



找到新的小伙伴儿 其实并不难

相当数量的人找到新朋友

相关调查显示，有相当数量的中老年人在退休后结交了新朋友。从交友现状看，中老年女性比男性更易交友，性格外向的人朋友更多。调查还发现，退休后中老年人的交友地点更加多元化，公园、广场是他们最青睐的交友地点，紧随其后的是社区活动中心、小区等。

说到交朋友，他们最看重的便是有共同兴趣、爱好和语言。上老年大学，或加入各种兴趣圈子也是结交新朋友的新方式。此外，去KTV、网络社交平台或者出游等，都是交友新方式。

也有几类中老年人有着交不到新朋友的困扰，比如性格本就内向的人容易自我隔绝，不愿结识新朋友；不少人为了子女来到陌生的城市照顾子女，帮带孙辈，但因陌生等因素，让他们在结交新朋友时既满怀期待又害怕；还有一些人则因不适应退休生活，导致心情不佳，进而失去结交新朋友的兴趣。

社区活动助吴大爷交到好朋友

3年前，71岁的吴大爷和老伴儿搬到儿子家中一起生活。“刚来时，小区里的人我一个都不认识”，性格开朗的吴大爷说，“儿子建议我参加社区组织的活动，这样一来不仅能丰富生活，还能结交到新朋友。”

参加了几次社区活动后，吴大爷认识了第一个朋友老刘，“老刘和我一样，都喜欢看书、下棋。”几次闲聊让吴大爷发现，老刘和自己不仅有共同爱好，还有共同语言，两人很快成为知己好友。

在老刘的介绍下，吴大爷又认识了几位志同道合的同龄人。如今他们不仅经常结伴参加社区组织的活动，还经常一起相约下棋、钓鱼，“前段时间，我们几个人还组团去市郊爬山。”

□陈红 马冰璐

人到暮年，能有三五好友为伴，最为难得。调查显示，有相当数量的中老年人退休后交到了新朋友，其中有共同兴趣、语言和爱好是重要因素。专家建议，中老年人不妨以兴趣为纽带结交新朋友，有老友相伴的晚年会更精彩。

KTV成了交友聚会好去处

冯阿姨今年70岁，年轻时冯阿姨就喜欢唱歌，退休后儿女们给她买来了K歌用的自带音箱的小话筒。刚开始冯阿姨对小话筒爱不释手，天天在手里拿着唱。由于她住在老旧小区，房屋隔音效果差，偶尔唱到忘我时，难免打扰邻居。邻居提醒过几次后，她不得不把小话筒放进了柜子里，这让她很郁闷。

今年春节，冯阿姨家附近的一家KTV推出了针对中老年人的夕阳卡。在特定时段内人均唱歌的价格才几块钱，这让冯阿姨非常心动，立刻就办了张夕阳卡。如今，每到优惠时间段，冯阿姨都要约上同样喜欢唱歌的老姐妹们，聚在一起唱唱歌。“在这里唱歌无忧无虑，KTV特别适合我们。”冯阿姨很满足。更让她得意的是，她在这里交到好几位新朋友，这里也成了他们聚会的场所。他们还学会了网络K歌，一起唱歌很是开心。

旅途赏美景结识更多好朋友

这几天，62岁的陈先生正在挑选下次的旅游路线。对他来说，旅游不仅是放松自己的方式，更是结交朋友的途径。

半年前，陈先生报名参加了旅行社的一个5日游的旅游线路。在途中，几位陌生的老年团友聊起了各自的生活和爱好。在你一言我一语中，陈先生认识了几位志同道合的团友。一路上，他们在说笑中游览着迷人的山水风光，十分惬意。

5天的时间很快结束了，在返程的火车上，陈先生和几位新结识的朋友互相交换了联系方式。到现在，他们还一直保持着联络，并时不时相约到公园一起锻炼身体。这几天，陈先生和这几位小伙伴儿正在积极讨论着下次的旅游计划。陈先生说：“选择旅游的初衷，只是为了弥补年轻时没有四处游玩的遗憾，但旅途中认识的朋友们，现在成了我珍贵的财富。”

以兴趣为纽带结交新朋友

中老年工作者称，朋友在每个人的一生中扮演着非常重要的角色，对于多数中老年人而言，同龄朋友与自己有着相似的人生阅历，在很多事情上更能感同身受。心情不好时，找几个老哥们喝喝茶，拉上几个老姐们跳跳舞，都是极好的情绪排解方法。

朋友可以相互激发学习兴趣，中老年人脑力活动明显减少，这会加速大脑衰退。交朋友能将他们带入新的领域，激起对新事物的好奇心，培养主动交流的意识，进而锻炼思维的敏锐度。同时，广交朋友能让中老年人找回在人际交往方面的自信，肯定自我价值。在交往中，他们也可借助积攒一生的智慧影响旁人，丰富自己的生活和精神世界。

中老年人如何结交新朋友呢？中老年工作者建议，首先可以关注“玩什么”，以兴趣为引线，交友贵在志同道合，共同爱好能为彼此提供更多话题，增进了解；其次可以通过自己的技能建立朋友圈，

比如帮邻居修电视、水龙头，做点工艺品赠送他人，一起交流带孙心得等，都能巧妙地扩大朋友圈子；再者要保持心态平和，少些攀比心。此外，子女应鼓励和帮助父母，比如给父母报名参加老年大学、鼓励他们参加社区活动等。

同时，在结交新朋友时一定要注意验证对方的真实身份，涉及钱财时，要保持高度警惕，不要轻易将钱财交给对方。即使借钱给对方，也一定要保存借条以及汇款记录等，一旦发现被骗，应及时向公安机关报案。



每天12小时内进食 长寿饮食这样吃

养生汇 ▶▶ 03

公公有病不治 老爸没病找病 家中这俩爹 都挺能作的

家春秋 ▶▶ 06

一身腱子肉 还能做一字马 65岁大哥身材 像小伙儿

潮生活 ▶▶ 07