

美国哈佛大学社会学教授阿瑟·布鲁克斯每年都会问二十出头的学生们一个问题：“想象一下十年后的你，幸福感会比今天多还是少？”大多数人都认为会更幸福。但被问及50年后时，大家就没那么乐观了，普遍觉得那时的生活会很糟糕，慢病缠身、兜里没钱、亲友不在身旁、没什么兴趣爱好……布鲁克斯教授表示，这是缺乏安全感和归属感的表现，如果在步入老年阶段前做好准备，你的晚年幸福感会倍增。

聊聊幸福晚年的那些“老本儿”

晚年开启人生新旅程

其实，步入晚年，不是黄昏已至的标志，而是开启新的人生旅程的重要机遇。心理学家和老年学家都提出，在步入初老之前，精心管理和经营好以下几方面，晚年的幸福感会像滚雪球一样越聚越多。

人际关系是核心 1938年起，哈佛大学便开展了一项名为“哈佛成人发展研究”的项目，研究预测可能影响晚年幸福感的十多个因素，最终得出结论：良好的人际关系能使人更快乐、健康。而社交有助保持独立的生活能力，舒缓紧张，排解抑郁情绪，参与社会活动多的老年人更自信、抱怨更少、生活更幸福。研究还表明，那些与家庭、朋友、同事关系亲密的人会拥有更好的体魄、更高的幸福感；总是感到孤独寂寞的人，到了中年时期，健康状况更容易变差，大脑功能衰退得更早，寿命也会更短。

身体健康是前提 不少人的晚年是在与疾病缠斗中度过的，例如女性绝经后，夜间盗汗、睡眠困难、心脏疾病、骨质疏松等问题接踵而至。50岁前后是疾病高发期，如果在此之前做好健康管理，可增强身体素质，延缓慢病来袭，提高晚年生活质量。

经济基础是保障 忙活了大半辈子，老人们求的不过是老有所养、老有所依。然而一些人年轻时花销大、储蓄少，对老年生活信心不足。财富能

给人带来基本的安全感和舒适感，是保证晚年幸福的条件。

兴趣爱好是动力 退休前工作忙碌，退休后百无聊赖。巨大的落差下，如果没有新的兴趣、安排，很多老年人会觉得日子漫长，一天到晚无所事事，甚至作息紊乱，导致身体状况急剧恶化，高血压、糖尿病、浑身酸痛等问题加剧。对老年人来讲，寻找、培养兴趣爱好，不仅会让身体动起来，心里也会充实，成就感等积极情绪增多，进而带来幸福。

多为晚年账户存“老本儿”

晚年的幸福感就像一本存折，年轻时存得越多，年老时拥有的就越丰富。哈佛大学的研究显示，很多“幸福资源”是可以提前储备的。

做好晚年规划 退休后，可支配的时间多了起来，毫无规划容易让时间稀里糊涂地流逝，让人感到空虚乏味，容易胡思乱想。因此，可以在退休前就对晚年生活有个大致规划，自由的同时又有一定的规律，能让人内心更安稳、踏实。

梳理朋友圈 注意建立、维护长期稳定的人际关系，在与同事保持联系的同时，还要结交晚年能一起玩的新朋友，甚至是忘年交。年轻一代不仅会带来新的思想观念，还能激发自身活力。可以时不时和朋友相约，喝喝茶、叙叙旧，朋友间诉说困苦能使忧愁减半，分享愉悦能让快乐倍增，还能相互督促，共同保持健康生活习惯等。

学习知识技能 闲暇时学习一门新语言、掌握一种新乐器、参加技能培训……不仅能结识新朋友，还能让生活充实起来，预防老年痴呆。

养成运动习惯 年轻时就要培养运动习惯，年老时继续坚持，是预防衰老、保持活力的最佳方式之一。

开始练习感恩 感恩是一种乐观情绪，研究发现，懂得感恩的人，不仅抑郁少、压力小，血脂、血压、肾功能也更好。感恩是可以练习和学习的，比如记录下值得感恩的事，写一封感恩信或打一个感恩电话，还可以做志愿者回馈社会，这些“付出”都是令人感到幸福的源泉。

改掉不良习惯 《中国城市居民幸福感调查》显示，相较于年轻人，61-70岁的人幸福感最强。可见，晚年幸福并不难，除了保证有丰富的精神生活外，还应尽早改掉不良习惯，比如尽早戒烟戒酒、少熬夜、学会控制情绪、养成健康的饮食习惯。

制订体检计划 很多人体态正常，也没什么病，但50岁后人体机能开始明显衰退，最好每半年或一年做一次全身体检。常规体检项目包括体重、血压、血糖、血脂、尿尿常规、心电图、眼底、肺部CT、胃肠镜等。另外，建议50-75岁男性每年接受一次前列腺抗原血检和一次直肠指检。女性妇科检查同样必不可少，有利预防和早发现乳腺疾病、宫颈癌、卵巢癌等。

张冕 据《生命时报》

提个醒

忘记服药能补吗？ 三点知识很重要

生活中，很多老人需长期同时服用多种药物，常有“药品如何正确保存？”“服药时有哪些注意事项？”“忘记服药能补吗？”的困惑。对此，医学专家分享三个用药知识。

放冰箱冷藏的药能保存多久

按照2020版《中国药典》的要求，“冰箱冷藏”温度应在2℃-10℃。

应放入冰箱冷藏的药物包括外用药品，如滴眼液、滴鼻液、滴耳液、搽剂、洗剂等（使用后应拧紧瓶盖）；胰岛素、栓剂、混悬剂；新鲜类中药，如鲜石斛。

放入冰箱的药物有保存期限。没开封的药物，按说明书所注明的有效期内使用；药物一旦开启，应在1个月内使用；口服液体制剂稳定性稍差，除说明书有明确的开封后保存时间外，一般建议开封后保存3个月。

哪些药不能掰开服

一般来说，名称中含有“缓释片”“控释片”和“肠溶片”的片剂，不能掰开服。

“缓释片”和“控释片”是经特殊制作工艺，使药物进入人体后，能缓慢平稳地释放，从而控制吸收速度，掰开服会影响缓释、控释的效果。但个别缓释片或控释片中间带有明显刻痕，沿刻痕掰开后仍是两个独立的缓释或控释系统，这种药可掰开服。

“肠溶片”是为使药物在肠道溶解，给片剂包了层“肠溶衣”。掰开后，药物可能在胃部就开始分解，导致疗效降低或对胃黏膜造成刺激。

忘记服药怎么办

生活中，不少老人都遇到过忘记服药的情况。忘记服药后能不能补服，不能一概而论。

通常情况下，漏服发生在距离下次服药时间较远时，即刻按量补服，下次服药仍可按原间隔时间；如漏服时间距下次服药时间很近，则不补服，下次按原定时间服药。不建议漏服药物后，加大剂量服药，以免发生中毒。

养成良好服药习惯，尽量避免忘记吃药，才能更好地保证药物效用。

据健康中国

银龄颐养

谨防情绪中暑 此时宜静心养生

炎炎夏日带来的不仅是身体不适的困扰，情绪困扰也日益明显。“夏季情感障碍症”正越来越引起人们的关注，心理学家称之为“情绪中暑”。

中医有“天人相应”的养生学说，即人体精神心理、心态情绪会随自然和季节气候的变化而发生微妙变化。夏季高温酷热，人们易动“肝火”，会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为，这正是由“情绪中暑”引起。

现代医学生理学也认为，人的神经细胞对夏日气温、气压、湿度和气流等气象要素的变化高度敏感，高温会影响人体下丘脑情绪调节中枢，继而影响大脑神经活动和内分泌激素分泌，于是产

生一系列类似“中暑”的症状。

情绪中暑对夏日养生和身心健康的危害甚大。特别是年老体弱者，情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至引发猝死。防止情绪中暑的发生，可以从以下几点入手。

静心养生 俗话说：“心静自然凉。”越是天热，越要心静，尽量保持淡泊宁静的心境。不要生闷气，遇到不顺心的事，要学会情绪转移。感到心烦意乱时可以想想一片绿林、一片蓝天等，平复一下心情。

保证睡眠 情绪与睡眠密切相关，睡眠不足，心情会变得急躁。经常作息颠倒或长期熬夜的人，通常情绪也不稳

定。因为夜间11时至凌晨1时是脏腑气血回流的时间，此时，血回流到肝脏准备储存精气（能量），如果不睡，能量无法被贮藏，就会肝盛阴虚，阴阳失和。

调剂好饮食 日常膳食应尽量减少进食油腻食品，多吃一些清淡食物，不仅能防暑，还能增进食欲。注意多喝水，以调节体温，改善血液循环。多进食“清火”的食物和饮料，如新鲜蔬菜、水果、绿茶等。

注意养气 日常生活中，行住坐卧都要保持不急不缓的动作，让呼吸均匀有序，“气”自然就会“和”。“气”顺了，转化为足够的能量，身心舒展放松，“心”自然就平静了。

据央视网