

# 一对金婚老人 50 年的婚姻生活



50 多年，对于一个人的生命来说是大半辈子，对两个人的婚姻来说却是一辈子。高殿武与李淑范，携手走过了 50 年。两个曾经风华正茂的年轻人眨眼间已是白发苍苍。生活的酸甜苦辣和岁月一起流淌着，婚姻就像一坛醇厚的老酒，让他们陶醉在其中。

## 妻子为家庭放弃事业

敲响门铃，眼前是一位白发苍苍、面容慈祥的老人，他就是高殿武，今年 78 岁，老伴儿李淑范 73 岁。近日，记者来到高殿武家，两位老人热情开朗。虽已过去了 50 年，回忆起与老

伴李淑范相识、相恋的情景，高殿武仍记忆犹新。那时，高殿武与李淑范老家都在辽宁的农村，家住前后院，但很少说话。1964 年，在内蒙古水利学校教书的高殿武与在老家人民公社当妇联主任的李淑范，经家里人撮合两人确定了恋爱关系，很快便结婚。

高殿武说：“欠她太多了。结婚后有了孩子，我是教师，一个月的工资 37.5 元钱，她带着孩子在农村生活，后来老伴辞去工作来到城市。由于没有户口，就没有口粮，我们过得很苦，后来，二儿子出生了，生活

更不好过。她不得不又带着孩子回到了老家。1971 年，妻子的户口问题才解决。”

## 老伴帮助自己成为好老师

高殿武上学一直都是姑姑与姑父供的。因姑姑与姑父无子女，所以，他们养老的重任也落在了高殿武与李淑范身上。“加上我们的父母共有 6 位老人，老伴是个非常孝顺的人。”李淑范说，那时，她又怀孕了，因为要照顾 6 位老人，还有两个孩子，她甚至有了不要第 3 个孩子的想法。

“在照顾老人方面，老伴从没埋怨过，我的姑姑、姑父和我们一起生活了 17 年，都是老伴照顾。”高殿武说。

在高殿武看来，李淑范是一个勤劳、节俭、肯吃苦的人，虽偶尔有点小脾气。“很多学生因为不及格，家长就来家里送东西，希望我能多照顾，但妻子考虑到孩子上学不容易，从来不收家长送来的东西。”高殿武说，他很赞赏妻子的做法。今年国庆节正值他们的金婚纪念日，两人拍摄了婚纱照，孩子们还邀请了亲友举行了家宴。

高殿武说：“幸福的婚姻如何维持，就是把对方的缺点也当成优点，互相扶持、互相包容、互相理解。”(温晔峰)



执子之手

# 不服老，“黄昏”也洒脱

都说夕阳无限好，只是近黄昏。老年人不怕老，不服老。又怕什么近不近黄昏呢？人在世上走一遭，就是为活出一份真性情，一个真我。

老年人要不服老，老有所为，就要有远大的生活目标。但也不要对自己过分苛求，要把目标和要求定在自己能力的范畴内。对社会进程中某些不良现象要正确对待，相信问题会得到解决。要树立长寿的信心，学习、生活有计划，有要求，一步一个脚印去做，使离退休生活充实而有趣。

**奉献** 离退休了，在有生之年，继续发挥余热，你就能享受继续奉献的乐趣。生活中要助人为乐，乐意助人可以证实自己存在的价值，更可获得珍贵的友谊。不要处处与人竞争，与人相处“和为贵”。

**期望** 对子女、对他人期望不要过高，否则，期望变成失望，带来不必要的痛苦。对于女的事不要什么都管，要“因势利导”“顺其自然”，时刻牢记“知足者常乐，能忍者自安”的名言。

**沟通** 遇烦恼要向家人以及亲朋好友倾诉，以沟通信息，



敞开心扉，取得帮助。如聊天、参加健身活动、外出旅游，都可以充分获取人间真情和欢乐。沟通是理解的桥梁，容易赢得心灵的贴近。

**自控** 平衡心理关键在于自控能力。遇事一定要冷静，即使是不顺心的事，也要保持冷静，三思而后行，将不良情绪的惊涛骇浪清醒而理智地引向平衡的彼岸。生活经验证明，不生气、不上火是保持心理平衡的最佳法宝。

**放松** 培养有益身心健康的兴趣爱好。打打球，听听音乐，下下棋，跳跳舞，多参加一些文体活动，心情自然舒畅。一句话，“放松”对保持老年人的心理平衡十分有益。

(据《老人春秋》)



快乐人生



## 心脏不好

### 冷天运动悠着点

天气预报显示，冷空气到来将有雨雪。据研究显示，剧烈运动与寒冷的天气是诱发心脏病的两大因素。大运动量的劳动会导致血压上升；寒冷则易加速血的凝固。两种情况若同时发生，会大大增加心脏病发作的几率。

## 远离痔疮

### 做做小运动

“十人九痔”，治疗痔疮，除了常规药物治疗外，还可以试试以下这些辅助治疗的小运动。

**交叉起坐** 两腿交叉，坐下，全身放松，再保持交叉姿势站起，同时收臀夹腿，提肛，还原时全身放松，每日做 20 次。

**提重心运动** 两腿并拢，两臂侧举向头部上方延伸，同时脚跟提起，作深长吸气，两臂在体前自然落下，脚跟随之落下，做深长呼气，连续 6 次-8 次。

**提肛运动** 全身放松，用力夹紧臀部及大腿，配合吸气，舌舔上腭，同时肛门向上提，像忍大便的样子。提肛后稍闭气不呼，然后配合呼气，全身放松。每日早晚锻炼两次，每次 10 下。

**跛足行走** 学习跛足者的行走姿势上下楼梯，每次持续 10 分钟-15 分钟，每日 2 次，坚持 1 个月-3 个月有效。但不要形成跛足的习惯。

## 流泪不止

### 警惕泪囊炎

曹女士今年 45 岁，20 年前得了一种怪病，就是眼泪会不由自主地流下来。起初，她以为是沙眼也没在意，但是到后来这眼泪就一直没有停止过，而且越流越厉害，有时候风一吹就更厉害，并且眼角皮肤常年有湿疹。最近才确诊为慢性泪囊炎。

慢性泪囊炎是一种比较常见的眼病，由于鼻泪管的阻塞或狭窄而引起，好发于中老年女性，农村和边远地区多见。常见于沙眼、泪道外伤、鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、下鼻甲肥大等阻塞鼻泪道，泪液不能排出，长期滞留在泪囊内。如果长期流泪不止，见风更厉害，要警惕慢性泪囊炎，尽快就医。

## 伸筋活血

### 养肝益气助长寿

古人云：筋长一寸，寿延十年。中医认为，肝主筋脉，要想长寿就得养肝气、强筋骨。冬天加上近日雾霾，很多市民不能外出锻炼，其实在家就可以伸筋踢腿，养肝益气。但要提醒的是，伸筋动作不要过猛，以免拉伤筋脉。首先双腿与肩同宽，立正，双手五指交叉，两臂向上伸直。手掌擎天，挺胸收腹。

**正伸筋** 身体以胯部为轴往前下腰，头项挺直，膝关节不曲，双掌向下够，牵拉双腿大筋，反复牵拉 100 次为宜。动作要求伸筋时，膝不能弯。

**侧伸筋** 身体立正，右腿向右侧伸直放平，脚尖用力往上往里勾起。身体以胯部为轴心向右侧倾斜，左臂从头上伸直随身体向右倾斜，牵拉侧面大筋，左手去勾右脚尖，右膝关节不能弯曲。反复牵拉 100 次为宜。左腿动作同前。

**后伸筋** 身体立正，右腿向后面伸直放在平台上，脚尖用力绷紧，使膝关节绷直。身体以胯部为轴心向后倾，双手压住腰胯，牵拉大筋。反复牵拉 100 次为宜。然后换左腿，动作同前。

(综合)