



我的误工费该不该赔？

咨询者：尹先生

我今年63岁，退休之后，被一家公司返聘。前阵子，在上班途中被一辆小轿车撞伤，随后被送医住院治疗。经交警部门认定是对方全责，赔偿过程中，对方只同意赔偿医疗费、护理费，却以我是“超龄”劳动者而拒付误工费，请问这种情况合法吗？我该怎么办？

答复：

山西华炬律师事务所律师 何川江

尹先生，您好，可以明确告知您，对方以“超龄”拒付误工费没有法律依据，您有权依法索赔，合法权益应受法律保护。

您提出误工费赔偿的核心是：

因交通事故，导致您通过自身劳动获得收入减少的损失赔偿。民法典第一千一百七十九条“侵害他人造成人身损害的，应当赔偿医疗费、护理费、交通费、营养费、住

院伙食补助费等为治疗和康复支出的合理费用以及因误工减少的收入。”之规定及相关司法解释中未对受害人年龄设限。因此，该项误工费赔偿与您年龄是否达到法定退休年龄或是否享受退休待遇无关。所谓“超龄”已达或超过法定退休年龄是劳动关系是否终止的分界，但即便劳动关系终止，并非不能通过劳动获得收入。司法实践中“超龄”劳动者只要有实际收入且因伤误工，法院均支持误工费主张。《中华人民共和国老年人权益保障法》第七十条“老年人参加劳动的合法收入受法律保护。”进一步明确，老年人有通过劳动获得收入的权利并应受法律

保护。

关于误工费的具体数额，应按误工时间和收入状况确定。有固定收入受害人，按其实际减少金额计算；无固定收入受害人，按其最近三年的平均收入计算，不能举证证明其最近三年的平均收入状况的，可以参照受诉法院所在地相同或者相近行业上一年度职工的平均工资计算。

针对您的咨询，建议您首先可以协商调解解决，如协商调解不成，可收集如交警部门事故责任认定书、医院诊疗病历、返聘合同、收入证明等相关证据，向事故发生地或被告住所地法院诉讼维权。

记者 李晓琳

让书香浸润退休日子

退休后，我把日子过成了一本“书”。晨光里读《百年孤独》，旅途中翻《平凡的世界》，阳台上《瓦尔登湖》，每本书都藏着一段难忘的时光。

每天清晨，阳光斜斜照进书房，我坐在写字台前，翻开昨夜夹着银杏叶书签的《百年孤独》。那书签上的茶水渍，像极了马孔多小镇地图上的泪痕，轻轻抚平扉页时，昨夜读的第六章情节又浮现在眼前。这样的清晨，我总爱跟着马

尔克斯的笔触走进魔幻的雨季，在翻页的沙声里，和奥雷里亚诺上校一起，望着他融化在坩埚里的小金鱼。书页边缘微微卷曲的折痕，就像时光在文字间留下的指纹，摸着特别踏实。

去年夏天，我背着厚厚的《平凡的世界》回了趟老家。坐在河边树林的草地上，夏风带着清新的草香，耳边是淙淙的河水声。我反复摩挲书中那句“通过一段血火般的洗礼，他相信，自己历尽千辛万苦而酿造的生活之蜜，肯定比轻而易举拿来的更有滋味。”远处池塘里的蛙鸣，突然变得不再遥远，那声音像是生命的召唤，这是书香给予我的恩赐。

最难忘的是去年秋天，我坐在家阳台上读《瓦尔登湖》。阳光和煦，我打开窗子透气，突然一阵

大风吹进来，恰好掀起了书页。当时我正读到“我们居住的这个充满新奇的世界与其说是与人便利，不如说是令人叹绝”，那风声像极了梭罗笔下湖面解冻的轰鸣，书页哗啦啦翻动，仿佛远处真的传来冰裂声。那一刻，我被这神奇的巧合惊住了，合上书愣了半天，连手里的茶变凉都浑然不知。

退休后，读书成为我生活的全部。晨光里、旅途中、阳台上，书页翻过的声音，就像时光在轻轻与我说话。我常想，博尔赫斯说“天堂就是图书馆的模样”，或许就是这个意思吧。现在，我每天都会翻开书，让书香漫过我余年的褶皱，把日子过得像书里的故事一样，平淡却有滋味。

于春林 口述
记者 周利芳 整理



“慢”字养出好身板

我今年78岁，好多人说我比同龄人看上去年轻许多，不仅身板不差，动作还灵敏，常有人向我讨教养生秘诀。其实，也没啥特别的，经过多年的摸索，我感觉归功于一个“慢”字，只要坚持就能收获回报。

我这“慢”，先从吃饭说起，吃饭太急容易伤身体，要细嚼慢咽，比如，粥慢慢喝，吃水煮蛋，蛋白、蛋黄分开嚼，把营养都嚼到胃里才舒服。并且，三餐定时定量且放慢速度吃。

再说作息，每天早上6点睁眼，我先不急于起床，而是伸个懒腰舒舒筋骨，再轻搓脸30下、揉搓耳朵30下，顿感神清气爽。晚上10点前

必上床，也不着急闭眼睡觉，先搓搓脚心，再按摩腿上的穴位，让身体慢慢放松，提高睡眠质量。我感觉慢节奏的作息，让身体始终处于平稳状态，精气神儿自然足。

运动方面，我更信奉“慢养”而非“猛练”。每天早上我会在小区的花园慢走40分钟，步速就像闲庭信步，一边走一边欣赏花草，心情放松。下午在家练八段锦，一招一式都放慢速度，讲究呼吸和动作配合，看似慢悠悠，实则能活动到全身关节。我还喜欢养花，给花浇水、松土都慢慢来，既能活动手脚，又能修身养性，慢运动才能养身，坚持会见成效。

这个“慢”字养生法看似简单，

做起来却不一定容易，需要由内而外地践行，沉下心来从小事做起，让生活节奏、心态等方面均匀速慢下来，身体自然会给你最好的反馈。我这近20年的坚持就是最好的证明，老年朋友们不妨也试试。

刘顺德 口述
记者 李晓琳 整理



进入春季，天气乍暖还寒，早晚温差大。这种“倒春寒”对老年人肺部健康是个考验。3月5日，太原市第二人民医院老年科主任李旭红提醒老年朋友，春季养肺要抓住“保暖、润燥、适量运动”三个关键点。

保暖是首位。李旭红强调，别急着脱冬衣，牢记“春捂秋冻”。早晚出门或遇刮风降温时，帽子、围巾、厚外套必不可少，重点护好前胸后背和脖子。家中也要保持温度稳定舒适，避免过冷或闷热。

润燥不可少。保暖的同时，室内要勤通风。李旭红建议，选天气好的中午开窗十几分钟换气。空气干燥时，可用加湿器或暖气旁放盆清水增加湿度，保护呼吸道黏膜，缓解干痒。

运动要适度。“适当活动增强肺功能，但春天锻炼得有‘度’。”李旭红说，老年人最好等太阳出来、气温至十摄氏度左右再出门。散步、太极拳、保健操等舒缓运动最适宜，以身体微热、不累不喘为准。可练习深呼吸（吸气鼓肚子，呼气收肚子），帮助改善呼吸。

饮食宜清淡润肺。李旭红建议多吃梨、银耳、百合、山药、白萝卜等白色食物。“中医认为白色入肺能润燥，梨煮水、银耳百合熬粥都不错。”同时，要多喝温开水，少量多次；少吃油腻、辛辣、太咸食物，减少刺激。

感觉不对早就医。李主任最后提醒，若出现久咳不愈、痰多色变（发黄发绿）、喘气费劲、胸闷或异常疲乏等症状，别拖延也别乱吃药，应及时就医。
记者 周利芳

春季养肺·保暖、润燥、适量运动