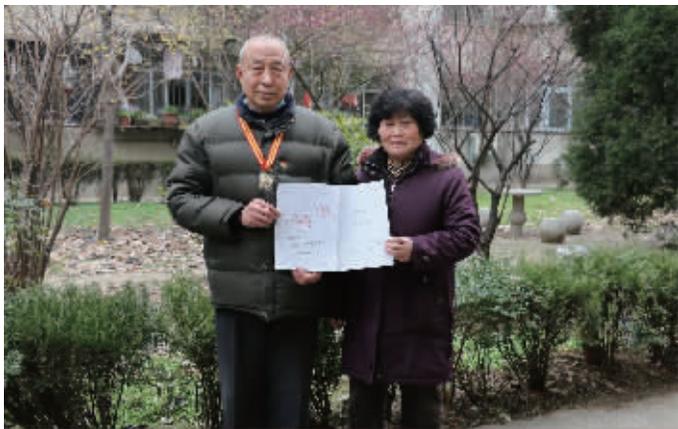


年轻时你支持包容我,年老时我呵护照顾你——

聆听他们的爱情故事

主角:汪香保 77岁
刘福云 68岁
爱的婚语:虽不浪漫但日子很幸福
结婚日期:1970年5月1日



汪香保(左)决定在去世后将自己的遗体捐献出来。
本报记者 郭晓雨 摄

见习记者 郭晓雨

“我娶了个这么好的妻子，是我这一辈子做的最对的事情，年轻的时候她用瘦弱的肩膀，支持我忙碌而繁琐的工作，并把家庭和孩子照顾得妥妥当当。现在我退休了，就喜欢宅在家里，是我开始照顾她呵护她的时候了，打扫卫生、做饭、陪她聊天，给她足够的空间去丰富自己的业余爱好。”初春的暖阳洒在77岁的汪香保老人身上，他微笑着向记者讲述着近50年的婚姻生活。

初相识,只因她那一头黑发

那年他30岁,刚刚退伍,她那年21岁。退伍的时候汪香保就想着一定要找一个长头发

的女孩,“那个年代,很多女孩都把头发剪短了,所以第一次见到她时,她一头乌黑的长发扎成一个大辫子,笑起来干净又清纯,我一下就喜欢上她了。”汪香保说,正好当时他战友的妻子和刘福云在一个单位,在她的介绍下,他们看了第一次电影,在长达半年的相处中汪香保被刘福云的性格和人品深深吸引,在1970年5月两人结婚了。

汪香保告诉记者,年轻时因为工作的原因我经常很忙碌,有时候在家正吃饭,单位打来电话我就匆忙赶去工作,还好妻子是一个好妻子、好母亲,在我对家庭关心照顾不够的时间里,妻子把家庭孩子照顾得井井有条。“她是一个非常开朗、心直口快的人,虽然年轻时

也会有争吵,但她性格好从不与我计较。”汪香保说。

退休后,他给她幸福晚年生活

日子就在小吵小闹中度过了47年。“前半生都是她在迁就我、照顾我、包容我,现在我闲了下来,该我照顾她了,让她生活轻松更愉快。”汪香保说老伴儿很喜欢乐器和跳舞,于是就鼓励她加入社区老年大学和舞蹈队,现如今她吹葫芦丝、拉二胡、唱歌、跳舞、抖空竹样样在行,自己就每天买菜、做饭,把家务收拾好。

正说着,妻子刘福云练舞回来了,家里立马热闹起来,汪香保满脸笑容地看着妻子,问她今天玩儿的是否开心,妻子刘福云则说给你买了好多你爱吃的,夫妻俩一脸温馨幸福的模样。

刘福云告诉记者,自从老伴儿退休后家里大大小小的活,都让丈夫“承包”了,“结婚以后老伴儿工作特别忙,那时我是一点儿自由时间也没有,他总说等以后一定给我最快乐的生活,退休后我每天出去锻炼学习,他做好可口的饭菜等我,他是湖北人,做饭特别好吃。”提起丈夫,刘福云一脸幸福,“马上就要和好姐妹们出去旅行了,老伴儿非常支持我。”

“结婚快50年了,他是个一点儿都不浪漫的人,还有点儿小脾气,但他用实实在在的行动表达了对我的爱,现在的生活幸福又满足。”刘福云说。



执子之手

老年人“多情”更长寿

现在的长寿老人是越来越多了,而长寿秘诀当然也不少了,专家说:老年人想要长寿一定要“多情”。何为“多情”呢?来看看专家是怎么解释的吧。

友情多广泛 一个人最怕的是孤独,孤独是老年人之大忌。与其在家“守老营”不如走出家门,广交朋友,尤其善交一些忘年朋友,与他们经常聚聚,或搞一些力所能及的文体活动;或品茗对弈;或在大自然的怀抱之中去领受山光水色的恩泽;或与忘年朋友交流思想,倾吐心声,汲取青春活力;或三五知己聊天侃大山,天南海北,以发展友谊,维系感情,保持轻松友爱的环境,使老年生活趣味盎然。所以,广交益友是老人长寿的

助力。

世情多合宜 老年人除了吃好、住好,还应该注意“穿与行”的科学性。如参加社会活动,坚持以步代车,注意仪表仪容,适当修饰打扮等,做一个现代的文明老人。人到老年适度“老来俏”,不仅是个人身心健康的需要,也是现代社会的需要。白发一经染黑,也就显得年轻许多;胡子勤刮,可使颜面保持整洁,容光焕发。正如谚语所说“老要时髦少要乖”。所以,世情合宜,是老人长寿的潜力。

心情多愉悦 老年人要始终保持良好的心绪、开阔的心胸、平静的心态,遇事不急不躁,淡然处之,切莫耿耿于怀,

要学会宽容。心理学家发现,与人为善者能够长寿,因为心境宽宏大量,心情舒畅,乐于助人的人,其心理免疫与抗病能力也会发挥出神奇的作用。同时,要尽量培养自己的业余爱好,确立精神支撑,从中寻找乐趣。

爱情多甜蜜 俗话说:“少年夫妻老来伴,夫妻敬爱多长寿。”人老了,不可无伴;老夫老妻在一块,没事可以相互聊聊,相互安慰劝解,有个头痛脑热的也能互相照应,互相体贴,使爱情更加巩固与升华。即使是丧偶老人,也要冲破一些偏见和阻挠,争取或创造条件重新找个“老来伴”,重组一个家,使爱情得以延续与发展。

(综合)

书画廊



奔马

(王定一 74岁 市老年书画研究会常务副会长、省美协会员)



十二时辰养生指南(3)

巳时——脾经旺
巳时脾经旺,造血身体壮

时辰:巳时
时间:9:00-11:00

对应经络:脾经

人体状态:此段脾经旺。脾是消化、吸收、排泄的总调度,又是人体血液的统领。脾的功能好,消化吸收就好,血液质量就好,嘴唇红润光亮,否则嘴唇苍白或紫暗。

这个时辰要多喝水,慢慢饮,让脾脏处于最活跃的程度。此时身体也开始了全天的“水循环”,进入了良好地新陈代谢状态。

午时——心经旺
午时一小憩,安神养精

时辰:午时
时间:11:00-13:00

对应经络:心经

人体状态:心境最旺,也是一个人一天中精力最充沛和旺盛的时候。心推动血液运行,养神、氧气、养筋,人在午时能休息片刻,对于养心大有

好处,可以使下午乃至晚上精力充沛。

此时保持心情舒畅,适当休息或午睡一会儿,不要超过一小时,否则会产生夺觉现象,影响晚上的睡眠。午睡后适当做些活动,以利疏通周身气血,增强身体脏器的功能。

未时——小肠经
未时分清浊,饮水能降火

时辰:未时
时间:13:00-15:00

对应经络:小肠经

人体状态:此时小肠经最旺。小肠理顺清浊,把水液归于膀胱,糟粕送入大肠,精华输入到脾脏。小肠经在此时辰将人一天的营养进行调整。如小肠有热,人则会咳而排气。

应该在午时1点前用餐,这样才能在小肠功能旺盛的时候把营养物质充分吸收和分配。否则,好的东西没有吸收完全,造成所吃的营养物质浪费。(未完待续)

(综合)