

步入老年的人们,社会活动减少,娱乐休闲项目匮乏,与子女的联系成了仅剩不多的心理支柱,而现实与老人的需要往往背道而驰。那么,国外的老年人又是怎样度过自己的晚年生活的?

# 国外老人退休后做什么



## 北欧:流行运动养老

北欧国家大都人口密度较低,生活安逸,老人也多数长寿。挪威老人喜欢运动,他们常去滑雪、在海上游泳,甚至有的还特别喜欢帆船项目。瑞典老人喜欢玩乒乓球,有的老人特别喜欢旅行和挑战自己,在他们的意识中,不管什么年龄,都要保持年轻心态。在丹麦,许多老人喜欢将骑自行车作为一种运动和消遣。

## 瑞士:同一家族的老人“抱团”居住

现如今,在瑞士老人中兴起了一种新的养老模式:家族养老。四五个来自同一个家族、有血脉关系的亲戚共同住在一个养老院中,构建一个新的家庭,老人们身处浓郁的家庭氛围中,有着共同的美好回忆,甚至是童年一起长大的经历,这让老人在情感上能够得到很大满足。在这样的养老院里还有专职的保姆,负责采买蔬果、口粮和日常用品,做好一日三餐,洗涤大件的衣物。

## 美国:盛行“养游结合”

在美国,老年人群中盛行“养游结合”。老年夫妇喜欢开着露营车、房车周游全国,甚至是周游世界。房车

被美国老人称为“车轮上的家”,老人们会给自己装上又大又舒服的床,在房车里享受自由而充满乐趣的旅行。在美国,老年房车旅行者的基数大,在露营地等地方可以结识许多有共同爱好的房车驴友,可以一起交流最新的房车技术,分享旅途中的见闻。

## 德国:低价租房给年轻人一起住

德国的出租屋十分稀缺,房屋也很贵,年轻人普遍“租房难”。于是,一些老人把自己的房子以低价甚至免费提供给年轻人,年轻人承担陪老人聊天、打扫花园等义务。

## 澳大利亚:动手丰富退休生活

近年来,许多澳大利亚老年人把家中的墙当做画板,在墙上彩绘各种“涂鸦”来表达自己的生活态度。他们在家中设立了工作室,有的在里面从事木工、泥工等器具活儿,有的玩起了“陶艺”。有些老人村里还设计了专门的“活动室”,大家一起做手工、彩绘涂鸦。

## 日本:政府鼓励老人“再就业”

日本政府鼓励老人“再就业”,倡导由“老有所养”型社会转变为“老有所为”型社会。目前65岁以上仍在工作的日本老人高达570万,占劳动力大军的比例排在发达国家首位。日本很多的司机和餐厅服务员都是白发老爷爷。

## 土耳其:离开城市过田园生活

不少土耳其老人退休后最大的乐趣就是离开城市搬到乡村生活。很多土耳其人在退休前就会将养老的地点选好,然后他们会请设计师和建筑师为自己设计并建造一栋适合自己的房子,房子往往都带有小院,他们退休后便在自家院子里种绿色蔬菜,并饲养一些家禽,自给自足。

## 英国:退休后致力于做慈善

在英国,老人退休后大都致力于慈善事业。英国一项最新研究显示,英国超过65岁的退休老人每年人均向慈善机构的捐款为142英镑。很多老人恪守自己的原则,即便节衣缩食也要积极投身慈善募捐。(时光)

# 老人常旅游 身心更健康



很多老年人工作了一辈子,一旦退休了就有些无所适从,感觉不适应,进而影响到情绪和心理的变化。在这里,小编特别推荐身体状况良好的老年人互相约着一起出去旅旅游,看看大自然,调整心态,好处多多。

**放松心情。**旅游可以陶冶情操,放松心情。由于旅游胜地多山清水秀,风景优美,鸟语花香,不仅可以一览大好河山的壮丽景色,而且能借以舒展情怀,令人心旷神怡,胸怀开阔,使人在美的欣赏中陶冶情操。心态的放松,精神的放松,对血压、血糖有微妙改变,对一些慢性病有一定的缓解,有益于身心的调养。

**锻炼身体。**旅游可锻炼身体,增进健康。无论长线还是短线旅行,都是坐车、行走、爬山、逛景点等各种旅行方式的结合,比一般的健身运动消耗体能。游览时精神振奋,烦恼、郁闷烟消云散,休息时肌肉由紧张转为松弛,睡眠好,吃饭香,对身体健康有很好的促进作用。

**缓解孤独。**平时子女要工作,老人在家里里比较孤单,通过旅游既可以和家人、朋友结伴而行,对彼此有更多了解,又能在旅游过程中结识许多新朋友。老友新朋共同度过美好的时光,可使老人心情更加舒畅。接触外面的世界,心胸和眼界更加开阔,走出了狭窄单调的生活,增加了情趣,对身心的健康自然有好处,也可以激发老年人旺盛的精力。

**接触社会。**退休之后的老年人怕与社会隔离,怕被时代忘记,他们渴望融入社会,接触社会。旅游和出行,就成了他们与社会交流的渠道。老年人平时生活在城市中,尤其退休以后,人际交往减少经常感到孤独寂寞,外出旅游多与家人,志同道合的亲朋好友结伴而行,既可互相照应,又是相互交流感情,增进友谊的良机。此外,在旅途或住地旅店中,在旅游观光点上又可结识许多新朋友。这样,可使老年旅游者心情更加舒畅、快活。对消除老年人的孤独性格颇有好处,有利于增进老年人的心理健康。(综合)

## 分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明  
电话: 17839068165

众泰新能源 Zema 芝麻

质保8年或12万公里

芝麻EZ, 出行so Easy!

分期付款 轻松拥有

商丘唯一授权经销商地址:

一店地址: 凯旋路与文化路南100米路东  
二店地址: 长江路与凯旋路北200米路东  
购车热线: 8777177 4210779

温尔缙 CCTV 央视推广品牌

穿上温尔缙舒适凉快过夏天

地址: 王朝大酒店东对面神火大道路东 (中老年健步鞋店)  
电话: 2700545

## 欢迎刊登分类广告