



一位老人赢棋后，开心的笑了起来。

# 老年人应该读懂的老字“经”

文/本报记者 李涛 片/本报记者 孙国祥



全国老同志围棋赛现场，选手正在比赛。

## 角色转换

老年人退休后，离开长期从事的工作环境，心中难免空虚，面对突然闲暇的时光，一时无所适从，心理落差也应运而生。如何度过这一特殊时期，完成角色的转换，不少老年人选择自娱自乐，把年轻时的兴趣“发扬光大”，寻求新的社会角色。

老年人不应该把退休当终点，应该当成一种新的开始，重新去学习属于老年人的老字“经”。

老年人逐渐从劳动职业生活中退出，社会活动减少，原来已习惯的环境发生巨大变化，而心态一时难以转变，于是容易产生孤独感、失落感。与此同时，从事学习和接受教育的活动显著减少，精神生活变得空虚，多数退休老人都有些不知所措。

从福建赶到潍坊参加 25 届全国老同志围棋赛的 62 岁老人张书铭，之前在铁路部门担任领

导职务，经常会组织一些围棋比赛，每天工作日程都安排得很满，生活也很忙碌。

然而，刚从岗位上退下来时，面对充足的闲暇时间，张书铭却感觉有些不知所措，工作时身边围着一群人，退休后大部分时间都闲着，有些孤单。

很多退休老人说，退休前盼退休，但真正退了以后，又有些孤单。每日与电视、收音机作伴，生活枯燥无味。

生活环境发生变化，很多老人因为适应不了角色的转换，而选择结束生命。老人因为孤单选择自杀的事件也被媒体多次报道。中国已经步入老龄化社会，老年人在整个人群比例中占据很重的位置，不少人呼吁关注老年人的精神生活，让他们摆脱“出门一把锁，进门一盏灯”的生活。

## 乐在“棋”中

国家颁布的《老年人权益保障法》中规定，国家和社会应当采取措施，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。国家和社会为老年人创造的只是外部环境，真正做到老有所乐，还需要老年人自己调整好心态，愿意面对角

色的转换，去培养兴趣，用一种乐观的心态去适应环境的变化。

“一品景芝·劲松杯”第 25 届全国老同志围棋赛于 6 月 14 日至 18 日在潍坊举行。来自全国各省、直辖市和中央机关、解放军队共 27 支代表队的 200 余名选手齐聚潍坊摆擂对阵。在这些“老运动员”中，年龄最小的选手 60 岁，最大的选手 91 岁。

来自中央机关队的比赛选手王珺，是所有比赛选手中年纪最大的一位，已经有 91 岁高龄。一袭白色运动衫，头戴一顶夏凉帽，步履矫健，身体很硬朗，很健谈。为了来潍坊参加这次比赛，王老坐了六个小时的车。

退休之后，王珺经常去俱乐部跟一帮老同志下围棋、聊天，以此打发时光。对待变化莫测的棋局，棋手只有发扬顽强拼搏的精神才能取得最后胜利。常下围棋的人，大多都有临危不乱的处事作风，文明高雅的风度。“下棋还可以以棋会友，交很多的朋友，修身养性。”说这话时，老人脸上洋溢着一种幸福的微笑。

在潍坊比赛期间，王珺老人有感而发而作诗一首，“暮色苍茫看劲松，纹枰方阵会群雄。

国家繁荣棋事盛，老汉越下越年轻。”

## 学会选择

参加自己感兴趣的娱乐项目，有助于身体健康，但在选择时一定要慎重。有媒体报道，一位 70 岁的老人因为参加剧烈活动导致视网膜脱落，所以老年人在选择兴趣爱好时一定要慎重，一定要选择适合自己身体状况的项目。

不少老年人表示，他们一般会选择散步，打太极拳、健身操等较舒缓的运动，身体状况较好的，会选择慢跑、游泳等。今年 80 岁的王喜老人，曾经因为运动过度受过伤，所以现在选择下围棋来锻炼身体。

运动强度掌握不好容易陷入误区，本来是有利健康的好习惯可能变成陋习，作为老年人，心态要平稳。医生称，每天进行适当消耗体力的活动，发生心血管病、糖尿病和肿瘤的几率会减少 2 到 3 成。每周 5 至 7 天，每天累计进行 30 分钟以上中等强度的活动，可以促进健康。比如拖地吸尘 8 分钟，照看孩子 13 分钟，洗盘子 15 分钟，手洗衣服 9 分钟这些看似平常的家务活，其实也是一种锻炼，只要别超过规定时间，对身体都有益。