

日本老人的别样退休生活



日本老人退休后,有的利用手机APP处理自己的“遗物”、有的手抄名著……

A 在网上跳蚤市场处理自己的“遗物”

在日本,越来越多中老年人开始利用手机上的网上跳蚤市场交易应用程序,出售自家的闲置物品,目的有三:其一是减少去世后家人处理自家遗物的麻烦;二是增加自家收入,充实钱袋子;三是实现物尽其用、减少浪费。

包括首都东京在内的许多大城市的养老院,都积极为老人请来专业人士,指导老人们更科学、更安全、更高效地出售自家的“遗物”,其中出售较多的有照相机、摄像机、自行车、高级钟表、健身器材、金银首饰、未曾穿过的全新服装鞋袜等。据京都一家大型养老院统计,在65岁以上的老年人中,有六成人曾参加过“网上跳蚤市场交易技巧学习班”。在老师们的耐心指导下,老人们手持手机,纷纷选定自己中意的应用程序(APP),了解哪些物品在网上跳蚤市场上最为抢手,学习如何为自家的“未来遗物”拍出清晰照片,如何用手机正确无误地发帖,并牢记在照片中清清楚楚、老老实实在显示物品污损处。

老师们还诚恳地建议老人们尽可能在出价时主动提出包含运费,因为这样会大大增加物品售出概率。不过,老师们在学习班上还特别提醒老年人,“网上跳蚤市场”虽然方便、快捷而且容易成交,但交易仍可能有较大风险,故如何辨别网上骗子也是学习的重点之一。

一家闲置物品交易应用程序运营商说,日本老人的闲置物品网上交易量2018年比前一年增加大约2.5倍,预计今年还将比2018年增加至少1倍。此外,热心于网上处理遗物的人士的平均年龄也越来越年轻,甚至吸引了仅仅50多岁的中年人。

值得一提的是,日本老人在处理自己的“后事”上,也常常新招迭出。如为了缓解追悼会上的悲伤气氛并减轻亲人的痛苦,也为了使追悼会开得更简单以便节省开销,有人还设计了一种别具一格的“自己主持自己的追悼会”的新点子,其实做法也很简单:在生前自己便早早录好音,届时由亲友播放便可。



资料图片

B 手抄名著成风

在日本退休老人中,时下手抄名著成风,据悉这是因为健康学家们的一项新研究已证实:抄写是一种与弹琴、编织等相似的以锻炼手指关节为中心的活动,对延迟大脑功能衰退、稳定情绪、促进心理健康特别有益。此外,手抄名著本身也是一种高雅的文化活动,有助于提高老人的修养和素质。

日本老人最喜欢手抄的名著有日本的古典名著以及中国的《三国演义》和《西游记》等。72岁的三木老先生迄今为止

已手抄了12部世界名著,但他仍不感满足,表示在年内还将手抄另外两部中国名著。他还认定,自己之所以在古稀之年仍能耳聪目明,长期坚持手抄名著可能起了关键性作用。

为鼓励更多的老人手抄名著,一些出版社特意为老人们推出大号字体的名著,以便目力不济的高龄老人也能毫无困难地开展手抄名著活动。东京的一个老年大学还举办了老人手抄的名著的展览,专供同好们观摩、学习。

C 带头不吃鲸鱼肉

在日本,鲸鱼肉是一种吸引力强大的传统美味佳肴。鲸鱼肉不仅一度是日本学校提供给学生的配餐中重要的蛋白质来源(还有人把日本人个子越长越高大归功于经常食用鲸鱼肉),而且对日本老年人而言,也是一种几乎不可缺少的强身健体的“补品”。

然而鲸鱼又是受保护的野生动物,而且国际捕鲸委员会早在1988年就明令禁止商业捕鲸活动。不过,据日本内阁府所做的社会调查显示,明白表示“今后坚决不吃鲸鱼肉”的人只占区区13%,高达47%的人竟然认为“捕鲸是日本的传统,外国予以干预并无道理”,或认

为“吃鲸肉是日本食文化的一部分”。这表明,虽说吃鲸鱼肉的人数在日本确实减少了许多,但这种被环保人士形容为“丑陋”的传统观念,一下子还难以得到彻底改变。

不过,有幸的是,面对这种“两难选择”,越来越多明辨是非的日本老人开始带头放弃吃鲸鱼肉。据调查,目前日本高达96%的60岁以上老人不吃鲸鱼肉,而在20~40岁的年轻人中只占60%。此外,京都有100余名老人组织了一个“拒吃鲸肉联谊会”,所有会员都做出保证,坚决不吃鲸鱼肉。老人们还编写了宣传资料,强调保护鲸鱼的重要性,而且还教育家庭中的年轻一代不再吃鲸鱼肉。正是在老人们的影响下,日本新一代人正在努力克服这一已流传了数千年的“传统陋习”。

D 依旧钟情米饭

日本人平时以米饭为主食。但近年来,日本的人均年消耗大米量一直在逐年减少,其中的主要原因是年轻人吃面包,特别是早餐吃面包者越来越多了。不过,在50岁以上的中、老年人中,一日三餐都吃米饭者仍然占了压倒多数。日本老人之所以依旧钟情米饭,原因多种多样:有的认为“大米对人体健康不可缺少”,有的认为“多吃米饭有助于美容”,有的认为“米饭比起吃面食来更不易在体内形成脂肪”,有的认为“吃米饭时必须动筷,而动筷有助于老人健脑”,还有的则认定“吃米饭往往更容易营造家庭气氛”。

有意思的是,不少日本老人还把坚持吃米饭视作保护传统的一个有机组成部分。在他们的推动下,有的家庭做到了至少每日晚餐吃米饭而不吃西餐,在过传统节日时,米饭也依然成为大多数日本家庭最受青睐的“主食”。



日本老人退休生活多姿多彩。

E 腰插小锤为哪般

近些年来,越来越多日本老人时兴在腰间插上一把以木头或橡胶制的小锤,而且除了上床睡觉外从不离身。原来,这是新近在日本老人中流行的一种新颖健身术:用小锤敲击脚掌,据说能起到稳定情绪、改善血液循环以及增强抵抗力之效。

实际上,在公园里,就常常可以看见不少老人在阳光下用小锤轻轻敲击自己的脚掌,神情认真又专注。老人们还常常把心爱的小锤戏称为“长寿锤”和“养生锤”。

F 远赴海外短期定居

众所周知,日本老人一直热衷于海外旅游。不过时下,老人们似乎对那种“走马看花”式的海外旅游兴趣减退,取而代之的是海外短期定居。

年近古稀的滕野夫妇在中国从南到北的8个大中城市短期定居了整整1年,其中逗留最久的是西安,住了两个月。他们说,这才对中国悠久的历史和文化有了较真切的了解。来自东京的秋吉夫妇则选择在澳大利亚定居了1年——他们在海滨租了一间小屋,观光之余去当地一所语言学校攻读英语。他们披露,他们在澳大利亚一年学英语取得的进步,远胜于在国内10年的“死读”。

一些旅行社反应灵敏地为退休老人们提供“海外短期定居”的旅游服务。东京有位旅游专家认为,这种新颖旅游实际上更适合于退休老人。

G 迷恋“推理”

今日日本,总共有1000余万名推理小说迷,这其中高达四成的竟是年龄超过55岁的老年人。据对东京等12个城市的1000余名退休老人的调查,占至少一半的老人在这一年内曾读过3本以上的推理小说,最多的甚至读完了26本!

眼见老年读者对推理小说情有独钟,作家们便特意老人“设计”了好几节奏缓慢,但情节又曲折的推理作品,十分适合退休老人消磨时间。至于老年妇女,更垂青充满了浪漫气氛的言情推理小说。实际上,老太太们对言情推理小说的喜爱,与少女们对爱情小说的喜爱相比,可谓毫不逊色。她们还反映说,言情推理小说比起她们年轻时钟情的普通的言情小说读来更富刺激性和挑战性。

健康学家表示,老人们在阅读推理小说时,书中缜密的推理可帮助“激活”老人们业已退化的大脑功能,由此可在减缓记忆衰退,甚至预防老年痴呆症方面发挥积极作用。而心理学家们则认为,老人们通过揭开推理小说中的“谜团”,也可减轻晚年生活的寂寞感和对未来的迷茫感,对心理健康同样有益。

有一家旅行社灵机一动:何不向迷恋推理的老人们推出“推理旅游”?据介绍,参加“推理旅游”的游客出发后都并不知道下一个目的地,而旅途中“层出不穷”的难题和谜语往往需要个人或集体通过层层推理才能解决和揭开。虽说一路上游客时时处处都在受“折腾”,然而一旦推理成功,心理上将会得到最大的满足。