

开栏语

自《银龄专刊》刊登“岁月如歌·我的银龄故事”主题征文后,受到读者热烈欢迎,老年朋友们踊跃投稿。到目前已收到稿件41篇,每一篇来稿,都是一部厚重的“岁月史诗”:有奋斗年代的铿锵足迹,有家庭变迁的温情记忆,有退休后园艺里的四季芬芳,更有家风家训中流淌的文化传承。这正是我们为银发声音搭建分享舞台的初心。即日起,本刊将陆续选登优秀作品,以飨读者。

我的“三欲三力”长寿经

我叫黄开基,今年86岁。常有人问我长寿秘诀,其实就靠“三欲”打底、“三力”护航,心里揣着一把“尺度”过日子。

“三欲”是长寿的“精气神”。第一是“求知欲”:我每天读报、看新闻,下午准时锁定北京台《养生堂》栏目,把“吃深色蔬菜护血管”“揉按穴位促睡眠”这些知识记下来,脑子越用越灵光。第二是“求生欲”:这可不是怕死,而是规律生活。每天早睡早起,6时起床绕小区遛弯40分钟,三餐定时、不挑食,人老了就像机器,越不动越生锈。第三是“社交欲”:老年人最怕闷,我每天去社区活动室和老伙计们聊天,老张讲讲降压

药,老李说说广场舞,烦心事没了,人也不寂寞了。

“三力”是健康的“防护盾”。光有“三欲”不够,还得靠“抵抗力、免疫力、自愈能力”扛事儿。第一招“吃好吃别撑”:顿顿七八分饱,早上鸡蛋杂粮粥,中午清蒸鱼配绿叶菜,晚上小米粥就萝卜干,每天喝牛奶,吃豆腐补蛋白,冰箱里常备西蓝花、猕猴桃补维生素。第二招“运动是良药”:除了遛弯,我还练八段锦,跟着视频慢慢抻筋。医生说我的血压、血糖控制得好,这都是“动”出来的。第三招“少吃药不滥用”:小毛病多喝水、多休息,身体的自愈力就像小战士,越练越强壮。

心里有“尺度”,日子才舒坦。60多岁时,我被查出患有糖尿病,但我从没把自己当病人,经常骑老年三轮车四处游逛。医生让吃药就按时吃,让忌口就不乱吃,但绝不过度治疗。有人推荐高价保健品,我摆摆手:“咱信科学,不信偏方!”

说到底,长寿不光是活得长,更要活得宽。揣着“三欲”、养着“三力”、守着“尺度”,就能舒舒服服过好每一天。

黄开基 口述
记者 周利芳 整理



冬季老年人如何护骨防损伤?

节稳定性减弱,日常活动中易发生拉伤或跌倒。

对于患有有关节炎的老年人,寒冷刺激会直接加重滑膜炎,导致关节疼痛、肿胀加剧。杨扬说:“骨质疏松患者骨量丢失后,关节营养进一步下降,寒冷天气下更易引发关节炎急性发作。”

精准护骨三要素

“保暖不是‘裹成粽子’,而是靶向保护关键部位。”杨扬强调,腰、膝、颈等部位缺乏丰富肌肉和脂肪包裹,是最易受凉的薄弱环节。老年人应选择保暖性好的护膝、护腰,确保护具松紧适度,过松无法保暖,过紧则可能压迫血管影响血液循环。

“睡前热水泡脚也是护骨良方。”杨扬建议,可用40℃左右温水泡脚15分钟至20分钟,或在医生指导下使用中药药浴,促进下肢血液循环,驱散寒邪。

冬季运动需遵循“热身充分、强度适中”原则。杨扬提醒,老年人出门锻炼前,应在家中进行5分钟至10分钟热身,如伸展运动、慢走等,让肌肉和关节“热起来”。运动方式优先选择太极拳、散步、八段锦、游泳等温和项目,避免爬山、深蹲等增加关节负重的剧烈运动。

“骨骼健康需要‘营养加持’。”杨扬建议,老年人每日应摄入300ml牛奶或等量豆制品,补充钙质;同时多吃蛋黄、动物肝脏等富含维生素D的食物,促进钙吸收。他补充道:“蛋白质是肌肉的‘建筑材料’,瘦肉、鱼类、鸡蛋等优质蛋白摄入不足,会导致肌肉力量下降,间接增加关节负担。”

此外,超重人群需控制体重。体重每增加10公斤,膝关节负重会增加30公斤,“合理饮食+适度运动是控制体重的关键,也是保护关节的基础。”

及时就医莫拖延

专家特别提醒,若出现关节持续疼痛、肿胀、活动受限,或夜间小腿抽筋、身高变矮等情况,可能是骨质疏松或关节炎的信号,需及时就医。杨扬强调:“老年人骨骼修复能力较弱,骨折后愈合时间长,预防比治疗更重要。建议65岁以上老年人每年进行一次骨密度检测,及早发现骨质疏松风险。”

冬季护骨需“内外兼修”,通过科学保暖、适度运动和均衡饮食,老年人可有效降低骨骼关节损伤风险。杨扬说:“护骨没有‘速成法’,长期坚持才能让骨骼‘安全过冬’。”

记者 周利芳



立冬后气温骤降,老年人骨骼及关节健康面临多重挑战。专家提醒,低温环境下骨骼韧性下降、肌肉弹性减弱,需通过精准保暖、科学运动和合理饮食构建“护骨防线”。

低温易诱发疾病

“冬季骨科疾病高发,本质是寒冷对骨骼、肌肉、关节的三重影响。”山西省煤炭中心医院骨科副主任杨扬解释,低温会导致血管收缩,使骨骼及周围组织供血减少,营养供应不足,骨骼韧性下降;同时肌肉紧绷、柔韧性变差,关



法律信箱

赠房后遭女儿转卖,老人如何保留居住权?

咨询者:赵大娘

我今年83岁,和女儿苏某相依为命,名下只有一套住宅。为了让女儿能安心照料我的晚年,2022年,与她签订了承诺书,自愿把房子无偿赠与,但特意明确约定“保留有生之年在该房屋内的永久性居住权”,女儿当场承诺会履行赡养义务。随后,办理了房屋过户手续,但没办理居住权登记。最近,偶然发现女儿竟然通过中介挂牌出售这套房子,我接受不了,多次与她沟通未果,我该怎么办?

答复:

山西弘韬律师事务所律师
席铭瑄

首先,案例中的承诺书兼具赠与与居住权约定属性。根据民法典第六百五十七条规定,赠与合同是赠与人将自己的财产无偿给予受赠人,受赠人表示接受赠与的合同;第六百六十一条规定,赠与可以附义务。赠与附义务的,受赠人应当按照约定履行义务。赵大娘与女儿苏某签订的承诺书中,无偿赠与房屋、保留有生之年在该房屋内的永久性居住权的约定符合赠与合同的核心特征,合法有效。同时,保留“永久性居住权”的约定,虽未办理登记,但不影响合同层面的权利义务设立,苏某作为受赠人应受该约定约束。

其次,苏某挂牌出售房屋的行为违背了赠与合同的约定,构成根本违约,并且民法典第

六百六十三条规定,受赠人不履行赠与合同约定的义务,赠与人可以撤销赠与。本案例中,赠与房屋的核心目的是换取赡养照料,并保障自身晚年居住权益,苏某出售房屋的行为直接导致赵大娘“永久性居住”的约定无法实现。同时,也违背了其承担赡养义务的承诺,属于严重违约。

最后,居住权未登记不影响撤销权行使。民法典第三百六十八条规定,居住权自登记时设立,但未登记仅导致居住权未设立物权效力,不否定赠与合同中关于居住权约定的合同效力。苏某明知赵大娘享有居住权利仍出售房屋,主观上存在过错,客观上损害了赵大娘核心权益,符合赠与撤销的法定条件。

综上,苏某的行为已构成法定撤销事由,赵大娘可以要求撤销赠与的诉讼请求,依法应当得到法院支持。

记者 李晓琳