

多少夫妻退休在家相对无语

如何重新认识您身边“熟悉的陌生人”

康乐话题

58岁的郑女士现在每天做得最多的一件事就是望着养在窗台上的花花草草发呆。

她丈夫也已经退休。原本话就不多的他,现在愈发沉默,大部分时间就是窝在沙发上看书。

每天,郑女士跟丈夫说不上几句话,最多是“吃饭了”“睡觉了”。彼此间有关心,却显得很生疏。

“没话说”也就算了,最让郑女士受不了的是,老两口还开始互相嫌弃。

记者 石承承



漫画 章丽珍

案例 >>>

退休夫妻“相看两厌”

58岁的郑女士现在每天做得最多的一件事就是望着养在窗台上的花花草草发呆。

退休在家8年,就算有“退休综合征”,也早该缓解了。可郑女士说,眼下的孤独和失落,是前所未有的强烈,她甚至一度怀疑自己是不是得了抑郁症。

1年前,郑女士的儿子结婚。原本热闹的三口之家,一下变得冷冷清清。

以前每天无论多晚,郑女士都要等儿子回家吃饭。饭桌上,儿子会叽里呱啦讲一大堆八卦。哪怕吃到饭菜都凉了,郑女士还

是觉得热闹。

现在,老两口的饭桌,不仅菜色寡淡,而且就算热菜热饭上桌,郑女士吃在嘴里也是冷冰冰的。一顿饭不消15分钟就解决了。

郑女士的丈夫也已经退休。原本话就不多的他,现在愈发沉默,大部分时间就是窝在沙发上看书。用郑女士的话说“家里有这么个人跟没这个人是一样的”。

每天,郑女士跟丈夫说得最多的一句话就是“吃饭了”,而丈夫跟郑女士说得最多的一句话是“早点睡”。彼此间有关心,却

显得很生疏。

“没话说”也就算了,最让郑女士受不了的是,老两口还开始互相嫌弃。

郑女士爱干净,看到丈夫整天在家,不叠被子,乱放东西,不做家务,就嫌他“懒得生虫”;而每次郑女士一唠叨,她的丈夫就皱眉,“你怎么越老越唠叨”。

“相处一辈子,谁想到退休了,老了,竟然发现彼此身上有那么多缺点。”郑女士现在每天最大的盼头,就是儿子的电话,“实在太想找个人说说话了。”

调查 >>>

郑女士的同事金女士也遭遇同样的烦恼:她丈夫性格外向,以前上班时就喜欢呼朋唤友,如今退休了也天天往外跑,“我劝他不要出去那么频繁,他就嫌我唠叨,特地跑去外面找了份零工,扔下我一个人在家。”

“有时也会冒出想要离婚的念头,可也就想想,一辈子都这么过来了。”金女士坦言。

曾有媒体对238位已婚的退休人士进行过调查,发现退休

“没话说”或致后遗症

初期,也就是退休两年内的婚姻满意度偏低,只有37%左右的受访者满意婚姻状况。

调查显示,很多人平时忙于工作又要照顾孩子,没有更多精力去顾及生活上的琐事,对伴侣身上存在的问题也就“睁一只眼闭一只眼”;退休之后,儿女也多半已经成家,突然一天24小时相处在一起,尤其是那些原本就没有太多共同话题或兴趣的夫妻间,难免出现“相对无言”的尴尬,甚至有的人为了引起对方

的注意,故意找茬挑刺,进而引发家庭矛盾。

“没话说”带来的“后遗症”远不止那么简单。全国首条老年心理危机救助热线——爱心传递热线成立8年,接到65000个心理求助电话。热线工作人员在对其中3万名老人调查分析后显示,有近四成人存在抑郁自杀倾向,其中近半是因孤独、缺少交流引起的,很多人甚至连每天与人交流15分钟都难以保证。

应对 >>>

退休夫妻更要“在一起”

退休在家5年的蔡先生也曾遇到过类似的情况,“有段时间经常拌嘴,总觉得哪里不对劲。”

蔡先生年轻时几乎走遍了全国各地,退休在家没事就琢磨地图,看旅游杂志,研究攻略。妻子见他不理睬自己,经常在一旁嘟囔“看那么多有什么用,从来都不带我去”。

这句话倒是给蔡先生提了个醒。从两年前开始,他每隔半个月到一个月,就会和妻子一起出去旅游。每到一地方,做好功课的蔡先生总能讲出不少典故,也会追忆自己以前来时的见闻。几次下来,夫妻间的关系融

洽不少,即便回到家,也经常拿出拍的照片看,寻找共同的回忆,而妻子的性格也变得开朗很多。

尝到了“在一起”的甜头,蔡先生尝试着更多参与到妻子的“柴米油盐酱醋茶”的琐碎生活中,跟她一起去菜市场买菜,“我这才知道,每天要变着花样做出一桌菜,原来是那么难。”

“退休之后的生活,对我们来说,就像是重新认识一个人一样,要学会欣赏彼此的优点,包容彼此的缺点,尝试找到更多的共同话题,忽视那些无伤大雅的琐事。”蔡先生说。



团购热线:87682666

需要正反佩戴老花镜 快来康乐老年俱乐部购买

“喂,请问你们报道过的可以正反佩戴的老花镜,哪里还能买到?我想和老伴各买一副。”昨天,家住青林湾的乐老伯打进康乐老年俱乐部热线咨询老花镜的事情。

乐老伯所说的老花镜是获得了美国专利的CRTR老花镜。在本月21日至24日“2014浙江中国进口商品展”的韩国商品展区,这款轻便的老花眼镜一经展出就受到了中老年朋友的追捧,本报记者也为此做了报道(详见11月23日《康乐老年》03版)。24日展会结束后,哪里还能买到这款老花镜,成了打进热线的中老年朋友最常问到的问题。

究竟这款老花镜有何神奇之处?与普通折叠老花眼镜不同,CRTR老花镜非常轻便,宽度也比一般的钢笔略宽一些。它可以360度正反佩戴。

据展会上的商家介绍,这款老花眼镜目前国内为独家销售的模式,并没有代理商,也从未在淘宝网等购物网站上销售过。为了回馈支持《康乐老年》的读者朋友,本报与经销商进行联系,为读者朋友组织到了500副CRTR老花镜。

从明天开始,有需求的市民朋友就可以前往东南商报发行部康乐老年俱乐部报名处(地址:宁波市海曙区灵桥路768号)购买。售价为100元/副,度数从100度~350度,其中50度为一个档位,颜色多样,有红色、橙色、绿色、蓝色、紫色、深灰色等。

为防止断货,市民在购买之前最好电联87682666咨询。
记者 余婧婧



韩国神奇的老花镜。
(资料图片)

记者 王增芳 摄

超薄非球面镜片具有抗疲劳防辐射的作用,也减少了眼酸、眼胀、流泪等眼疲劳现象产生。它的镜腿为磨砂硅胶质地,镜腿中间有个小凹槽,折叠后刚好固定镜片。因此,即便不用镜盒和眼镜布包裹也不会损伤镜片。此外,老花镜还有多款颜色,可以搭配不同款式的服装。

150元的取暖器还有最后20台



华生取暖器

自前两期康乐大团购刊登后,一款华生取暖器成为人气商品。短短几天,总共300台的取暖器被大家全部抢购一空,但还是有不少会员慢了一拍,没能买到心仪之物。

为满足大家的需求,让大家一起度过一个温暖的冬天,康乐团购的工作人员也几度联系了商家,一再协商下,对方愿意再以150元的价格提供20台取暖器。

不少已购买了这台取暖器的朋友告诉记者,这款商品性价比很高,非常实用。据介绍,整个取暖器

采用进口无铅塑粉的超薄电热油汀,健康环保,自动控温,过热保护、倾倒通断开关、安静无噪音,终身无需充油。简单地说,它安全、方便、省电、快热,放在卧室、客厅、书房都是最佳的取暖用品。

想要抢购的话要抓紧拨打订购电话87682666,如果您想先“验货”,欢迎来东南商报一楼发行部观看实物。人气商品,这次团购结束后就没有了!(注:如电话占线请耐心等待,此款商品购买后需自取)

实习生 徐丽文

