

开栏语

岁月染霜华,养生伴安康。“养生堂”栏目今天与您见面了!

本栏目聚焦老年人养生刚需,深挖养生妙招,分享科学实用的养生方法,包括膳食调理、起居养护等方面内容,欢迎您分享宝贵经验,让更多老年人看得懂、学得会、用得上,乐享幸福晚年。

科学补钙 强壮骨骼

一提起补钙,您是不是第一时间就会想到喝骨头汤?但事实上,骨头汤的钙含量极低,每100ml仅含1mg至2mg,且脂肪含量高,是人们补钙的误区。

钙,作为维持骨骼健康的核心元素,对老年人而言意义非凡。随着年龄增长,钙量加速流失,骨质疏松风险大幅攀升。50岁后,肠道对钙的吸收率从30%降至15%左右,维生素D合成能力也随年龄增长而下降。同时,饮食结构单一、蛋白质摄入不足、高盐高糖饮食等不良习惯,会加速钙流失。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,老年人每日应摄入300克至500克奶或奶制品,搭配豆腐、绿叶菜、坚果和带骨小鱼;100g北豆腐(含钙138mg),100g芥蓝(含钙128mg),钙含量均高于普通牛奶。挑选奶和奶制品时,选酸奶要查看营养成分表,选低糖或无糖产品;选奶酪优先选天然奶酪,避免添加剂过多,还要控制食用量。虾皮虽钙含量高,但钠含量超标,不宜大量食用。

此外,搭配促进吸收的营养素也很关键。维生素D可提升钙吸

收率三四倍,建议每日晒太阳15分钟至30分钟,避开正午强光,或食用蛋黄、深海鱼。若饮食无法满足每日1000mg至1200mg钙的需求,可考虑钙剂补充。碳酸钙含钙量高(40%),适合胃酸分泌正常的老人;柠檬酸钙吸收不受胃酸影响,适合胃肠功能较弱者。服用时,避免与铁剂、锌剂同服,间隔至少2小时;服用后多喝水,减少便秘风险。

运动是补钙的“黄金搭档”,每周3次、每次30分钟的力量训练,比如,哑铃、深蹲以及平衡训练,如太极,可刺激骨细胞活性,增加骨

密度。戒烟限酒也必不可少,吸烟会降低骨密度,酒精干扰维生素D代谢。

记者 李晓琳
见习记者 高小文



退休之初,我曾经很不适应。过去忙而有序的生活一下子转为毫无压力的闲适,心里空落落的,浑身不得劲。老伴看出我的失落,说道:“你以前不是喜欢阅读和写作吗?现在正好可以写写回忆录呀!”一句话点醒了我,从此,写作成为我退休生活的主业。

其实,我只念过五年小学和一年初中,16岁进入部队,历经7年青春岁月的锤炼。后来投身国家三线建设,在艰苦岗位上,我坚持利用业余时间自学文化。国家恢复高考后,我努力备考并成功考上大学,毕业后先后在省级机关、企业和大学从事技术科研与教学工作。我的人生伴随新中国一起成长,也算是祖国发展强大、走向辉煌的见证。

动了写作的念头,我才发现,我曲折而丰富的前半生,都是写回忆录的好素材,加之我一直喜爱阅读,过去也偶尔在报刊上发表散文,这些都为我晚年的读书写作打下了基础。

想到这里,我便行动了起来。我长期订阅报刊,每月还从省市图书馆借阅读书籍,平均每年读书四五十本。每天抽时间写一点自传或散文,劳逸结合,并不觉得累。自传的写作前后历时6年,屡次修改完善。而写散文,则是感动于我们的事业、生活与社会环境的变迁——这些变化无时无刻不在触动和影响



着每个人。

我愿以笔记录真实发生的事,或讴歌,或抒怀,或反思,与时代同脉搏,与社会共前行。我曾发表散文《昔日的军号》,一位素不相识的外地读者通过编辑部找到我的电话,专门来电交流,令我十分欣喜。后来我也开始尝试小说创作,包括短篇与中篇。

我今年71岁,退休11年,已经完成了30万字的自传、40万字的散文集和40万字的小说集,均已整理成册,倍感欣慰。作为一名退休教授、山西省教学名师,我每年都应学校关工委邀请,为大一新生开展爱国主义教育讲座,引导青年学子成为有爱、有情、有用、有为的祖国接班人。

改革开放四十多年来,我们的祖国日益繁荣富强,作为中国人,我感到无比自豪与幸福。在国家经济繁荣、社会稳定的今天,积极向上的精神追求更让我体会到老来的充实与喜悦。

王伯平 口述
记者 张慧 整理



法律信箱

子女不赡养怎么办?

咨询者:樊大娘

我今年72岁,老伴早年去世,育有一儿一女,如今都已成家。我身体不太好,常年吃药,原本约定好儿女每月各支付1500元赡养费,可近一年来,儿子以生意亏损为由不再给钱,女儿也跟着推脱,说要等儿子先履行义务她才肯出钱。每次上门要,他们要么避而不见,要么言语推脱,我该怎么维护自身权益?

答复:

山西双丰律师事务所律师 刘美

樊大娘,您好,您遇到的子女不履行赡养义务的问题,有明确的法律依据可支撑您维权,您无需过度焦虑。民法典第一千零六十七条规定,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。您年事已高、缺乏劳动能力,且养老金难以维持基本生活,符合要求子女支付赡养费的法定条件,儿女以生意亏损、相互推脱等理由拒绝赡养,不具备法律依据,不能免除其赡养责任。具体可从以下两方面处理:

首先,建议您优先通过协商沟通解决问题。可邀请社区或家族中有威望的长辈到场见证,与儿女明确沟通赡养事宜,包括每月赡养费金额、支付时间以及日常照料、医疗陪护等相关责任,尽量达成一致意见,既维护自身权益,也兼顾家庭和睦。

若协商无果,也可向当地民政部门、老龄办等相关机构求助,由工作人员介入调解,督促子女履行赡养义务,这种方式流程简便、成本较低,适合作为维权的第一步。

其次,若调解无法解决问题,可通过诉讼途径维权。您可携带身份证、户口本(证明亲属关系)、自身收入及医疗支出证明(证明生活困难)、子女收入情况证明等相关材料,向儿女住所地或经常居住地的人民法院提起诉讼,要求儿女支付赡养费并履行相应赡养责任。针对老年人维权案件,部分地区还设有法律援助中心,可为符合条件的老年人提供免费法律服务,帮助您顺利推进诉讼流程。

赡养老人不仅是道德要求,更是法律规定的硬性义务,子女不能以任何借口逃避。 记者 李晓琳