

带孙模式、投资模式、潇洒模式……

退休生活咋安排？大爷大妈各有规划

第六次全国人口普查数据显示，全国60岁及以上老年人1.78亿，占总人口13.26%，其中65岁及以上老年人1.19亿，占总人口8.9%。目前，中国已经成为世界上老年人口最多的国家，也是人口老龄化发展速度最快的国家之一。对于老年人而言，退休是人生的一个重要阶段，对于如何安排退休生活，每个老人都有自己的打算和想法。那么，大爷大妈们都是如何规划自己的退休生活的呢？近日，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者专门对此进行了采访。

■ 朱丽云 记者 马冰璐



近七成受访者对退休生活有美好憧憬

据《中国居民养老准备洞察报告》显示，近七成受访者对退休养老生活有美好憧憬，超过七成的受访者期待退休后与家人关系和睦、享受天伦之乐。66%的受访者希望届时能积极锻炼及养生、保持身体健康，他们憧憬退休后能安排自己的时间，希望不用依靠其他人的经济补贴来维持生活，而是有稳定的经济来源，维持一定的生活质量。

近五成受访者有强烈信心实现以上设想。43%的人认为只要有好的规划安排，可以完全实现这些目标。此外，27%的受访者计划提前退休，59%计划正常退休。被问及计划提前退休的原因，排名前三的分别是：摆脱工作压力、享受个人自由、追求人生理想；各种家庭原因，想在家陪伴和照顾家人；身体状况不佳，需要休养调理。

退休生活之“带孙模式”

家住合肥市沁心湖社区的孙阿姨3年前退休，“忙忙碌碌了一辈子，好不容易到了退休的那一天，我原本打算好好放松放松，跳跳广场舞、游游山玩玩水，谁知道女儿生孩子了，我立刻进入了‘带孙模式’。”孙阿姨说，从那时起，自己每天的任务便是照顾小外孙，“从他呱呱坠地的那一天起，便一直是我照顾他。”

孙阿姨说，起初女儿女婿准备请个保姆照顾孩子，“他们觉得我刚退休，一天都没休息，便要承担起照顾孩子的重任，实在太辛苦。”孙阿姨当即拒绝了女儿女婿的一番好意，并立即开启“带孙模式”，“如果说我没退休也就算了，既然退休了，还请什么保姆啊。”

“这三年来，我几乎没有休息日，比上班时还累，虽然累，但我享受到了天伦之乐，再辛苦也值得。”她说，年轻时由于忙于工作，她把女儿交给公公婆婆照顾，“所以女儿小时候发生的许多趣事，我都没有亲眼见证，但如今，外孙的所有趣事，我都是亲历者，这也算是弥补了我的一个遗憾。”

如今，看到身边的朋友在退休后四处游山玩水，孙阿姨一点也不羡慕，“他们玩得不亦乐乎，我带外孙，也是趣味无穷。”

退休生活之“投资模式”

说起自己的退休生活，63岁的胡大爷用“投资模式”概括了一下，“我所说的投资是指投资理财和投资健康。”他说，自己身体比较瘦弱，经常伤风感冒，“所以退休后，我就开始每天早晚锻炼身体，增强体质。”

“拥有一个健康的身体对于老年人来说太重要了。”胡大爷说，退休后，自己特地去了太极拳和太极剑，“每天早晚，练练拳舞舞剑，不仅体质增强了，身体也健壮了，再也不会隔

三差五生病了。”在他看来，退休三年来，自己最大的收获莫过于此。

作为资深股民，胡大爷对自己退休生活的另一个规划便是投资理财，“以前上班时，我没有时间天天盯着大盘看，退休后我有的就是时间，可以专心炒股了，我投资在股市上的钱不多，就是打发打发时间，挣点零花钱买烟抽。”他说，除了炒股，自己还喜欢投资银行的一些理财产品。

退休生活之“潇洒模式”

“退休后，我和老伴可谓‘潇洒走一回’，我们除了把合肥周边的景点玩了个遍，还先后去北京、上海等10多个城市游玩。”62岁的冯阿姨说，最近，自己和老伴还准备出国玩一趟，“我们已经和几个关系要好的老朋友约好了，大家一起‘组团’出国旅行，见识一下异国风情。”

冯阿姨说，退休前，她和老伴便是“旅游达人”，“但那时候工作忙碌，每年只能趁着假期出去玩一趟，来去匆匆，感觉非常不过瘾。”退休后她和老伴决定，四处走走玩玩，“想吃顿正宗的火锅，便坐上飞机去重庆；想爬长城，便买了高铁票去北京；想看海，便买了机票去三亚……”

旅途中，他们不仅收获了风景和见识，还结识了不少同龄的驴友，“去年我们还加了好几个驴友群，大家经常一起分享旅行攻略。”冯阿姨说，几年来，她和老伴最大的收获便是已从跟团游变为自助游，“我们不仅学会了搜索旅行攻略、规划旅行路线，还学会了用手机订机票、订宾馆……”

“身边的朋友都说，我俩的退休生活过得潇洒，十分羡慕我们呢。”冯阿姨说，儿子儿媳十分孝顺，不仅支持她和老伴外出游玩，还经常赞助旅行经费，“他们说，让我们趁着自己身体还结实，还走得动，多出去走走，开开眼界。”

专家提醒：退休前后落差大，老人要积极调整心态

采访中，国家二级心理咨询师周金妹提醒，对于退休老人而言，经常会出现“退休前精神爽朗，健康潇洒；退休后萎靡不振，与病交往”的情况，这与退休前后工作生活状态落差巨大息息相关，因此，退休老人一定要积极调整心态，“如果不及时调整，有些老人便会出现无所事事、萎靡不振、失落、烦躁等‘退休综合征’的症状，长此以往，将影响身心健康。”

“退休老人可以通过各种渠道调整心态，比如旅游，或夫妻同行或与人结伴旅

游，纵情地去拥抱自然、忘却退休的烦恼；比如学习，根据自身的兴趣爱好，选择音乐、书画、摄影、舞蹈或各种体育运动，培养、丰富退休生活，让快乐伴随自己；比如交往，不宅在家里封闭自己，而是经常参加社交活动，走出去，与人打交道……从而实现退休生活‘软着陆’。”周金妹说，除了老人要自己积极调整心态外，子女也应多关心、关注、陪伴老人，帮助老人把退休生活过得丰富多彩起来。

新闻链接：退休生活规划的5种类型

健康型：包括健康饮食计划、健身运动计划、老年病治疗计划等。

学习型：学习外语、艺术、理财等各种知识和技能，充实自己的精神生活。

奉献型：根据个人的兴趣爱好与特长，制定计划，参加各类公益社会组织或社区志愿者

活动，发挥余热、回报社会，在集体活动中获取快乐，共享成果。

休闲型：根据自己的健康条件，制定旅行计划，开阔眼界，陶冶性情。

梦想型：实现年轻时未能实现的梦想，自己动手从事一些小发明、小创造。