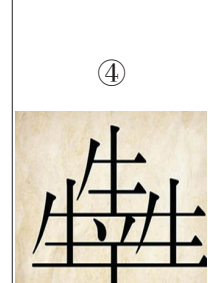
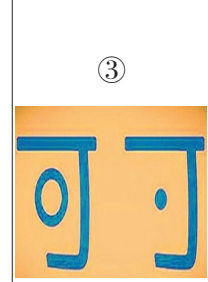




微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230605”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

6月2日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、闭门思过; 2、唇枪舌战; 3、短兵相接; 4、恨之入骨; 5、披星戴月; 6、如虎添翼。

# 90岁大叔真励志 笔墨含情忆往昔

“我写的人生回忆录最近完成了初稿,看到咱们报纸刊登的‘公益助老出书’活动,希望在咱们的帮助下将我的回忆录和早年发表过的一些作品集集成册。”近日,青岛市读者90岁的马钦周到本报编辑部畅谈他的回忆录写作过程中的故事。



马钦周在整理老照片。



## 孩子支持鼓励 90岁不老再提笔

据马钦周介绍,他是今年年初才开始动笔写回忆录的。为何要在90岁高龄提笔写书?原来是孩子的建议。“我的人生经历比较丰富,我经常和孩子们聊聊关于之前的一些往事。女儿建议我,不要光说,要把这些写下来。”女儿的话对马钦周触动很大,他也开始思考,如何把自己一生的经历写下来,也算是留给后人的一笔宝贵的精神财富。

说起来容易,做起来难。毕竟已是90岁高龄的人,再提笔并不是件容易的事,“一开始感觉‘坏’了,不是想得那么简单,一肚子故事,却很难完美地诉诸笔端,加上体力、视力的原因,感觉手都要哆嗦了。写了一段时间后,慢慢适应了写作的节奏,思路也更加清晰,写起来顺畅多了。”马钦周说,通过这件事,他深有感触,“活到老、学到老、写到老,脑和手一定要常练、常用”。

## 回忆工作经历 感恩祖国与乡亲

马钦周在回忆录中着重描写了关于自己的工作和生活的经历。他作为当时青岛市建筑安装工程总公司的副经理,在上世纪90年代初曾带队到非洲南部多个国家进行学校、住宅等公共设施的承建工作。“咱们国家的工人干得好,效率高,非常受欢迎和尊重。这段经历以及当时留下的珍贵的照片,我都将展示在回忆录里。”提起这段在国外的经历,马钦周非常自豪。

除了在国外的工作经历,上世纪50年代中期,他因公到荣成、牟平、平阴、莱州等

地出差时,那些朴实可亲的乡亲们故事,他都记得清清楚楚。“记得有一次,到一户乡亲家里,那时候物资匮乏,也没有茶招待来客,那家的女同志把好不容易攒的一点红糖拿出来给我煮了一碗红糖水。她家里有个小女娃娃,一直眼巴巴地盯着那个碗。那一幕,我至今记着。那碗红糖水,我是不能喝的,我走的时候特意嘱咐那个女同志把红糖水给小女孩喝。”马钦周说,自己把这些朴实的乡亲和故事写出来,也是对他们的一种怀念和感恩。

## 退休后上“大学” 书画跳舞乐晚年

在生活章节中,马钦周回忆了他小时候在老家平度西马家沟看到乡亲们种植蔬菜的经历。“那时候没有农药、化肥,菜叶上生了虫子,只能用双手捏,不一会儿下来,两个手指就黑乎乎的了,这些活计主要是妇女和儿童干。乡亲们为了杀虫,还用土办法自制‘农药’,把烟叶秆子折下来,泡水后,把水过滤出来当农药用”。这些辛苦且有趣的童年记忆,马钦周希望写出来让现在的孩子

们知道。退休后的马钦周上了老年大学,学习了书法、绘画和跳舞,“学了十几年了。也是我晚年生活的主要爱好。在疫情前,我还每周都到老年活动中心跳舞。虽然我90岁了,身体还不错,能自己照顾自己的生活,自己做饭吃,想去的地方,打车就可以去,还会玩智能手机,儿子女儿们都孝顺,尊重和支撑我的爱好,我很满足。”

记者 崔佳佳

您有烦恼,我们来帮,您有故事,我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨,本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上,再推出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动,如果您有“出书”计划,欢迎拨打(0532)66988903与本报编辑部联系。

# 77岁养生达人读书看报爱学习 手抄17本45万字笔记全家受益

俗话说,活到老学到老。走进位于青岛市崂山区的77岁的郑文松家里,不大的书房摆放了各类书籍,书柜里则放着一摞摞学习笔记本和剪贴本。自2006年退休后,郑文松每天在家读书看报,摘抄笔记,至今已整理17本摘抄笔记,45万余字。



记录超百位长寿名人养生法 郑文松1964年入伍后,便响应国家号召学习并开始认真记录笔记,良好的学习记笔记习惯不仅为他从事政工工作打下了基础,也一直伴随他到退休后的生活。

“只有不断学习,才能了解国家最新动态,才能不落伍,也才能让自己更健康。”郑文松常年订阅《老年生活报》等报刊,不管走到哪,只要有卖书的地方,他总会买上几本,子女也会经常给他买书。而且,郑文松一直坚持手抄记录。“一来我年纪大了,手动抄录一遍能加深记忆;二来我也喜欢作记录,我希望晚辈们都能注重养生,手动抄录的凝聚了我的心血,能给他们留下点什么。”

就这样,郑文松开始大量搜集并抄录长寿名人的养生经验。“十多年的时间,我记录了160多位中外长寿名人的养生方法,大家的共同特点就是胸怀宽广。”

整理归纳17本摘抄笔记 由于记录的内容太多,不便查找。三年前,郑文松有了整理归纳的想法,“把有价值的文章经过自己的删选、编撰后写下来,分门别类,方便今后翻阅查看,就像查字典一样方便。”

古代皇帝及古今名人养生长寿秘诀、国内外伟人养生长寿秘诀、国医大师养生长寿秘诀……记者在郑文松家里看到,他摘抄录的养生知识

分为12个篇章、17本笔记。郑文松说,他一般白天做归类整理,晚上看完新闻联播后,他就会坐在书桌前抄录,大约持续两个多小时。

郑文松说,他很喜欢这样安静的时光,做自己喜欢的事,也从不会觉得累,反而觉得很有趣、有意义。“他在归纳整理时从不让我去打搅,就怕打乱了他的思路。有时也会写到很晚,但是我们全家人都很支持他,受他的影响,我也很关注养生知识。”郑文松的老伴笑着说。

## 愿分享笔记,让更多人受益

郑文松爱好写作。刚退休那几年,他为父母、自己分别撰写了回忆录,还将孙女、外甥的成长经历整理成册,不仅如此,郑文松还与时俱进,搭上了网络快车。前几年,子女便为他购置了一台笔记本电脑,他戴上老花眼镜,通过网络学习。郑文松说,没事的时候,他就会把这些剪报、摘抄拿出来翻一翻,心中感慨万分。“每个人的养生秘诀其实都是一部精彩的人生,选择适合自己的方式,养生贵在坚持。”这些日子,郑文松也在计划将自己整理出来的这些养生知识分享给更多人,让更多人爱上养生、爱上学习。

记者 许瑶 扫码观看精彩视频



# 您的财产想好由谁继承了吗?

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134

民正继承服务项目 4009-019-189 遗嘱保管 专业见证 继承服务 资产托管 监督执行 意定监护 统一核发遗嘱证保障财产继承

今天继续跟大家讲一下这个老生常谈的问题,您的财产应该由谁来继承呢?是按照法定继承人继承,还是根据您的意愿分配呢?相信说到这个问题大家就会说,我的财产就应该由我的儿子继承,只有儿子才能传宗接代。又有人会说谁照顾我就把我的财产给谁。我建议不论您是什么想法,都要有提前规划财产分配的习惯。今天我就跟大家说一说哪几种情况下老人应该提前订立遗嘱。

全国24小时咨询: 4009-019-189 办理时间:周一至周六8:30-17:00

一、子女众多 老人的子女众多,就会出现许多法定继承人,但如果老人有意愿将财产只留给某一部分或某一位继承人,就应当提前立好遗嘱,将财产按照自己的意愿划分,避免引起纠纷。遗嘱优先于法定,当出现多名继承人且老人想给指定的人多分或多享时,需提前立遗嘱。

二、再婚夫妻 当下再婚夫妻并不少见,尤其是双方带着子女再婚的更是普遍。婚前婚后的财产和继承人子女,都容易出现纠纷。

三、独生子女父母 说到独生子女大家都会觉得反正就一个孩子,财产最后都会属于他的,为什么还要订立遗嘱,首先当您的父母在世,您突然意外去世,您的父母就会产生继承,而且当您的父母去世了还会牵扯到您的兄弟姐妹产生继承权。其次现在国人离婚率越来越高,当您不订立遗嘱您的财产有可能让您的女婿或者儿媳分得,到时候万一离婚了,人财两空。所以建议独生子女的父母也应当提前订立遗嘱。

四、想把财产留给孙子的老人 首先要知道孙子不是合法的法定继承人,只要您想把财产留给孙子必须要写遗嘱,不然孙子是无权得到您的财产的。

自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解 遗嘱见证 财产继承 监督执行 家庭财产分配 遗嘱登记保管 房产继承服务 关注民正为老小助手微信号 帮您解决家事问题

办理电话 0532-86101599

青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室 北京订立中心 北京市海淀区中关村善缘街一号立方庭大厦 潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心