

打拳 写作 旅游

我的自在退休时光

一晃,退休已十年了。十年间,没有了工作的压力,有了惬意的轻松,我做了许多自己爱好又力所能及的事情,充实而快乐。

我从小喜欢武术,参加工作后,由于倒班、离家远等原因,练习总是断断续续,退休后重操旧业。清晨,几位拳友相约在杏花岭体育场锻炼。我们都是退休人员,以前学过形意、少林等拳术,如今每天温故练习,还想学点新东西。我也喜欢鞭杆,从前没时间学,恰逢市老年鞭杆协会每周日在五一广场街心公园教授鞭杆,便欣然报名参加。鞭杆也叫短棍,一米多长,携带方便。几年坚持下来,我学会了霸王鞭、迎手鞭、陀螺综合鞭等。后来,一起锻炼的拳友们还想学新套路,我就通过视频自学了子午鞭、打狗棍等,现学现卖,教起了大

家。学习新套路不仅增加了新鲜感,还能锻炼记忆力。十年如一日的锻炼,让我身子骨硬朗了,有精神了。前两年,山西健康之声广播授予我“健康达人”之称,这是莫大的鼓舞。

我还拿起了笔杆子,写些“小作文”,让脑子动起来。我曾在单位办公室、宣传部工作,还当过太原日报社的通讯员,写过多年的新闻报道。退休第二年,我就开始给报社副刊写稿,几年来在《太原晚报》《太原日报》《山西晚报》《山西老年》等报刊上发表了往事、身边事、游记类稿件300余篇。通过写作,抚今追昔,倍感生活的美好。2020年,我主编面粉三厂《厂志》。经过两年多的资料收集,在各部门写作人员的共同努力下,编写出我市粮食企业的第一本《厂志》,全书50

万字,也是40年来我市粮食企业生产、储存、经营管理及改革发展的缩影。

趁着身体还好,我和家人好友去名胜古迹游览,领略祖国的锦绣河山与文化底蕴。在雁门关,感受边塞的险峻、长城的雄伟;观应县木塔、悬空寺的精巧;在老牛湾体验黄河的雄浑与壮阔;在平遥古城看晋商的辉煌。我还感受到了岷山的巍峨、都江堰的古老智慧、深圳的崛起、延安窑洞的灯光……我们也游览了伦敦、巴黎、首尔,更加感受到祖国的飞速发展和美丽城市建设——太原的美绝不逊色于这些国际大都市,安全更是它们无法比拟的。

退休后,有了闲暇时间,隔段时间我就和老同学、老知青、老同事小酌几杯,叙旧聊天。回忆那些

过往,成长中的青涩,以及奋斗的峥嵘岁月,感叹时光荏苒,白驹过隙。回首往事,退休这十年日子过得最快,也许幸福的时光总是短暂的吧。

退休了,日子怡然、充实、精彩,正应了那句:莫道桑榆晚,为霞尚满天。

梁建军 口述
记者 张慧 整理



法律信箱

女儿生活不能自理,该咋立遗嘱?

咨询者:赵先生

我和老伴都年近七旬,有一个女儿,40多岁,是智力残疾,生活不能自理,平日由我们照料起居。去年,老伴突发疾病,我一个人照顾她们娘儿俩力不从心,特别担忧如果哪天我和老伴突然离世,女儿咋办?我没有兄弟姐妹,老伴家的哥哥年事已高,也没啥来往。我该咋立遗嘱,才能让财产充分用于女儿,在我们百年之后,她的生活也能有保障?

答复:

山西晋来律师事务所律师 曹楠

赵先生,您好!从法律依据来看,您对个人财产的处分意愿以及您和老伴自身的监护安排、女儿的后续照料,民法典第一千一百三十三条、第一千一百四十四条、第一千一百四十五条以及第三十三条均有相关规定。

结合您和老伴年近七旬、身体状况不佳的情况,建议从“自身监护保障”和“女儿后续照料与财产安排”两方面同步规划,给您如下建议:

首先,建议您和老伴共同或分别办理意定监护,即提前确定当一方或双方因疾病、衰老等丧失或部分丧失民事行为能力时,由谁担任监护人,避免后续因监护权争议影响自身治疗与生活,也能间接为女儿的照料减少干扰。可优先选择您和老伴均信任、有能力且无利害关系的主体,或您老伴家虽疏远但身体尚可、愿意承担责

任的亲属。需与选定的监护人签订书面《意定监护协议》,明确监护职责,如医疗决策、财产临时管理、日常照料协助等,建议在律师见证下签订,或直接前往公证处办理意定监护公证,增强协议的法律效力。

其次,订立一份“带条件的遗嘱”,保障女儿的生活与财产,若您自己书写遗嘱,需找两名与您家庭无利害关系的人作为见证人并全程录像且办理公证,最大程度减少后续纠纷。

此外,一定要指定专门的遗产管理人,如居委会、残联或专业机构,其核心职责包括管理您的全部遗产,按约定向照料主体支付费用;监督财产使用情况,确保每一笔钱都用于女儿的生活、医疗等需求;法律允许遗产管理人收取合理报酬,具体可在遗嘱中约定。

记者 李晓琳

朗诵诗歌

吟咏晚年

本报讯 (记者 周利芳)为丰富老年人精神文化生活,4月9日,山西省老年学和老年健康学会健康教育和促进专业委员会举办主题诗歌朗诵会。来自我市及全省的诗人和诗歌爱好者,用深情的朗读歌颂晚年生活,传递健康养老理念。

朗诵会现场气氛热烈,诗意盎然。《我拿什么来安度晚年》《念奴娇·丙午敬老吟》《以诗敬老,以爱暖光》等一首首或深沉隽永、或

乐观豁达的诗歌作品,通过朗诵者们的精彩演绎,展现老年群体对生活的热爱、对岁月的感悟以及对健康晚年的向往。特别是中国作家协会会员王立世的作品《五十岁书》,以其真挚的情感和深刻的思考,引发在场观众的共鸣。

学会自去年成立以来,该学会健康教育与促进专业委员会积极组织形式多样的活动,为老年人提供健康咨询服务,传递健康养老理念,深受大家欢迎。

警惕隐匿性心脏病

本报讯 (记者 周利芳)春季气温波动大,老年人需警惕隐匿性心脏病,4月10日,通用技术集团航天医科大钢总医院老年医学科主任董欣鑫提醒,由于老年人神经敏感度下降,且常伴有糖尿病、高血压等基础病,因此对疼痛感知迟钝。很多患者即使冠状动脉已存在硬化狭窄,却没有典型胸痛、胸闷症状,极易被忽视,突发心梗、猝死的风险较高。

他特别提醒,老年人平时要留意身体发出的不典型信号:轻微活动就气短乏力、夜间憋醒需坐起呼吸、莫名出冷汗、上腹不适伴恶心、头晕心慌、牙床或后背隐痛等,这些都可能是心脏缺血的预警,切勿当成普通衰老或胃病拖延就医。尤其是“三高”人群、长期吸烟者、肥胖者及有心脏病家族史者的都属于高危群体,建议每年做心脏专项检查,包括运动负荷试验、动态心电图、心脏超

声,必要时做冠脉CT或造影,做到早发现、早干预。

日常养护很重要。老年人应坚持低盐、低脂、低糖饮食,戒烟限酒,适度进行散步、太极等温和运动,避免剧烈活动与情绪大幅波动;晨起时需缓慢起身,寒冷季节注意保暖,以减少血管痉挛风险;同时要严格控制血压、血糖、血脂水平,遵医嘱规律用药,不可擅自停药。

董欣鑫提示,家中应常备硝酸甘油等急救药物,出现不适时需立即休息并含服药物,若症状未缓解,需及时拨打120急救电话。隐匿性心脏病虽较为隐蔽,但通过科学筛查与健康监测,可有效降低发病风险,守护老年人心血管健康。

健康在线