



牛丹彦在练瑜伽



牛丹彦
半退休1年多

52岁的牛丹彦从小就是运动健将。自从一年多前主动选择半退休后，他一周练习五六次瑜伽，柔韧度丝毫不输年轻人。而从这一项古老的运动中，收获的不仅是健康体魄，更是对人生的另一重感悟。

因缘巧合练瑜伽 身体与心灵对话

乐做运动达人

初见牛丹彦的人，一定很难相信，这样一位仪表堂堂的“型男”，已经超过了50岁。为什么迈入中年不久，就主动选择半退休，进入到人生的第二阶段呢？“我认为，很多人的衰老过程是断崖式的，在45岁进入中年之后，体力、精力、记忆力等下来得很快。再结合我当时所处的行业——房地产业的一些变化，我从2020年开始有意识地退居二线，并最终决定提前退休。”他说，如今自己会帮朋友做项目，但一定会和工作渐行渐远。

空下来以后，做些什么？运动是他的不二选择。“我从小就喜欢运动，上中学的时候，是校田径队的主力。工作后比较忙碌，出现了一些亚健康状态，于是恢复了锻炼。”他告诉记者，从跑步开始，羽毛球、网球、游泳、撸铁等运动曾一样样玩过来，在2017年和2018年间还备战马拉松，不仅跑完了上马，还参加了铁人三项比赛。

“一旦运动起来，就有多巴胺效应，觉得很快乐很舒服。”但这种状态持续到了2020年，牛丹彦觉得要停一停了。“膝盖很疼，做了核磁共振，半月板有损伤。医生说我这个年纪已经不适合高强度运动了。”

也就是在这时候，他意识到，自己的年纪不小了。在朋友的建议下，他开始上瑜伽课，在呼吸、冥想、拉伸中思考人生。“健康分三个层面，生理、心理和精神。怎么来理解精神健康？我认为体现在你对世界的洞察力，这是向外的，以及向内的、透视事物本质的觉知力。”牛丹彦

告诉记者，在决定练习瑜伽之前，他先找来了《瑜伽经》等书籍，研读之后颇有感触。

享受从动到静

“瑜伽是一种追求灵性的运动，在锻炼身体的同时，还会和我们的内心展开对话。用现在时髦的话来说，叫作与自己和解。当我走到八九十岁的时候，当家人朋友渐渐离开我的时候，怎么面对百年孤独？在练习瑜伽的过程中，我逐渐能够忍受孤独，与身体对话，与心灵对话，与真我对话。”

如今，练习瑜伽改变了牛丹彦的生活方式。不再熬夜，也少了很多无效社交。“我每天6点多起床，有时候去上第一节的瑜伽早课，有时候就在家练习。然后看看新闻、看看股票，联系一些业务。下午休息一会儿，出去逛逛，或者和朋友见面。有事就忙，没事就放松。一般晚上9点多，就准备休息了。”

有意思的是，牛丹彦从小练就的学霸体质，在瑜伽课上依旧显露无遗。他就像一名“学习委员”，把老师的教学要点记录于心，还会整理出来，发在同学群里。“我们的瑜伽老师是外国人，平时上课讲英语。班上的年轻白领有时候缺课了，或者有人没完全听懂老师的讲解，我就会分享自己的笔记。其实，做好整理和总结工作，也是我多年的学习和工作习惯。”

从长跑到瑜伽，从工作到退休，从动到静，一年多来，牛丹彦已经完成了角色的切换、状态的转换。他说，瑜伽让自己愉快地开启了人生新阶段。

>>> 问题问答

对当下生活相当满意

放下过去 保持学习心态

问：从忙碌的工作状态切换到空闲的退休状态，您有没有觉得不适应？

汪伯申：没有，我在退休前三年，就主动规划了一些新的兴趣爱好。而且原单位也比较照顾我，在宣布我退休的同时，还聘请我做了半年的高级顾问，很顺利地完成了状态转换。

王剑平：在退休前半年，初步对未来生活有个规划。退休的前几个月，我先放松，然后再回归社会，总体上不觉得不适应或者孤独，生活还是比较充实的。

王平建：从工作转换到退休状态，不适应感多少有点，不过也要看个人的心态。我也可能是因为之前工作原因，外面走得也比较多，看得也比较多，所以退休下来比较快地适应了，也没有什么孤独感。

李毓宁崔华夫妇：从心理上并没有太多的孤独感。对生活充满热情。退休前期的主要精力在帮助女儿照顾外孙女，也经常出去旅游。等外孙女大了，自己的时间就更多了。

牛丹彦：没有不适应，因为退休是我主动选择的。

问：您是如何调节自己退休后的状态，逐步适应新生活？

汪伯申：我找到了新的兴趣爱好、新的搭子、新的圈子，让新生活更加充实。

王剑平：放下过去，适应当下，以“家庭为中心”，以“社会为课堂”。

王平建：我平时喜欢玩玩自己的小收藏，做菜，出去旅游拍照。

李毓宁崔华夫妇：永远保持学习的心态，所以我们一直积极参加社区活动和老年大学。

牛丹彦：运动，做瑜伽不仅能够锻炼身体，同时也是和自己心灵的对话。

问：您对现在的生活满意吗？如果满分是10分，会打几分？

汪伯申：10分。我对自己的状态很满意。

王剑平：9分，现在社会对老人的关心日益提高，助老设施日益改善，这些都是看得见的幸福。剩下的1分，是留给未来的改进空间。

王平建：总体还是满意的，我给自己的退休生活打8分。

李毓宁崔华夫妇：我们对于当下的生活相当满意。一定要说哪里不满意，就是社会发展太快，我们的脚步有点跟不上。这不是社会的问题，而是我们自己还不够努力。

牛丹彦：10分，或者谦虚一点吧，9.9分。对于现在的生活，我觉得没必要去苛求一些东西，一切都是最好的安排。

家庭为重 消费量力而行

问：您每个月在自己身上花多少钱？(包括但不限于兴趣爱好、旅游、聚会、购物等悦己消费)

汪伯申：每年年初我会做个

预算，在我的退休金和其他理财收入以内，一年可以花多少钱。不过肯定是量力而行的，上海话说“不能做脱底棺材”。

王剑平：平均每个月的花费在七八千元的样子。

王平建：这些消费都有的，平时开销属于量力而行。比方说，星光摄影学会每个月都会组织外出采风拍摄，特别是杜鹃花开、秋风落叶等景色优美的时候，我基本上都会参加。

李毓宁崔华夫妇：每月花在自己身上主要是朋友聚会，假如不含旅游，大致千元上下。

牛丹彦：现在每月的开销变少了。以前喜欢文玩玉器，现在练习瑜伽，练习时手串等饰品都不能戴，就很少买。瑜伽课1万多元的年费，再买一点运动装备，分摊到每个月的话也不多。

问：退休后如何分配自己的时间？给到自己、家庭和社会的时间各占多少？

汪伯申：我和太太的双亲都已经去世了，目前家里也没有孙辈，所有时间都由自己来分配。

王剑平：我还是先以家庭为主，社会服务为辅。现在一周七天，有三天“奔波”于社会活动或公益活动上，很充实也很有个人价值。这也得益于，87岁的老母亲生活尚能自理，上幼儿园的外孙女又由关系融洽的亲家“一手包办”。不过，每个周末，小外孙女都会来看望我们，寒暑假我们也会带娃。

王平建：退休后空余的时间多了，会用比较多的时间照顾家里的老人和孙辈。条件允许情况下，也会带上老人、孙辈一起旅游是最好的。

李毓宁崔华夫妇：工作日下午4点到晚上8点，需要照顾外孙女。其他时间都是自己支配，比方说参加老年大学的课程，还有朋友聚会，比较忙碌。

牛丹彦：我的老父亲今年80多岁，很健康，还会自己网购，女儿则在上大学，所以现在的时间就是留给自己、留给太太。

问：您觉得现在的消费供给、公共服务能否满足所需吗？有没有可以提升的地方？

汪伯申：可以啊！前段时间我看到新闻，购买适老化产品还有消费补贴，这类政策就很好，希望可以多多推广。

王剑平：基本能覆盖或满足中老年的需要。但随着城市老龄化程度加快，老年人的“夕阳”生活应该获得多方位、多功能、多举措的服务。

王平建：社会对老年人的关心是大家有目共睹的，比如无障碍设施，再比如公共交通让座，甚至看病坐飞机都有老弱病残绿色通道。60岁以上老年人还能用敬老卡享受社区食堂吃饭打折。但我认为，社会各界不要太过分强调老年人的弱势，我照顾年迈的母亲时就发现，相当一部分老年人和我母亲一样，是不服老的，或者说在身体健康时，会暂时忘却自己的年龄。

李毓宁崔华夫妇：总体来

说，还是能兼顾我们需求的。这个问题我觉得需要双向奔赴，个人的体验才会好。客观来说，社会总是要向前发展的，老人要尽可能地多学习，逐步适应。另一方面，社会要考虑老人的需求，子女更应该关爱老人，提供帮助，光靠社会公共服务来解决养老问题，显然也是不切实际的。

牛丹彦：总体来说，上海做得很好。我本人线上线下购物都会有，买东西很方便，就连我80多岁的父亲也会网购，还学会了退货。公共服务方面，倒是有一点建议，现在很多服务需要在网上申请或完成，一旦出现bug，再转人工的话就会很麻烦。

未雨绸缪 做好养老规划

问：您想过10年、20年后的生活是什么样吗？会提前做好一些养老规划吗？

汪伯申：我配置了保险，也在做稳健理财，为今后的居家养老生活做好财政上的准备。

王剑平：人无远虑必有近忧，我们当然会提前做好一些养老规划。现在有不少养老机构不错，希望未来可以继续提升，价格也能亲民一些。

王平建：我目前还没有特别细致的规划。

李毓宁崔华夫妇：我们是习惯于未雨绸缪的，已经购买了泰康养老保险。一方面让有限的积累尽量少贬值，另一方面需要时入住老年社区。我们只有一个女儿，平时工作也忙，尽量不给她添负担。

牛丹彦：我给自己和家人都配置了高端医疗保险，希望未来能有比较好的生活质量。另一方面，练习瑜伽，保持健康状态，也是我对未来的一种规划。在身体上，尽可能延续健康，在心理上，更加乐观、通透和豁达。

问：您有没有关注过现在的社会养老体系？有什么看法和建议？

汪伯申：我个人倾向于居家养老，所以希望能有一个公共性的家政服务共享平台。事实上，这也是我的一点小遗憾，退休前我就有这个想法，但当时没来得及推动。希望我们公司能考虑切入养老项目、家政行业。

王剑平：经常关注。我就挺眼热“别人家的”社区食堂和敬老餐，少油少盐，方便卫生。

李毓宁崔华夫妇：社会养老体系和我们直接关系，当然是很关心的。我们看到，不管是政府还是商业机构，都在逐步探索中国式特色的养老模式，出现了多种养老模式，适合不同需要的老人。

牛丹彦：上海养老体系很不错的。我陪着老父亲去看病，在手机上就能预约挂号。日常出行的话，公共交通很发达，各类老龄化基础设施也挺不错的。老年人如果有什么事情需要帮助，还可以去身边的社区服务中心。说到建议，希望加大打击一些专门针对老年人的骗局，相关部门可以帮助他们提高警惕。