

“悦己消费”——把日子过得热气腾腾

过去提起老年人消费，总绕不开“节俭”“实用”“为儿女”这些词。他们习惯把退休金攒起来，买棵菜要货比三家，添件衣服要等到换季打折，一辈子都在默默为家庭奉献，唯独忘了自己也有喜欢的颜色、想做的心事。但现在越来越多的老年朋友开始撕开这层“惯性”，已经成为“悦己消费”的代表。“悦己消费”能为老年人带来什么？



68岁的陈先生拿出两个月的退休金，买了台价值过万的单反相机，每周扛着相机去公园拍各种花草树木；63岁的王女士在老伴儿的鼓励下，报了老年大学的插花课，每周买新鲜花材布置家，经常对着镜子说“看着就高兴”；某社区一群银发奶奶组团去拍艺术照，穿旗袍、烫卷发，心里主打一个年轻态。这些消费乍看是“乱花钱”，实则是他们在晚年生活里，第一次认真回答“我喜欢什么”。

这不禁让笔者想到一句歌词：“再也不能这样活，再也不能那样过……”不得不说，“悦己消费”正成为老年人追求幸福感和价值感的重要途径。

心理上的“松绑”

一辈子被“责任”“省钱”捆着，很多老人连买块喜欢的点心都要犹豫。当他们第一次为自己的爱好买单，比如买支好一点的毛笔、报个“心心念”的读诗班，其实是在告诉自己：“我值得被好好对待。”

北京的李先生，自打退休后总闷在家里，经常把“老了，没用了”挂在嘴边，后来跟着老伴儿组建了一支“银龄旅游团”，每个月都会乐此不疲地组织社区的大爷大妈到全国各地旅游。上海的陈教授，退休后

整日待在书房里看书，不到一年的光景，变得沉默寡言，甚至不修边幅，后来在一位老同事的鼓励下，走出书房，跟着一群老伙计学钓鱼，买了一套不错的渔具，每次钓回鱼来都乐呵呵的。但他说：“我的关注点不在钓鱼上，而是觉得自己还有能投入的事，心里踏实。”

重新找到“存在感”

退休后离开工作岗位，儿女成家独立，不少老人会陷入“被需要感”的缺失。而“悦己消费”往往带着“参与感”：学烘焙要研究配方，跳广场舞要记动作，玩短视频要学剪辑。63岁的邓女士玩视频号半年，粉丝破万，她每天都在研究“如何才能创作出接地气的太极视频”……这些消费背后的“投入”，让他们从“旁观者”变成“参与者”，在兴趣里找到了新的社会角色。就像某老年大学声乐班的张先生说的：“以前觉得老了就是等着被照顾，现在每周排练、演出，人家叫我‘张老师’，这感觉比退休前教了几十年的书还要好。”

悄悄改变着社交圈

过去老人的交往多围着“家

长里短”，而因“悦己消费”形成的圈子，更有“同频感”。摄影班的老人聊光圈快门，瑜伽课的伙伴说呼吸吐纳，这些基于共同爱好的交流，比单纯聊“孩子工资多少”“菜价涨了几毛”更能带来精神共鸣。赵女士加入旗袍队后，不仅学会了搭配丝巾，还和队友们一起去郊外采风，她觉得，和那些能聊到一块儿的人玩，日子愈加有滋有味。

有人说老年人就该“省着花”，但“悦己消费”从不是铺张浪费，而是理性地为“幸福感”投资。它可能是一双舒服的鞋，可能是一件雅致的旗袍，也可能是一次短途游。这些消费不贵重，却像一颗颗小石子，在平淡的日子里激起涟漪，让晚年生活成为有期待、有滋味的旅程。

当你看见在画室里涂色的老人，在直播间里分享生活的老人，你会发现，“悦己消费”给他们带来的，从来不是某件物品，而是重新拥抱生活的勇气——原来晚年生活可以这样活：不必困在“应该”里，不必活在“别人眼光”里，只需跟着自己的心意，把日子过得热气腾腾。这或许就是晚年最好的状态：有钱花在自己身上，有事能投入热情，用心去感受生活的甜美。

赵宇晗

心理新知

幸福是积极的情绪

什么是真实的幸福？从积极心理学的视角，我们可以从三个维度来理解幸福。

首先，幸福是一种积极的情绪体验。当我们感受到快乐、感恩、怜悯、酣畅时，这些正面情绪就是幸福的底色。其次，幸福是一种积极的态度，即整体的主观幸福感。这是个人根据自定的标准对生活质量的评估。最后，幸福是一种愉悦的感受。身心快感可以引发味觉、嗅觉、触觉及其他感官的快乐。这些感官的愉悦虽然不是我们追求的终极目标，却能让生命充满小确幸。

真正的幸福产生于快乐与意义的交汇处。在日常生活中，母亲抚育孩子的辛劳伴随着快乐，艺术家创作过程的煎熬孕育着喜悦，科学家研究时遭受的挫折蕴含着发现时的狂喜。最幸福的人不是那些追求快乐或意义单方面者，而是能在日常生活中找到二者平衡的人。赵阳

应对情绪小策略

长期回避和压抑情绪危害不小，不仅可能引发焦虑、抑郁等心理问题，还会导致慢性压力累积，增加高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的发生风险，严重影响工作、学习、人际关系和生活质量。很多人面对负面情绪，常自动回避压抑，表面平静，内心却波涛汹涌。

大量研究表明，有效表达情绪更利于健康。我们要准确识别、积极理解、不评判地接纳情绪，并通过合适方式表达。

这里有三个有效应对情绪的小策略：一是呼吸调节，感到焦虑紧张时，做几组深呼吸，让自己慢慢放松；二是运动调节，通过运动释放压力，刺激内啡肽分泌，改善情绪；三是倾诉，向信任的亲友敞开心扉，在安全的人际关系中获得心理支持和情绪抚慰。

乔丽丽

吃太咸伤心脏

你知道吗？日常饮食里一勺多余的盐，或许正悄然给心脏增添负担。近日一项超2.5万人参与的研究，再次为高盐饮食的危害敲响警报：吃得太咸会显著提升新发心力衰竭的风险，且盐摄入量越多，风险越高。

该研究纳入25306名无心力衰竭的参与者，平均年龄54岁，随访近10年。期间，27.8%的参与者患上心力衰竭。数据显示，每天每多食用1克钠（相当于2.54克食盐），心衰风险就增加8%，且这一结果不受年龄、性别等多种因素影响。在糖尿病患者中，钠含量与心力衰竭发病的关联和其他人群相似。

若将每日钠摄入量控制在4克以内，10年内新发心衰的发病率可降低6.6%。这不仅会大幅减少因心衰导致的死亡人数，每年还能节省大量医疗支出，可谓一举多得。

然而，过去40年，我国各年龄段人群食盐摄入量一直居高不下，约为世界卫生组织最高限值的两倍。成年人平均每天吃10克盐，3至6岁儿童日均食盐摄入量达5克，6至16岁人群也摄入不少。

长期高盐饮食，会让心脏持续处于高负荷状态，增加患心血管疾病的风险，还可能影响肾脏、骨骼等器官的健康。

为了心脏和全身健康，控盐刻不容缓。我们要从日常饮食做起，选择低钠盐，减少加工食品和重口味菜肴的食用。加工食品往往含盐量高，重口味菜肴为了提味也会添加大量盐。

让我们行动起来，养成清淡饮食习惯，为健康筑牢防线，享受美好生活。

中国医学科学院阜外医院 杨进刚

“幸龄”并非遥不可及

如今，“活多久”不再是衡量晚年生活的唯一指标，老年人生活质量愈发重要。日本兴起的“幸龄”热潮，关注“怎么活”，“幸龄”老人生活自理、日子有存在感。研究表明，良好心态与生活充实的老人，健康风险更低。

“幸龄”有四大支柱

一是自理带来掌控感。面对生理衰退，幸龄老人选择接纳。视力下降就检查改造，行动不便用辅助工具，记忆力差借助工具固定流程。二是好心态撑起价值。被需要是“抗老药”，幸龄老人主动发挥作用，参与家庭事务、社区活动，参与

志愿服务的老人幸福感更高。

三是社交增添盼头。社交带来期待、陪伴与新鲜感，合唱、广场舞等活动不仅缓解孤独，还是交流养生经验的重要渠道。

四是社会支持外出。友好的社会环境是前提，多地增设设施，设立服务站，提高老人出行便利性。

幸龄藏于生活小事

保证行动自由是开启幸龄生活的关键，日常微运动可预防肌肉流失。实现自主幸龄可尝试“一二法则”，每天做轻松小事，培养爱好、约见朋友、户外活动，每

年设定期待，完成适老化改造。子女要学会陪伴，适度放手，让老人有自主感与价值感，耐心倾听，做好“后盾”，监督体检、普及防诈知识。社会要打造友好环境，服务机构从细节入手，政府完善无障碍设施、设立服务站，公共服务保留传统方式、安排专人协助，社区鼓励邻里互助，形成“互助式养老”氛围。

“幸龄”并非遥不可及，它藏在日常点滴中。让我们共同努力，为老年人创造“幸龄”条件，让他们的晚年生活更有质量、更有尊严。

北京老年医院认知障碍诊疗中心主任 吕继辉