

积极康养 绽放余晖

□胡洪盛

时下，不少离退休人员通过开展形式多样的活动，汇集正能量，传播好声音，展现不同的精彩人生。

发挥离退休人员余热、发扬“长者先锋”作用，首先应调理老年人的自身状态，为此，树立“积极康养”理念，由此引领“积极康养”行为和行动，就显得尤为重要。

离退休人员的身体状况、心态性格、经济条件、家庭状况各不相同，很多人或多或少存在“消极养老”的思想和现状，如“宅家禁足，无所事事”“不接受退休生活方式的转换”“不敢见人”“消极等老去，被动度余生”等等，容易产生心理负担，形成心理障碍，同时也会拖累子女。

老年人想要改变这种“消极养老”的思想，就要努力做到“老有所为”。首先要树立“积极康养”理念，让自己走出家门，打开心扉，上学、读书、学艺、做公益，发挥余热，“变老为宝”，实现“积极康养”，老有所学、老有所为、老有所乐，这既是增强老年人获得感、幸福感的重要手段，也是家庭幸福、社会和谐的需要。

不过，老年人心理状态存在不确定性。从实践中不难看出，老年人很容易出现情绪波动，或因身体状况变化，或因季节气候变化，或因学习中的困难阻力等等，导致重新回归“消极养老”状态。这时，可以参加一些书画、摄影、体育等群体活动，依靠互动交流达到摒弃“消极”的目的。

康养，很多人会简单地解读为“康养=健康+养老”，就是找个有山有水、生态环境好的地方养老。而我这里提出的“积极康养”理念，是“五养一康”的全新概念，即以积极主动的态度和行动，来养身、养神、养心、养性、养生，从而达到健康的目标。“五养”和“一康”又互为条件，互相促进。

除了丰富多彩的社会活动，政府创办的老年大学和部分社区创办的老年大学也是“积极康养”的绝佳平台，老年人在老年大学里不仅能学到自己喜爱的专业，而且能融入到一个积极向上、充满正能量的群体中，这才是更大的收益。因此，这个平台成为离退休老年人角色转换和心理调整的大转盘。而离退休党员干部更应该成为老年人老有所学、老有所为的领头羊。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

深秋时节，气温下降，早晚温差大，老年人一定要做好防寒保暖，以避免疾病的发生。对此，阳光融和医院临床营养科主任杜慧真对老年人极易诱发的几种疾病作出提醒。

一、预防呼吸道疾病，注意防寒保暖

目前，流感等呼吸道疾病进入高发期，老年人免疫力较低，易患病。此外，像是患有慢性支气管炎或者慢性肺病的老年人容易反复或加重。对此，杜慧真提醒，老年人应注意防寒保暖，注意室内外温差，同时注意开窗通风，并保证足够的睡眠。一些有慢性疾病的老年人，在服用和调整相关药物时一定要与医生沟通，避免随意加减药物引发疾病。

二、脑卒中患者应定期体检，药物应由医生判定调整

天气转凉，老年人一定要控制好脑血管疾病。对此，杜慧真提醒，像是患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的老年人要定期进行体检，并保持清淡饮食、规律生活，保持乐观、平和的心态，在医生的指导下控制相关指标。特别是高血压是引起脑梗的首要危险因素，老年人在秋冬季节转换时血压容易发生波动，因此服用相关药物的剂量、种类要由医生判定和调整，一定不要自行更换，更不能停止服药。

三、骨病、胃病避免着凉，注意颈腰腹保暖

气温较低时，老年人肌肉和韧带柔韧性较差，对关节的保护力度减弱，运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。与此同时，老年人也容易因为一些寒凉食物导致胃肠道不适。对此，杜慧真提醒，老年人在寒冷天气下应尽量减少外出，必须出门时应注意颈部、腰部的保暖，回家后可以采用按摩或者泡脚的方法促进血液循环。在日常生活中，老年人可以适当晒晒太阳，有利于机体对钙的吸收。与此同时，有胃病的老年人一定要少吃凉菜，食物要以温热为主，防止腹部受凉。

老人深秋养生先防病

民正
遗嘱库

四年了，民正遗嘱库来潍坊都干了什么

潍坊的老年朋友们，民正遗嘱库已经落户潍坊四年了，这是一家什么样的机构？给潍坊带来了什么呢？民正遗嘱库又与家庭财产分配、子女继承有什么关系呢？老年人通过遗赠财产能够获得合法的养老保障吗？带着这些问题，我们来听听民正遗嘱库潍坊订立中心主任闫春芳是如何回答的。

闫春芳表示，民正遗嘱库是专门为老年人提供遗嘱订立、保管和遗赠扶养计划的国家商务部特许经营备案机构，来到潍坊四年来，进行了上百场关于老年人养老保障的法律咨询普法活动，免费发放民法典3000多册，为上千个家庭提供了法律服务，其中包含自书遗嘱、代书遗嘱、打印遗嘱、遗赠扶养协议、家庭财产分配协议、赡养老人协议、家庭纠纷调解、婚前财产约定协议、温情留言等千余份法律文书见证和保管等服务。

四年里，民正遗嘱库协助很多老人和家庭解决了财产分配和养老保障问题，也预防了很多不幸的发生。但是，也有无能为力的时候，当老人没有了遗嘱能力，不能正常表达自己的真实意愿的时候一切都晚了。2021年，潍城区的李老先生本来已经预约了下一周办理遗嘱，结果在周日的晚上洗澡时摔倒后昏迷不醒，后来醒了但已无办理遗嘱能力。两个月之后，老人去世。后来，李老先生的女儿哭着回忆说父亲最大的遗憾就是想办的遗嘱没有完成，临走时，嘴巴一直张着，似乎有话没说完。这种情况，民正遗嘱库工作人员也深感遗憾和难过，若不是周日休息或许就能顺利帮助老人办理完成。同时，也提醒所有老年朋友，办理遗嘱作财产分配一定尽早，不给自己或者子女留遗憾。提前订立遗嘱能做到定纷止争、定向传



承、财产清单和简化手续的作用。

当然，也有很多让人感到欣慰的案例。坊子区的王先生，在2019年来民正遗嘱库办理了一份将自己的房子留给长孙的遗嘱，还给两个儿子留下了一段温情留言视频。今年6月，王先生去世，他的两个儿子过来提取父亲的遗嘱，工作人员在宣读遗嘱的过程中，王先生的小儿子情绪很差，因为得知父亲没有把财产留给他感到很生气，并跟大哥吵起来，还差点动手了。工作人员稳住双方情绪后，播放了王先生生前留下的视频。看到最后，两个儿子泣不成声。视频中，王先生首先肯定了两个儿子的孝顺，尤其是小儿子，平时对自己的付出最多，并说明了将房产留给长孙的原因：大儿子结婚时啥也没有，后来自己好不容易买套房子离婚时又给了前妻，大儿子带着年仅5岁的儿

子租房生活了十几年，也没有份固定的工作。但小儿子结婚时，家里帮忙买了房子，小儿子还接替了父亲的工作，生活也算富裕。“我走了，你妈也早不在，你们两个就是这个世界上最亲的人了，一定好好相处。老二，你小时候被人欺负，你大哥替你出头被人打，脸上那条疤到现在一直都在。你们是亲兄弟，要团结和睦，培养好自己的孩子，这样我和你妈也能安心了……”其实王先生小儿子之所以生气，是因为他觉得父亲没分给其财产是否定了自己，觉得自己不孝顺，听到父亲留下的话才释怀。后来，两兄弟按照父亲的遗嘱，在工作人员的协助下将房产办理了过户手续。两兄弟也将父亲的这份视频提了回去，说父亲一生没有留下任何视频影像，也算留个纪念。

做婚姻家事法律服务近四年，每每看到这样的情景，都会让民正遗嘱库工作人员觉得现在的工作很有意义，通过努力让越来越多的家庭财产和谐传承，面对财产分配问题不再亲人反目，不再兄弟姐妹对簿公堂，顾全儿女和谐幸福，尊重老人真实意愿就是民正的本分。

服务项目

自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解
遗嘱见证 老人赡养 财产继承 监督执行
婚姻家事调解 家庭财产分配 遗嘱登记保管
房产继承服务 遗赠扶养协议 宅基地房产纠纷

地址：潍坊市奎文区胜利东街新华路口往西200米路北(潍坊民正法律咨询服务中心) 电话：0536-8125353

北京登记保管中心：北京市海淀区善缘街1号立方庭大厦

电话：010-62536162