



50+

慢慢变老的路上 照样把日子过成诗与画

她与钱报共推晚年规划项目,28日分享会不见不散



本报记者 何丽娜
本报通讯员 鲍航行 于伟

着一身绘着山水的素色旗袍,迈着轻盈的步伐,约三五好友在西湖的画舫上品茗闲聊,58岁的高静芳把生活过成了诗与画一般。

“好朋友们聚在一起的时候,都开玩笑说我最近几年逆生长了。”她说话的声音轻柔,脸上挂着标志性的微笑,举手投足间都散发着经岁月磨砺孕育出的由内及外优雅气质。

为什么岁月这把“杀猪刀”会对她格外照顾?高静芳坦言:“面对自然衰老,谁都不可能成为例外,只是看你自己如何应对罢了。在55岁之前,我都以为老离自己很远。但岁月真的不饶人,55岁之后,体检报告上每年增加的异常箭头,可谓是我当头棒喝。于是,才开始关注如何未老先防。所幸,还为时不晚。”



痛定思痛 要让自己老得慢一点

高静芳,浙江省中医院精神卫生科主任。她的专家门诊一号难求,为了让那些没挂上号的患者不白跑,她上午的门诊通常得拖到下午,一两点钟才吃午饭是常事。而除了坐诊之外,她还要去浙江省中医药大学上课,自己做课题研究,以及社会上很多的公益讲座、学术会议。用她自己的话说,“工作就是全部”,从没想过放慢脚步给生活多添点色彩。

直至55岁那年开始,体重快速上涨、高血脂、脂肪肝……翻开体检报告,问题一年年增多,再看看身边越来越多的朋友退休回归家庭生活,这才意识到自己竟已匆匆走过大半辈子,衰老正在一天天逼近。

作为医生,她很清楚,身体的衰老无法阻止,但人为的干预肯定可以放慢速度。怎样让自己老得慢一点?高静芳开始仔细观察身边的同龄人及长辈们。

她首先关注到的是一位同事的先生,他们认识已20多年,他的身材一直保持不变,秘诀是什么?在她再三追问下,同事揭秘:“我先生每天早起做家务,倒垃圾、买早饭……一般等我起床时,他起码6楼上下跑了4趟,就是比较爱动。”

她还注意到一位年近八旬的长辈,几十年来一直把自家的牛奶箱定在小区门口,“明明可以让他们送到家门口的,您这样遇上下雨下雪的天气多麻烦呀?”她的关心却引来了这位长辈的一通教育:“人得多动,老了更得逼着自己动,我这样每天取牛奶必须到小区门口走一圈,就不会整天傻呆在家。”

从这两位身上,她领悟到了动起来的意义,而且所谓的运动,并不一定是去健身房大汗淋漓,而是可以利用生活中的各种碎片时间。于是,她从自己的实际出发,制定了一个能做得且可以坚持的“行动”方案。

“以前我上下班,都是先生送到单位楼下,下班再从单位接回家,一天下来就在单位里走几步路,步数基本不会上千。为了逼着自己走路,我现在让他送到半路,后面的路自己走,这样一天就能走个四千米步。”高静芳有些害羞地笑着说,“我以前真的太懒了,但凡有电梯的绝不走楼梯,现在5层以内能不坐电梯就不坐。”

生命在于运动!高静芳很快就收获了动起来之后的惊喜。4个月时间减重近40斤,血脂正常了,脂肪肝也好转了,整个人都感觉轻盈了……

减重带来改变 还有一连串的“意外”

当然,她的减肥成功,不能光归功于运动,还有非常重要的一点便是管住嘴巴。

作为一名心理医生,她说自己的工作就像个“垃圾桶”,每次下门诊都得及时将来自病人的“垃圾”倾倒出去,不然积压久了也会影响自己的情绪,而她选择的排解方法是吃。“巧克力、奶酪蛋糕、炸薯条等都是我的最爱。”说起这些美味,高静芳脸上洋溢起幸福的表情。

“我比起巧克力来是没有节制的,最夸张的一次,一口气吃掉了一盒费列罗,24颗!你说我能不胖吗?”她毫不避讳提起自己曾干过的“荒唐”事,“不过,现在已经不敢了,吃还是要

吃的,一下子最多吃2颗,而且吃过巧克力的那天会有意识少吃点饭。”

更有意思的是,身材的改变,健康状况的改善,竟给高静芳的生活带来了后面一连串的“意外”。

“这是学生在诊室门口随便帮我拍的,这是先生在家门口抓拍的……”高静芳翻出手机相册,里面存了许多美美的照片,她自嘲说,“以前因为对身材的不自信,我很少拍照,现在人瘦了,竟也开始臭美起来。”

而在她海量的美照中,占比最多的是身着旗袍的。“那时我正在减肥,不过已经小有成绩,听说医院里要组建一个旗袍队,我觉得这是展现咱们东方女性特有的美就报名了,不小心还成了队长。医院请了专业的老师教我们怎么走怎么站怎么坐,学过以后那个精气神完全不同,练着练着我就习惯了保持那些姿势。”说着,她又挺了挺胸,收了收下巴,那份优雅的气质便更突出了。

与钱报共推晚年规划项目 她将开启首场心理分享会

随着生活水平的提高与医疗技术的进步,人类生命的长度不断延展,但生活的质量如何保障?特别是进入老年后身体开始走下坡路,怎样才能活得快乐又精彩?作为即将步入老年的一分子,高静芳觉得自己的经历可以成为很多人的前车之鉴。

事实上,她身边的朋友,或是门诊病人中,有很多人跟曾经的她一样,觉得60岁退休才是变老。“殊不知,身体的变老早在50岁之后悄悄开始,如果你不适当放慢节奏,为未来的退休生活做好准备,那么届时你的身心都不能马上适应。就好像预防疾病一样,衰老也同样需要预防,只是目标不是防范其发生,而是为了老得慢一点,活得更有品质一些。”

高静芳有一个愿望:通过自己的亲身经历并结合专业知识,帮助更多的“老年后备军”认识衰老并提前做好准备。这一想法与钱江晚报50+栏目不谋而合。因此,我们将联合杭州市干部培训中心,三方一起来做一件非常有意义的事——共同推出“规划精彩晚年”公益项目,吸引更多的人参与进来分享自己的心得,同时也将这一先进的理念与科学的做法向更多中年后期的人推广,让大家50岁以后的生活更精彩。

同时从今天起,高静芳主任正式加盟钱江晚报·小时新闻50+圈子智库,担任首席心理顾问。4月28日(周二)下午2点~3点,她将作客50+圈子微信社群,开启首场心理分享会:你我共同行动,规划精彩晚年。

还没入圈的你,请赶紧扫码(左侧)入群,千万别错过这个难得的机会哦。

欢迎加入钱江晚报50+圈子

人生过半,面对“变老”这件事,你是不甘心地唏嘘慨叹,还是佛系地听天由命?

世卫组织2019年调查显示,中国人均寿命为76.1岁。而在浙江,人均预期寿命更可达到78.77岁。

人生,就是不断地努力生长,尽力绽放。50岁以后,还有长长的时光等着你去好好演绎。

50+,将与你一起潜心探寻如何一直保有满满的生命能量,用心打造长久的美好生活质量;

50+,将与你一起认真规划最佳的初老、中老、终老生活方案,理性个性地拓展幸福边界;

50+,更将与你一起触摸体验最新养老新理念,从智慧养老到一体化、整合式养老体系;

……

从此,请让50+栏目陪伴着你,笃定地拥抱未来的每一个晨昏日落,活出纯粹,活出智慧,活出更精彩。

请扫左侧二维码,加入50+圈子,你的烦恼与快乐,我们都将用心倾听!也欢迎有爱的朋友们,一起来加入50+,聊聊怎样让父母更幸福。



扫一扫
加入50+
圈子