

退休生活“三字经”



老张退休前是我的同事。他身姿挺拔、目光清明、面色红润，几乎看不到皱纹和老年斑；他声音宏亮、语速适当、逻辑清晰。如果不是那一头银发，初次相见，谁会相信他已年过75岁了。其中奥秘，在于他归纳的“退休生活‘三字经’”。

老张说：健身气功中有一个不错的功法，叫做“六字诀”，通过“嘘、呵、呼、哂、吹、嘻”来调养五脏六腑，助力延年益寿；对退休的人来说，有一个“三字经”，通过“弃、学、尊”持续涵养精神，增强体魄，提升生活品质。

老张工作期间以严格管理闻名，得罪了一个自作聪明的下属。那人想报复又苦于找不到把柄，居然写了匿名信，分别寄给了老张工作过的几个单位，诬称老张生活作风有问题。老张从知晓他人品的同事那里得知后，一猜就知道了是谁的“杰作”。他主动将情况向上级有关部门作了汇报，就没有再对此事纠缠。他说：“我耳边有风，说明我在往前走。如果我去计较，他想让我停下来的目的不就达到了吗？”退休后，老张偶然在超市遇到那人，他已经身材佝偻、面容

瘦削，头发稀疏泛白，再也看不到曾经的嚣张跋扈了。老张很自然地跟他打招呼，没有在意他的满脸尴尬。后来，老张感慨说：“他在我心里，就像是一阵微风拂过而已。人生苦短，有那么多的美好要体验，何必将精力浪费在他那样的人身上呢？”

老张的学习能力很强，年轻时就是单位的骨干，在全市业务竞赛中蝉联过3届“业务标兵”。退休后，老张调整了学习方向，重点学习了摄影，不到一年时间，他就从简单的摄影小白变成了当地摄影协会的知名老师。他没有刻意去追求器材精良，主要拍摄地点基本上是自己的家乡。他陶醉在家乡的自然风光和人文魅力里，常常早出晚归去拍摄。老张说：“摄影不仅给了我乐趣，还让我的观察、思考能力更敏锐、更深入。通过镜头去感受、用心去创作，我学会了发现生活中微小而美好的事物，捕捉到那些平常被忽略的瞬间，让我对生活更热爱、更感激。”他还打趣说：“不停地学习新知识、新技能，很可能是预防老年痴呆的最佳无药疗法！”

最让人佩服的，是老张的“自尊”，他从不倚老卖老。有一次在地铁上偶遇，老张耳内放着耳塞，两眼微闭，双手交叉放在小腹处，安静地坐在那里。他的周围却有两个老人很聒噪，丝毫不在意别人扫来的嫌弃眼神。

老张的几个邻居曾向我们聊起：“老张这个人讲究得很，从不说脏话，不管那个时候，衣服都穿得周正、干净。他洗澡也勤，身上没有半点老人味，大家都喜欢跟他一起耍。”我曾好奇地问老张：“退休了，你还那么自律干嘛，不该洒脱些吗？”老张微微一笑：“洒脱和自律不矛盾。也许是多年来的习惯吧，我总觉得人老了，不能为老不尊，不能认为土都埋到下巴了，想说啥就说啥，想做啥就做啥，那不是洒脱，是自己作践自己，活得没尊严没品味。”

老张的退休生活，如同一幅细腻的画卷，每一笔都蕴含着对生活的热爱和对自我的要求。他用自己的方式，证明了退休不是生命的终点，而是另一段精彩旅程的开始。

赵晏

●有话要说●

“老幼同托”模式值得期待



你听说过“老幼同托”这个词儿吗？你知道它是一种新型的养老育儿模式吗？最近，这个话题引起不小的的关注。这个模式究竟如何操作，给咱们的生活带来了哪些变化？

首先，得说说“老幼同托”这个说法是怎么来的。随着社会发展，人们的生活节奏越来越快，很多家庭都是双职工，既要工作，又要照顾老人和孩子，压力山大。再加上现在人口老龄化严重，新生儿又少，养老和育儿问题就更加突出。于是，这个“老幼同托”模式就应运而生。

简单来说就是把养老和托幼服务结合起来，让老人和小孩在同一空间里活动。这样一来，既方便了家庭，也促进了老人和小孩之间的互动。比如，有

些幼儿园就开始转型，变成了“老幼共托”机构，老人和小孩一起上课、做游戏，其乐融融。

“老幼同托”模式的具体好处有：首先，它促进了资源共享，让养老和托育在居住空间、基础设施、公共服务、人力资源等方面实现了有机结合。其次，老人和小孩在同一空间活动，可以通过互动交流为彼此提供情绪价值，促进老年人的心理健康和小孩的成长。

不过，这个模式虽好，却面临专业人才缺乏的难题——能同时照顾老年人和小孩的复合型人才太少了。再则，幼儿园的设施也不一定适合老人，得进行适老化改造。最后，政策和监管方面也有待完善，得建立跨部门的

协调机制。

在国外，“老幼同托”模式已经发展得相对成熟。据有关资料报道，美国的圣文森特代际学习中心将养老院和幼儿园放置在同一栋楼中，为老幼群体提供共同学习和情感交流的空间。德国的利多多代屋也为不同代际群体提供了公共开放空间，促进了社区层面的生活帮助、服务支持与社会参与，值得借鉴。

总的来说，“老幼同托”是个很有潜力的创新模式。虽然现在还面临着一些挑战，但只要全社会共同努力，完善政策法规、加强专业人才培养、提升设施改造等，相信这个模式一定能在未来发挥更大的作用。

苏应纯

●典型事特别提●

儿子与母亲断绝关系后还能继承母亲遗产吗

儿子与母亲争吵后，签订协议“生老病死与己无关”，母亲去世后，儿子又要求继承母亲的遗产。近日，湖南省湘潭县法院审理了一起法定继承纠纷案。

出生于1933年的王某，生前育有一对双胞胎儿子，长子朱大，次子朱二。2018年以前，王某由两兄弟每年轮流赡养。朱二与其母王某发生争吵。朱二的妻子代替朱二书写一份家庭协议，协议称：“根据王某的意愿，朱二已退还两万元，以后的生老病死与朱二家无任何关系，以此为证。”朱二、朱大均在协议上签字。朱大遂于当天将母亲王某接

回家中赡养，此后王某生病治疗均由朱大支付费用及照顾。

2024年2月，王某因病去世，其丧事亦由朱大操办。王某生前未订立遗嘱。王某去世后，朱二以法定继承纠纷为由，要求朱大分割遗产12万元。法院经审理后认为，朱二属于有赡养能力而不尽赡养义务，严重违背我国社会公序良俗和尊老爱幼、孝敬父母的传统美德，故原告主张继承12436.55元的份额及分割抚恤金36936元，法院均不予支持。朱二不服提起上诉，湘潭中院维持原判。

根据《中华人民共和国民法典》规

定，成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务。基于血缘而产生的身份关系，如父子、母子关系是客观存在的，法律未授权以任何方式进行更改，也就是说不能以书面协议、约定、声明等方式进行剥夺、放弃。子女对父母的赡养是法定的、强制性的，不得附加任何条件。因此，亲子关系是无法通过“协议”断绝的，赡养义务也无法通过协议免除。

对于未尽赡养义务的行为，根据《民法典》第1130条规定，确实不尽抚养义务的，在分配遗产时，应当不分，或者少分。

据《老年生活报》

八段锦助力
我的晚年生活

前几年一直引以自豪身体各项体检指标基本正常，谁知一年前接二连三出现头晕、乏力甚至连3楼都爬不上去的状况。一天早晨还突然出现心慌气短、恶心干呕、浑身无力等低血糖症状。第一时间被送到医院急诊科，经多项检查，主治医师说没什么大毛病，就是常见的老年慢性脑动脉供血不足，并嘱我试练八段锦。

于是，我习惯性地在大学同学群交流请教，一位同学发给我一段八段锦视频，我被视频中舒展、刚柔相济的动作吸引。从那以后，我对照视频上的动作仔细模仿、揣摩要领，虽然远未到废寝忘食的痴迷程度，但常常为了学好一个动作，反复看演示视频，之后再对着镜子练习。如此坚持近一年，我对初级八段锦有了一些粗浅的感悟：

一要摆正和调整心态。学练八段锦是为了养身健康，不是表演给别人看，无欲则快乐坦然。况且跟练八段锦就是为了心态平和。

二要轻松准确练习。从起吸落呼、开吸合呼、托手看天等基本动作开始，慢慢跟进，不可急于求成。起初可能只熟悉一个方向，后来无师自通地转向左右两侧，成了3个方向，连腰部也练到位了，替代了三维扭腰器、仰卧起坐板等不适合老年人的锻炼方式。起初仅有的几段都坚持不下来，后来慢慢可以跟上老师的节奏并能反复练习。

三要慢而松沉，不走捷径。用意用气而不用力，在慢动中领悟八段锦的真谛。比如保持呼吸绵长，配合呼吸何时开肩拔背，何时含胸沉胯……

四要因人而宜。练习八段锦不能机械跟从视频，而要从个人的实际情况出发。我幼时左膝半月板受损，不能打弯，所以不适合按照视频中来回大幅度跨步和旋转身体。那就尽我所能，尽量让膝盖的压力小一些，但又确保上身不至打晃。动作看起来有些笨拙，但同样达到了锻炼的目的。

在跟练八段锦的过程中，才发现它已成为很多退休老人生活的一部分。老年人起得早，以八段锦作为晨练项目尤其适合，再加上站桩、收功，微微出汗后神清气爽。

八段锦是我们中华文化的瑰宝，它的每个套路，每招每式都蕴含着阴阳调和、彰显着动静平衡。练至目前，我的肩周炎和鼠标手等问题都有所改善。现在我腰杆挺得直，走起路矫健有力，睡眠也好，身边的人都说我的精神状态全然不像一个年近七旬的老人。

练一套八段锦，行一次人生修炼，悟一番人生哲理。八段锦将持续开启我有质量的晚年生活。

李生明

