

“

近日,中华遗嘱库上海第二服务中心办理了一份特殊遗嘱。一位29岁的离异女士把名下一套房子和银行卡指定给目前仅3岁的女儿来继承,同时又指定父母也就是孩子的外公外婆作为遗产管理人,待孩子28岁后再办理继承。

在中华遗嘱库保管的12万余份遗嘱中,有6万多份遗嘱是独生子女家庭的父母立下的,占总遗嘱数量的47.60%。调查显示,有33.29%的老年人立遗嘱的原因是为了简化手续,避免未来子女办理继承手续遇到难题。另有11.79%的老年人立遗嘱是为了防止子女离婚导致家庭财产流失。

记者就此调查了部分中老年人,有不少已开始规划“身后事”,也有一些子女因父母去世前没有做好相关的准备而颇感遗憾。这让很多人意识到,“规划身后事”宜早不宜迟。

”

缘起

### 50岁女儿的遗憾: 故去亲人微信照片无法找寻

“妈妈微信收藏夹里至少有数百张照片找不回来了,她的微信始终无法登录,真是太遗憾了。我要是早点备份就好了。”青岛50岁的陆敏最近在整理家庭档案时,想打开已故母亲的微信收藏夹找寻老照片,可她尝试了各种方法后依然无法正常登录。这让陆敏第一次意识到:妥当处置“临终事”不仅只是银行卡密码、财产分配、遗嘱等看得见的东西,在数字时代的今天,社交账号上的文字、图片同样是重要且珍贵的“遗产”,如果不及早备份,待到想起,已为时已晚。

微信刚流行的时候,陆敏的母亲虽年近70,但各种花样依然玩得挺转。发朋友圈、转发文章、给女儿语音留言……样样都会。那时候每次和母亲联系,陆敏总是先打微信电话,没人接,她才打母亲的电话号码。由于微信具有语音留言功能,在母亲生命的最后几年里,陆敏更喜欢用发语音的方式和母亲交

调查一

### 坦然规划“身后事”:让今天无忧,让明天无憾

#### 八旬翁办遗嘱公证:只为不给儿女留纷争

“死亡”对一些人来说是个不吉利的话题,唯恐避之不及。但如果生前只字不提身后事,往往给老人和家人带来很多痛苦,留下不少遗憾。2月24日,当记者在青岛中山公园跟朋友聊如何开口时,一位大爷接过话茬,“身后事,我想过,真想过。”今年85岁的于先生坚定地回答。“人活一辈子,该到终点的时候就要面对,没有什么难过的,想开了。”于老表示,人在不同年龄段都会有不同年龄段的想法。过了80岁,把后事提前安排好,就没有后顾之忧了。

于先生告诉记者,自己的身后事主要是对房子、财产的规划。“前两年就写好了遗嘱,今年年初已公证。”对于相关分配,于先生表示保密,因为他有两个子女,所以想着提前安排好,不让子女有矛盾。

和于先生提前做遗嘱公证所不同的是,家住青岛香港中路、86岁的韩女士已在老家买好了墓地。“随着自己年龄大了,5年前我跟老伴就做好了打算,在田家村买好了墓地,至于之后的操办就不考虑了,到时孩子们平平安安送走就可以

调查二

### 78岁老妇筹划“临终事”:珍惜时光 做好“撤退”

“没想到刚到70岁,各种疾病就找上门来,先是腿疼,然后是心脏病、糖尿病、高血压……一波接一波,半夜里挂急诊成了家常便饭。”最近一两年的就医经历让青岛78岁的李海云对“临终事”开始有了筹划的念头。

和她有类似想法的人其实有很多。“一次和女友聊天,没想到她也在做‘撤退’的准备”。和李海云一样,女友把家里的重要事务和银行密码告诉了儿子。

**自尊心太强 不想给孩子添麻烦**

有人在手机里转发个别老人在养老院受虐待的视频,让人对养老院产生了恐惧感。李海云所在的老年群里有人呼吁:坚决不上养老院!而李海云却在悄悄地考察,哪个养老院比较适合她。“从内心讲,不到万不得已我也不愿意去养老院,那是一个人生画句号的地方。可是没办法,生活能自理还行,总有一天不能自理了怎么办?在养老院就是半夜犯了病,身边还有护士,这是最重要的。”

李海云和儿媳从没红过一次脸,她们以礼相待和睦相处。按说有这么好的亲子关系,到“老得不能再老”,或疾病晚期时,去儿子家是最合适不过的。“不愿意住到儿子家,不想给他们添麻烦。生命到了最后阶段就去养老院。”执拗的李海云让周围人不解,觉得她是“有福不享”。

**哲学指引 让她不惧死亡**

进入老年后,李海云喜欢上了哲学。尼采的生存哲学,她越看越喜欢看。“愿你们的精神与道德在死亡之中仍能有如黄昏的落日般照耀着大地。”这句关于死亡的诗说出了人活着最大的使命就是能“照耀大地”。有了哲学的指引,李海云更加热爱生命,同时不惧死亡。“我现在做好撤退的准备,就是为了更加珍惜余下的时光,过好每一天”。但愿“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美”“当我歌唱时,我感受到永恒”……这些带有哲学色彩的话语,让李海云看上去和普通老人有很大的差别,那就是——勇敢而从容。

通讯员 宋慧珠 记者 王丽洁

调查三

### 享老“桃花源”:走进宏远健康颐养中心

#### ——“三天两夜”打卡活力长者的康养度假特色社区邀您报名

后康复等)的系统疗法,融合传统中医针灸、经络推拿、穴位艾灸、刮痧拔罐、药膳调理等技法及红外热应、器械康复训练等现代化理疗手法,致力打造为极具特色的健康服务管理体系,让人住的长者住的安心住的舒心住的放心。以前不在意的小毛病,在我们这里都会得到最专业的指导,让您边玩边保养,越过越健康!

走进宏远健康颐养中心,您就可以享受到纯天然、无公害的绿色食物,颐养中心60亩的蔬菜基地自产自供,绿色有机具有极高的营养价值。公司特聘营养专家,定制营养食谱,营养均衡,自助餐的就餐模式,确保满足张这边多样化的就餐需求;项目周边近邻产芝水库,水质清冽口味甘甜;毗邻产芝长寿村,空气清新氧饱和度;让您养生、养命、养精神。

**报名热线:19853228836**

名长者,最低可享2500元/人/月(包含住宿、餐饮及康养费用),入住1个月以上免费接送。优惠多,持老年报进店者均可获赠精美药盒一个,欢迎大家莅临青岛营销中心南京路118号垂询!



乐游回园间 想你所想 应有尽有

“退休后,逃离喧嚣的城市,在身体还好的时候约三五好友找一世外桃源,湖光山色,采菊东篱下,写作和画画,和老友漫步在湖边,品茶,下棋,跳舞,唱歌,呼吸新鲜空气,吃无污染的食物...这些老年生活的画面现在已经成为现实。

看惯了大江大海的热闹,江南水乡的湖光山色的静谧成了我们的心头好。宏远健康颐养中心不仅将徽派建筑的灰瓦白墙的江南小院搬到了我们身边,还在园区设计了20亩的人工湖,绿树成荫四季有花,风雨连廊的设计,让您不用担心风吹日晒风雨湿滑,让您不用顾虑水土不服,随时可以感受到江南的烟雨蒙蒙。社区均采用无障碍的设计,不同于传统养老社区床位式的房间布局,社区多层电梯洋



房的设计,拥有一居室、两居室和三居室的房间,私密性更好,给长者家一样的居住感受,满足长者改善居住、抱团养老、旅居、康养的多种康养需求。

为了满足长者多样化的娱乐需求,更是大手笔设计建造8000平三层的独栋娱乐中心,高配置的舞蹈教室、书画室、棋牌社、音乐教室、KTV、党员活动室、茶艺室、健身房、门球场、游泳池等,娱乐管家定期安排丰富的活动,让您在这里享受社交、享受不一样的养老生活。

生命在于运动,颐养中心135.5亩的超大面积,湖光山色一步一景,让您在园区就可以实现“饭后百步走”;颐养中心自有的60亩蔬菜基地,不仅可为入住长者提供绿色有机的蔬菜,葡萄长藤、灯光秀连廊,更是休闲遛弯的好去处。颐养中心周边的农村大集,可以让久居闹市的长者体验到久违的烟火气;门口5路公交车,产芝长寿特色村、采摘基地、月湖公园等,满足您田园观光的新体验。

**享老助长寿 医养结合 边玩边“养”**

天南海北的旅游满足了大家看世界的愿望,但是紧凑的行程、陌生的环境、新奇的菜品对长者也是挑战;阳康后很多长者不同程度出现腰腿酸软、呼吸不畅的情况,就医的麻烦和医疗资源的紧张也让很多长者没有好好去做个休养;紧张的社会压力、繁重的家庭事务,我们的长者需要一个地方小憩,调理身心。宏远健康颐养中心就是这样一个地方……

宏远健康颐养中心园区内设有医保定点的二级老年病医院,3650平的体检中心、宏远养和医院为医保定点单位,设立康复科、内科和中医理疗等特色科室,先进的医疗设备、130人的医疗团队,为入住的长者提供健康体检、慢病调理、中医保健等特色项目治疗。基地联合济南千佛山医院、威海市立医院、莱阳中心医院等专家组建了一支技术精湛的医护康复团队;同时深挖长者常见疾病(腰腿疼、睡眠差、、三高、木

宏远健康颐养中心成立于2018年,位于莱西市扬州路36号,社区选址借助青岛动车35分钟直达,青青高速一小时达的交通优势,以生态养生+医养结合为理念,打造康养、度假的综合性特色养老社



图为在中华遗嘱库西安服务中心办理遗嘱登记的老人领到了“遗嘱证”。

了。”韩女士告诉记者,自己是青岛田家村人,从小在那里长大,父母兄弟姐妹都在那里,去世后想继续跟家人在一起。韩女士说自己有3个孩子,跟老伴都是普通退休工人,现在住的是孩子房子,不存在房子、财产的分配问题,“活着住孩子房子,死了把房子给孩子腾出来。”韩女士的一番话引得旁边的老姊妹哈哈大笑。 记者 臧硕 许瑶

专家看法

### 弹奏幸福与疾病的交响曲

人老了以后可分为两个阶段,即健康阶段和疾病阶段,患中病和大病、半失能和全失能、需要临终关怀,这就是疾病不同阶段的特征。从人生的整个历程观察,人进入疾病阶段就到了人生回归阶段,回归大自然就是人生的终点,到了终点便是人生告成的庆典。

**有备回归路平坦**

伟大领袖有句著名的话:“不打无准备之仗”。在进入人生回归阶段之前,需要有“四大准备”,即

**有伴同归心安然**

有伴同归有两层含义:夫妻同归之伴和单身同归之伴。结发夫妻和再

编辑后记

### 以“倒计时”心态过好每一天

人对生死的感悟往往是从第一位至亲离世开始的。难怪有人说,父母在,生命尚有来处,父母去,生命只剩归途。那一刻,“倒计时”的心态倏忽间涌起。

倒计时,是为了珍惜那最不舍的人与情、最留恋的夜与昼。倒计时,还是为了铭记那生命中每一刻的美好、生活里每一天的感恩。倒计时,让我们感到:来日并不方长,所以来不及抱怨、来不及

相关链接

### 日本社会流行“终活”:从整理物品开始

最近几年,日本社会涌现了不少新名词,找工作,叫“就活”(就取活动)。相亲叫“婚活”。老年人整理人生,叫“终活”(人生终点活动)。

朋友木村先生很健康,但他说:“人生开始进入减法,不能等到自己意识模糊,或因病在床时再考虑整理自己的人生。”木村先生的太太在2年前去世,他的“终活”,从整理物品开始。

他把自己收藏的数千本书都交给了旧书收购商,把自己和太太穿过的衣服大多送进了垃圾筒。把多余的家具和家电叫垃圾处理公司拉走,家里只剩下一个冰箱、一套沙发、一个衣柜、一张床、一张办公桌,跟五星级酒店一样。跟木村先生聊,我知道了“终活”的内容。

**第一,生前整理**

除了物品整理之外,重要的还有这么几件事:1,准备一本专门的笔记本,把自己银行的账号、密码,信用卡账号与密码全部记录在案。2,把自己的电脑管理密码,社交账户的地址与密码也记录在案。3,把重要的亲友的家庭地址、电话等联系方式记录在案。4,整理社会关系:担任的社会团体的职务、后继者的推荐,万一自己去世后需要特别告知的友人名单与联系方式,或者最后的遗言。

**第二,后事准备**

1,写下遗书,明确遗产等的处理方案。2,写下自己万一生命垂危时是否需要采取“延命治疗”的意见。3,写下有关自己葬礼的方式、墓地的选择、骨灰的处理意见。4,处理好自己的“数码遗产”,交代自己过世后数码遗产的处理方式。

木村先生说,他除了准备以上的内容之外,还在做两件事:

第一,写自己的人生回忆录,陆续发表在自己的网站上,即使自己离世,还能在网络社会里留下“活着”的痕迹。第二,给自己最亲的人各自写了一封告别信,其中包括大学时的初恋女友,希望在自己离世时,他们都能看到自己的一份感激之情。

木村先生最后说,如果我不是突然离世,在我人生的最后时刻,一定会举行一个生前葬,在自己还能动,还有意识时,与大家一一告别。 静波

新型助听器 来电申领

近日,“新型高性能助听器体验活动”在全国正式拉开帷幕。原价2998元的助听器,现在只需以399元的成本价体验! 此次活动特供1000台,体验电话400-676-1910。

本次提供的助听器采用进口数字电脑芯片,声音清晰柔和,体积小。严格按照人体耳廓工程力学原理设计,具有防噪声、防啸叫、大功率BET、噪音小、超省电、小巧便携、戴上不难受等优点,供气导性听力损失患者补偿听力用。

**郑重提示:** 此次活动仅限于听力下降人群:如:1、与别人正常交流有困难人群;2、看电视、听收音机、接听电话需大声量才能听清人群;3、残疾人、低保户、教师,可优先体验。

**特别说明:** 本次活动中助听器的快递费用由爱心企业赞助,申请者只需承担399元,除此之外不再收取任何费用,请广大消费者谨记! 如遇额外收费等情况,请及时拨打**400-676-1910**

**——活动内容——**

一、拨打电话**400-676-1910** 登记报名,根据报名先后顺序登记先到先得,额满为止。

二、由于本次活动属于惠民活动,为让更多的听力下降者带来有声世界,所以每位申请者仅限两台,重复申购无效!

申领代码:109

专家看法

### 弹奏幸福与疾病的交响曲

人老了以后可分为两个阶段,即健康阶段和疾病阶段,患中病和大病、半失能和全失能、需要临终关怀,这就是疾病不同阶段的特征。从人生的整个历程观察,人进入疾病阶段就到了人生回归阶段,回归大自然就是人生的终点,到了终点便是人生告成的庆典。

**有备回归路平坦**

伟大领袖有句著名的话:“不打无准备之仗”。在进入人生回归阶段之前,需要有“四大准备”,即

**有伴同归心安然**

有伴同归有两层含义:夫妻同归之伴和单身同归之伴。结发夫妻和再

编辑后记

### 以“倒计时”心态过好每一天

人对生死的感悟往往是从第一位至亲离世开始的。难怪有人说,父母在,生命尚有来处,父母去,生命只剩归途。那一刻,“倒计时”的心态倏忽间涌起。

倒计时,是为了珍惜那最不舍的人与情、最留恋的夜与昼。倒计时,还是为了铭记那生命中每一刻的美好、生活里每一天的感恩。倒计时,让我们感到:来日并不方长,所以来不及抱怨、来不及

相关链接

### 日本社会流行“终活”:从整理物品开始

最近几年,日本社会涌现了不少新名词,找工作,叫“就活”(就取活动)。相亲叫“婚活”。老年人整理人生,叫“终活”(人生终点活动)。

朋友木村先生很健康,但他说:“人生开始进入减法,不能等到自己意识模糊,或因病在床时再考虑整理自己的人生。”木村先生的太太在2年前去世,他的“终活”,从整理物品开始。

他把自己收藏的数千本书都交给了旧书收购商,把自己和太太穿过的衣服大多送进了垃圾筒。把多余的家具和家电叫垃圾处理公司拉走,家里只剩下一个冰箱、一套沙发、一个衣柜、一张床、一张办公桌,跟五星级酒店一样。跟木村先生聊,我知道了“终活”的内容。

**第一,生前整理**

除了物品整理之外,重要的还有这么几件事:1,准备一本专门的笔记本,把自己银行的账号、密码,信用卡账号与密码全部记录在案。2,把自己的电脑管理密码,社交账户的地址与密码也记录在案。3,把重要的亲友的家庭地址、电话等联系方式记录在案。4,整理社会关系:担任的社会团体的职务、后继者的推荐,万一自己去世后需要特别告知的友人名单与联系方式,或者最后的遗言。

**第二,后事准备**

1,写下遗书,明确遗产等的处理方案。2,写下自己万一生命垂危时是否需要采取“延命治疗”的意见。3,写下有关自己葬礼的方式、墓地的选择、骨灰的处理意见。4,处理好自己的“数码遗产”,交代自己过世后数码遗产的处理方式。

木村先生说,他除了准备以上的内容之外,还在做两件事:

第一,写自己的人生回忆录,陆续发表在自己的网站上,即使自己离世,还能在网络社会里留下“活着”的痕迹。第二,给自己最亲的人各自写了一封告别信,其中包括大学时的初恋女友,希望在自己离世时,他们都能看到自己的一份感激之情。

木村先生最后说,如果我不是突然离世,在我人生的最后时刻,一定会举行一个生前葬,在自己还能动,还有意识时,与大家一一告别。 静波

带状疱疹后遗神经痛特色疗法专家会诊

特邀疱疹治疗专家来院为带状疱疹以及后遗神经痛患者举办特色疗法专家会诊,会诊期间免收专家挂号费。

地址:嘉定路17号民正医院(1路公交车四方宣化路总站附近)

预约电话:**0532-83633357** 鲁医广(2022)第0721-174-3702号