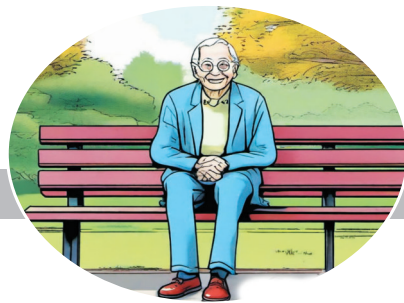


退休生活“三字经”



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、咽、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,增强体质,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。老张从知晓他人品和同事那里得知后,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,就像是一阵微风吹过而已。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,不管哪个时候,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,你还那么自律干啥,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,湖南省湘潭县人民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,我习惯性地在大同大学群交流请教,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。用意用力而不用力,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……

四要因人而异。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

