

戎装褪去初心在 银龄星火照征途

我叫郝建业，2008年，我被任命为太原市老龄委常务副主任，一句“为党和人民再干几十年”的誓言，成了我后半生的行动坐标。

初到老龄委时，我带着军人特有的“啃硬骨头”劲头扎进工作中。那时的太原，养老服务设施薄弱、社会敬老氛围不足，如何破局？我和团队决定从“敬老文明号”创建入手。我们深入基层，走访社区、农村、企业和养老机构、公共服务窗口调研，把部队“抓铁有痕”的作风融入标准制定，最终推动全市数十家单位试点创建，让“孝亲敬老”从口号变成了街头巷尾的温暖实践。

2012年，全国“敬老文明号”创建推进会在太原召开，将太原的创建经验推广到全国。当兄弟城市的代表走进我们的社区养老服务中心，看到老人在智能康复设备上锻炼、在老年大学学书法时，我知

道：太原的老龄工作，终于走出了自己的路。

“不能用老办法应对新问题。”这是我常对团队说的话。面对人口老龄化加速的挑战，我们探索出“医养+康养”融合模式：在社区卫生服务中心嵌入养老床位，让老人下楼就能看病；联合三甲医院开通“老年绿色通道”，把专家门诊搬进养老院。记得有位独居老人拉着我的手说：“现在医生上门看病，党和政府是真把我们放在心上啊！”

十几年来，我始终记得自己是一名老党员、老军人，也是一名老年工作者和老年志愿者。我先后撰写《充分发挥“五老”带头作用，助力太原老龄事业和经济社会发展》《努力构建“部门联合、资源整合、服务融合”的医养结合服务体系》《党政重视、部门协作，创建老年人满意的多样化的老年友好型

社区》等数十篇论文或经验总结，被各级媒体刊发，其中多篇文章被《人民日报》“学习强国”刊发，充分体现和展示了新时代老年人“有作为、有进步、有快乐”的精神风貌。如今，我依然保持着每天读书、走访社区的习惯。看到太原建成15分钟养老服务圈，看到老年大学学员用VR技术“云游”故宫，看到农村老人通过“互助食堂”吃上热乎饭，我知道：这条为老服务的路，我们走对了。

我将继续以全国“银龄行动”公益形象代言人杨芳和“三晋银龄之星”杨贵山、李丽珠、杨喜凤、李雪花、张建中为榜样，践行“老兵心向党、银龄谱华章”的诺言，努力做好老龄政策的宣传者、老年文化的传播者、老龄工作的推进者、为老服务的志愿者，为太原老龄事业贡献自己的银发力量。

有人问我：“郝主任，您义务做

老龄工作十几年了，也不求回报，是怎么想的？”我总是笑着说，“我是党和部队培养的老党员和老军人，太原市委、市政府这样信任我，给我提供这样一个老有所为的工作平台，我一定不会辜负。穿军装时保家卫国，退休后还有机会为老年人做事，这是我莫大的荣幸，所有付出都是值得的，也是很有意义的。”

未来的路还长，我愿继续做老龄事业的“铺路石”，和千千万万老同志一起，以银龄之光照亮夕阳红，用奋斗之笔续写对党和人民的无限忠诚。

郝建业 口述

记者 周利芳 整理



防寒防感冒 专家来支招

针对近期老年朋友广泛关注的人冬如何预防感冒的话题，11月14日，太原市第七人民医院内一科主任、副主任医师龚翠凤接受采访时，给出一份“防寒防感冒攻略”。

重点护住“仨地方”，头、脖子和脚。“老年人血管弹性差，一受凉，血管‘抽筋’，不仅容易感冒，还可能诱发心脑血管病。”龚大夫强调，保暖是第一道防线，尤其是“头”，冷风一吹就头疼。“出门必须戴帽子，哪怕是薄绒帽也行，别让头皮直接吹风。”其次是脖子，“围个围巾，或者穿高领毛衣，把颈椎护住，感冒能少一半。”第三是脚，“晚上睡前用40℃左右的温水泡

脚10分钟，穿厚袜子，别光脚踩地板。”

日常防护要做好。平时，家里勤通风，每天上午、下午各开窗20分钟，让新鲜空气进来换换气，湿度保持在50%~60%，太干了嗓子容易疼。“洗手别‘糊弄’：‘摸了门把手、按了电梯按钮，回来必须用肥皂洗手，搓够20秒（唱两遍生日歌的时间）。别用手揉眼睛、抠鼻子，病毒就爱从这些‘小口子’钻进去。”

饮食要“三多三少”。龚大夫建议，饮食要“温补不油腻”。多吃“抗寒肉”：羊肉、牛肉炖萝卜，或者鸡蛋羹、豆腐脑，这些优质蛋白能帮身体“造抗体”。每天一个鸡蛋、一杯温牛奶，比吃保健品管用。多吃“润喉菜”：梨、银耳、菠菜、柑橘，含维生素C多的食物，嗓子干痒的时候吃点，能减少咳嗽。多喝温水：别等渴了才喝，每天喝1500毫升左右（大概3瓶矿泉水），分多次喝，别一次灌一大杯。少吃生冷、油炸食品，冰水果、凉菜、油条、炸糕别碰，伤脾胃。尤其空腹别吃柿子、山楂，容易胃疼。

外出锻炼有讲究。锻炼别“起大早”：早上6~8点气温最低，容易受凉。10点后太阳出来了，在小区里散步、打太极，每次30分钟，微微出汗就行，别累着。“预防感冒、流感，关键在‘主动’。穿暖点、吃早点、勤快点，比啥都强！”

记者 周利芳



法律信箱

儿子有义务帮我承担 养老院费用吗？

咨询者：赵大娘

我住在新兰路与大同路交叉口二电小区，今年72岁。前段时间腿部不慎骨折，生活一下子陷入了困境。我儿子住得远，工作家庭事务繁杂，无法回来照料，就医、日常起居都成了难题，虽然想和儿子开口，但怕耽误他工作，只能自己默默承受。二电社区的网格员尹艺婷了解到我的情况后，主动联系了我儿子，并帮我入住养老院，我心里一直有个疙瘩：这笔养老院的费用，儿子有义务帮我承担一些吗？

答复：

山西瀛远律师事务所律师 曹志东

关于赡养费用分担的疑问，在法律上有明确依据。《中华人民共和国民法典》第二十六条规定：“成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务。”关于赡养费的具体承担，民法典第一千零六十七条规定：“成年子女不履行赡养义务的，缺乏劳动能力或者生活困难的父母，有要求成年子女给付赡养费的权利。”老年人权益保障法第十五条也规定：“赡养人应当使患病的老年人及时得到治疗和护理；对经济困难的老年人，应当提供医疗费用。对生活不能自理的老年人，赡养人应当承担照料责任；不能亲自照料的，可以按照老年人的意愿委

托他人或者养老机构等照料。”

结合本案情况，赵大娘年事已高，腿部骨折后生活自理能力受限，属于需要照料的情形。其子作为赡养人，依法负有提供生活照料和经济供养的义务。在他因客观原因无法亲自履行生活照料责任时，通过将母亲送至养老院接受专业照料，是履行赡养义务的合法方式之一，因此产生的相关费用，理应属于赡养费的范畴，其子依法负有承担的义务。建议赵大娘与儿子就养老院费用的具体分担进行充分沟通协商。若协商不成，可通过法律途径，主张自身合法权益。

记者 韩睿