的兼職工作等。
- 20.計劃退休後要參加的社團活動，通過社團來豐富晚年生活，拓展朋友圈。

## 孩子晚睡，危害遠超成人



蘋果媽媽最近和我抱怨，孩子上了小學後，每晚做作業、練琴，熬到11點才能睡覺。老師找她說，孩子上課沒精神，有時聽着課都睡着了，學習成績下降。我笑着告訴她，“你可找對人了，我家小孩以前就愛晚睡，晚睡危害非常大，在我的不懈努力下，讓孩子從‘睡渣’變成了‘睡神’！”這裏，我作為兒科醫生，將經驗分享给大家。

孩子晚睡，根本原因在於任務和誘惑太多。上了學的孩子，可能有各種作業要完成，小一些的孩子，貪玩、喜歡看電視等。成人都需要很強的毅力擺脫這些誘惑，何況孩子。而且，有的家長“不自覺”，自己就睡得很晚，孩子也跟着顛倒了生物鐘，晚上不睡早晨不起。有的家長說，“雖然我家孩子睡得晚，但起得也晚，影響應該不大吧”？答案大錯特錯。無論何種情況，即便可以補覺，晚睡對孩子的危害要遠超成人，因為他們始終處在生長發育過程中。

影響身高。研究表明，孩子身高70%取決於父母基因，30%取決於後天，而這30%的外在因素中，睡眠對身高的影響排名第一，超過運動和飲食。睡眠中能分泌生長激素，生長激素不像其他激素白天分泌，它主要在晚上分泌，分泌越多，越有助於生長。晚上9點~次日凌晨1點，特別是晚上10點前後，生長激素分泌量最高，可達到白

天的5-7倍。所以早睡對孩子的身高是非常重要的。

**影響智力。**大腦思考了一天是需要夜間休息的，大腦祇有得到充分休息，孩子的注意力、記憶力和學習新信息的能力才能提高。

**影響心血管健康。**因為晚睡，孩子睡眠時間不夠，就會出現易怒暴躁的性格，睡眠越不足，越容易亢奮，長此以往，孩子容易出現心血管方面的疾病。

**引起性早熟。**現在早熟的孩子越來越多，晚睡會刺激荷爾蒙分泌，抑制生長激素活動，並影響腦垂體對性荷爾蒙的正常調節。

**免疫力下降。**睡眠時，身體會產生細胞因子的蛋白質，人體主要依靠這些蛋白質打敗病毒感染、疾病和壓力。睡眠缺乏使得這些細胞因子數量減少，從而增加患感冒和感染性疾病的可能。

美國睡眠醫學學會睡眠指南中指出，不同時期孩子每天需求的睡眠時間不同。4-12個月嬰兒，每天睡12-16小時；1-3歲幼兒，每天睡11-14小時；3-5歲兒童，每天睡10-13小時；6-12歲孩子，每天睡9-12小時；13-18歲孩子，每天要睡8-10小時。對於那些“睡覺困難戶”的孩子，該如何糾正呢？

**1.養成良好睡眠習慣。**睡前不吃東西，不劇烈活動，不看恐怖書籍和動畫，情緒激動和腹部不適都會影響睡眠質量。

**2.建立睡前儀式感。**洗漱後，調暗房間燈光，定個上床鬧鈴，每天固定時間上床，睡前講個故事，最後來個晚安吻。有些孩子入睡困難，即使你做好了睡前準備，讓他早早上床睡覺了，還是翻來覆去睡不着。對於這類孩子，建議白天睡眠時間不要過長，多帶他們充分活動，充分“放電”。比如小寶寶，帶他們多爬多跳；大一點，可以到室外打球、跑跑步，“電”耗光了，自然睡得好。有些家長陪睡時刷着手機，這也不對，手機會吸引孩子的注意力，使其重新興奮。

**3.樹立榜樣。**孩子好習慣的養成，父母的引導是關鍵。你晚上拖拖拉拉，熬夜追劇，又沒有安排好孩子，孩子自然不睡。所以，家長要以身作則，早睡早起。

北京大學首鋼醫院兒科主治醫師沙玉英