

“都说孩子有叛逆期,没想到退休了的父母也会有!”最近,不少年轻人在网上吐槽父母退休后的一些状况:偏爱折腾,嫌弃子女,回家比子女还晚……还把这些状况归因一个词——“退休叛逆期”。

偏爱折腾,嫌弃子女…… 退休叛逆 要适度呀



玩手机,老人也喜欢 资料图片 请作者与本报联系,以奉薄酬

最近,一个“父母进入‘退休叛逆期’是一种什么体验”的问题,在网上引发年轻人疯狂吐槽。

网友“阿乐”说,妈妈退休后简直叛逆极了,事事都要和自己对着干,“妈妈腰部不好,退休了,我劝她在家好好休息。她嘴上答应,第二天就去健身房办卡

网友们还将父母“退休叛逆期”总结出八大特征:舍得为梦想花钱花精力;爱宠物比爱子女多;对别人说话比对子女温柔;日常专业辩手,乐于怼子女;随时来一场说走就走的旅行;你在刷抖音时,父母在拍抖音;制霸(称霸)朋友圈,发得比你刷得勤快;回家比子女还晚。

中老年朋友怎么看待这些

“当年,父母为青春叛逆的孩子煞费苦心。如今,孩子长大成人,父母进入‘退休叛逆期’,角色对调,打破了年轻人关于退休生活状态的固化思维。”国家二级心理咨询师刘萍认为,“退休叛逆”具有积极意义,“对子女而言,父母的无忧无虑便是在为儿女减负。对父母而言,潇洒开启退休后人生新阶段,积极接受新鲜事物,还会为自己带来价值

吐槽:父母退休后“叛逆极了”

学游泳,天天打卡。因为疫情,我劝她少出门,她却拉着我爸报各种旅行团……”

网友还给“退休叛逆期”做了定义:“这届父母退休后,你以为他们开始养生,以带孙为乐。其实,他们比你还有活力,爱折腾,爱生活,并且对孩子开启嫌弃模式,日常和你对着干,看宠

物都比你顺眼。”对此,网友“乔维里”深有同感。在他看来,自己父母算得上是退休叛逆组组长:“去年国庆节我回家看望爸妈,出发前就告诉了他们。可等我下了高铁,爸妈人影都不见。打通电话,才知道他们带着家里的金毛(狗)去海边吃烧烤了,完全没把我回家当回事……”

声音:“叛逆”只为活出自我

说法呢?浙江杭州63岁的李金凤表示,虽然有些夸大,但这些确实是很多初退休的情况。“年轻人说我们叛逆,其实我们是解放自我。”李金凤说,年轻时要兼顾家庭和事业,退休了当然要为自己而活。李金凤从小就有舞蹈梦,退休后开始为舞蹈而疯狂,“上培训班,一年学费一万多元,我一点不心疼”。女儿一度

以为李金凤“着魔”了,反对她学跳舞。后来见她跳舞有很多好处,女儿很快就转为支持。

四川成都68岁的石金生,在退休后爱上唱歌。为了学唱歌,他不顾家人反对,从四川音乐学院等处找了二三十个老师学习声乐。后来,他还频繁参加选秀节目。在石金生看来,“叛逆不分早晚,活出自我永不嫌晚”。

建议:“退休叛逆”也要适度

感和获得感。”不过,刘萍建议,“退休叛逆”也要适度。刘萍曾调解过一对退休夫妻的家庭矛盾,“最重要的原因是丈夫认为妻子过度‘叛逆’,退休后四处旅行,经常不着家,甚至与男士有暧昧,最终闹得要离婚。退休叛逆应该是在不伤害身体和家人感情的前提下,选择一种新的生活方式”。

北京65岁的陆铁明认同刘

萍的话。退休后,陆铁明爱上自驾游。2019年,陆铁明决定去新疆,没有车队愿意去,子女们也竭力反对,他却带着老伴出发了,结果在穿越无人区时车辆抛锚,“水喝完了,我和老伴差点晕死在路上,好在有路过车辆救援”。从此,陆铁明再也不敢轻易“叛逆”,每次自驾之前都认真做好规划,及时跟子女“报备”。

据齐鲁壹点

你以为的这些好习惯 其实都是老年痴呆元凶

老年痴呆,又叫阿尔兹海默症。从某种意义上来说,它比癌症还可怕。

目前我国有近1000万的阿尔茨海默病患者,而80岁以上的患病率达到30%。科学研究发现,一些所谓的好习惯,其实可能是老年痴呆的元凶。



预防老年痴呆资料图片 请作者与本报联系,以奉薄酬

清淡饮食

医生常说这句话,但是清淡到底是指什么?很多人走向极端,将清淡饮食等同于长期吃素,甚至油和盐都不敢吃。其实,在不注重营养搭配的前提下长期吃素,会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状。严重缺乏营养时,甚至会造成长期老年痴呆、结石、骨质疏松等疾病。

尤其是老年人群,应特别注意营养。常吃鱼、禽、蛋和瘦肉类等优质蛋白质,保证蔬菜、水果摄入。糖和盐要控量,但是一点不吃对身体更不利。

太爱干净

英国剑桥大学的莫莉·福克斯博士及其同事对192个国家的相关数据进行了分析。结果发现,卫生条件和设施更好、城市化更高的国家,认知障碍症发病率也更高。其中,卫生设施好的国家,认证障碍症发病率高出33%。

经常消毒,经常使用抗菌类药物,从不接触大自然……当生活环境太过洁净,也是对生态平衡的破坏。

睡得太足

睡少了不好,睡多了也不好。美国加州大学圣地亚哥药学院和美国癌症学会花了六年时间调查了100万人,结果发现:成年人睡眠时间在6.5~7.4小时之间,死亡率最低。睡眠超过8小时的长睡眠者,中风的可能性增加到了146%。

美国弗雷明汉心脏研究人员发现,每天睡眠超过9个小时的老年人患老年痴呆症的风险两倍于平均水平。

不过假如你一直都必须每天睡9小时以上才舒服,那没必要故意更改作息,若是为了赖床,或是突然莫名每天昏睡9小时以上,前者就要克服自己的惰性,后者就得去医院了,因为昏睡是老年痴呆的早期症状。

老年痴呆防治手册

从小事开始遗忘,到最后忘了自己是谁,老年痴呆患者失去认知、思考、自理能力的同时,还可能有攻击性,乱骂、乱打,对自己和家人来说,都是悲剧。

由于至今病因未明,没有药物可以治愈,只能缓解。

两大误解

- 1、老年痴呆是自然衰老?——错!它是一种疾病。
- 2、老年痴呆完全无药可医?——错!吃药可以缓解进程,提高生活质量。

五大陋习请远离

- 1、抽烟。
- 2、吃东西狼吞虎咽。
- 3、吃饭吃很饱。
- 4、饮烈性酒。
- 5、使用铝制的炊具和餐具。

八个锻炼大脑秘诀

- 1、科学饮食:低盐低脂低糖,荤素搭配,戒烟。多吃胡桃肉、大枣、莲子、猪羊脑、蔬菜、豆制品、瘦肉和水果。补充维生素B、维生素E、叶酸。少食动物脂肪,限制动物内脏。少服安眠药。
- 2、不用铝制炊具:尸检发现,痴呆病人脑内铝的含量是一般人的4倍。
- 3、坚持用脑:阅读、下棋、猜谜、填字游戏、拼图游戏、吟诗等能减慢大脑老化。
- 4、防治便秘:研究表明长期便秘使智力大为下降,80%以上的老年痴呆病人与便秘呈“正相关”。
- 5、多听音乐:日本专家发现,音乐对脑电波、脑血流等都会产生积极影响,从而活跃脑功能。
- 6、勤锻炼:如叩齿、散步、慢跑、手指运动等可直接刺激脑细胞,增强记忆力、预防老年痴呆。
- 7、保持标准的体重,拒绝肥胖:研究发现,体重超标会使人的大脑“缩水”。
- 8、实施正确的心理治疗和精心护理,释放压力:压力越大,负责记忆的海马体就越容易受伤,从而对大脑产生负面影响。

据上观