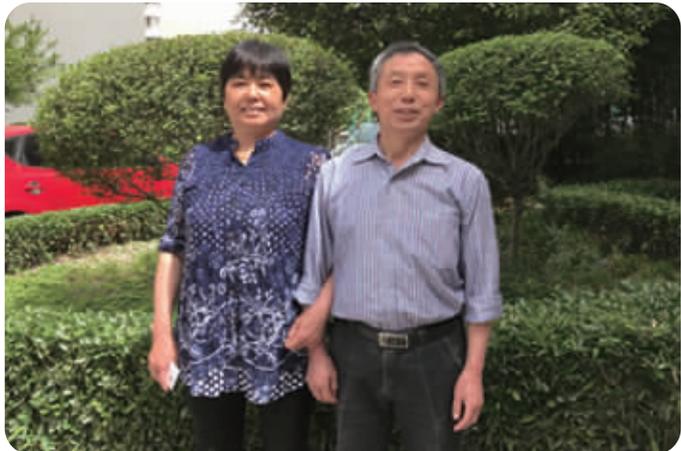


“包容理解,是婚姻幸福的秘诀”

恩爱夫妻 39 载相携走过



柯林秀和汪深远夫妇 本报记者 郭晓雨 摄

本报记者 郭晓雨

经营婚姻是一门很深的学问,如何才能让婚姻长久、保鲜呢?在我们身边就有这样一对夫妻,他们平凡而普通,却相互扶持互相关爱,迎来了幸福婚姻的39个春秋。

39年的婚姻生活中,两位老人从未吵过架,连拌嘴都没有,至今幸福地携手相伴。这对夫妇,就是家住浉河区五星办事处幸运社区的柯林秀和汪深远夫妇。

昨日,记者走进这对平凡的夫妇家中,听他们讲述39年来相濡以沫的夫妻相处之道。

今年62岁的柯林秀,63岁的汪深远。两人相识于1971年,1976年元旦喜结连理。汪深远是一位人民教师,1971年,因

家里介绍认识了柯林秀,见面时汪深远就对柯林秀很有好感,经过一段时间的相处两人确立了恋爱关系。两人的感情逐渐加温,但因为汪深远考上了大专需要去外地学习,两人就一直保持着恋爱关系。5年的恋爱长跑后,二人组成幸福的家庭,相约相伴一生。

“我们那个年代条件不允许,谈恋爱时,他最喜欢骑着自行车带我去市里逛街、看电影。我到现在还记得坐在他自行车后座时的情景,那真是一段甜蜜时光。”柯林秀提起丈夫满脸笑意,她说汪深远是一个非常善良的人,爱说爱笑浑身充满了正能量,“这是他最吸引我的地方。”柯林秀说。

“我爱人温柔又贤惠,她

非常的孝顺,尤其对家里的老人们,关爱父母、孝顺公婆,在我们那一片是数得着的,街坊邻居提起她没有不夸的,我一直为自己的妻子感到骄傲。”汪深远说,自己工作忙,柯林秀给予了最大的理解与支持,没有任何怨言,默默承担所有的家务,家里家外安排得井井有条。老伴儿细心地为自己做着所有的事,还总怕自己做得不够好,在别人看来很辛苦的事情,在她看来却是一种幸福。“妻子给了我很多爱,她是我幸福的源泉,只要她在身边,我就觉得舒心又踏实。”汪深远说。

谈到如何顺利走过“玉石婚”,二老不约而同地认为,最大限度地包容与理解对方,是婚姻幸福的秘诀。

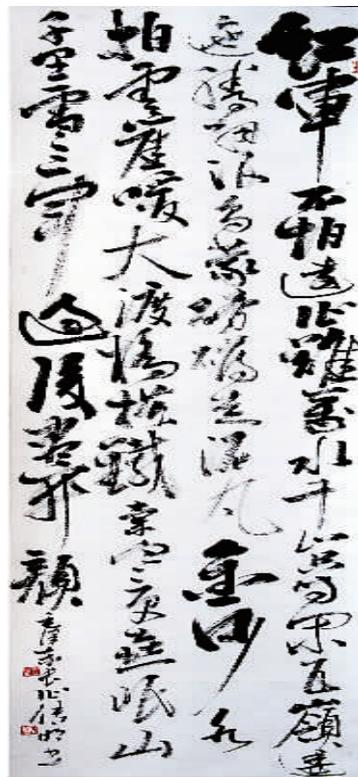
汪深远告诉记者,因为自己比老伴儿晚退休10年,老伴去外地照顾孙子,这10年间两个人长期分隔两地,汪深远经常觉得非常的孤独,渐渐的他就越来越理解妻子曾经的辛苦,“因为照顾孩子,我们俩相隔两地,这些年我更懂得珍惜和理解老伴!”汪深远说,现在孙子大了,终于可以和老伴在一起,散散步,聊聊天,做喜欢的事,他很珍惜这样互相扶持、陪伴的生活。



执子之手



书画廊



市老年书画研究会副会长 (熊传明 六十二岁)

中国书协会员

躲开“触媒”自我按摩

老人如何在生活中有意识地“撤火”

认识发怒带来的后果

发怒时可造成心血管机能的紊乱,出现心律不齐,高血压和冠心病等症状。严重时还会导致脑血栓或心肌梗塞,以及高血压患者的猝死。当发怒时,首先想想于自己健康极不利。

有意躲开“触媒”

人在愤怒时,往往大脑皮层中出现强烈的兴奋点,并且它还会向四周蔓延。为此,要在“怒发”尚未“冲冠”之际,善于运用理智有意识地去转移兴奋中心。比如,有意躲开一触即发的“触媒”,即争吵的对象、发怒的现场,去到其它的地方干点别的事情。

另外,还可以采用有意“撤火”办法,强制自己,忍着不作声。俄国作家屠格涅夫劝人争吵时,舌尖在嘴里转十圈,等到心平气和时,气头过后再解决矛盾的“冷处

理”,千万不能火上浇油。

自我暗示、激励

给自己提出任务,自己做自己的司令官,坚信自己有能力控制个人的感情。爱发怒的人也不妨搞个座右铭。如:“脾气暴躁是人类较为卑劣的天性”,“野蛮产生野蛮”,“发怒是没文化教养的”,“发怒是无能的软弱的表现”等,通过这样积极的自我暗示,自我命令,便可以组织自身的心理活动获得战胜怒气的精神力量。

宣泄法

摔打一些无关紧要的物品能够有效地宣泄或是对空大喊缓解一下自己的冲动。最好是跑到楼下,再爬上楼,每步登两



个台阶,跑步上楼更好。还可以与别人聊聊。

自我按摩

怒气会使你的颈部和肩部内的肌肉紧张引起头痛,自我按摩头部或太阳穴十秒钟左右,有助于减少怒气,缓解肌肉紧张。(综合)

老人吃猪蹄

可防神经衰弱?

一提到猪蹄,相信很多女人都不陌生,猪蹄中丰富的胶原蛋白是她们美容养颜的佳品。而有的老年人因为失眠,头疼等症状去看医生时,医生常会嘱咐病人可以适当多吃些猪蹄,这是为什么呢?老年人吃猪蹄可预防神经衰弱吗?

专家认为,猪蹄中的胶原蛋白是非常的丰富的,猪蹄在我们人体小肠中胶原蛋白可被消化为大量甘氨酸,这些氨基酸能产生对中枢神经的镇静作用,因此食用猪蹄有利于减轻中枢神经过度兴奋,很不错的。

猪蹄除了可预防神经衰弱以外,对于经常四肢疲乏,腿部抽筋、麻木,消化道出血,失血性休克及缺血性脑病患者也有辅助治疗的作用。猪蹄虽好,但它同时含有大量的油脂,一些患有高血压、高血脂的老年人最好少吃。当然,也有其他预防神经衰弱的食物可以选择,比如:

桂圆红枣粥 桂圆15克、红枣5~10枚和粳米100克煮粥。有养心、安神、健脾、补血之功效。适用于心血不足,有心悸失眠、健忘乏力和自汗盗汗的患者。

柏子仁粥 柏子仁10~15克、蜂蜜适量和粳米50~100克煮成稀粥。有润肠通便、养心安神之功。适用于心悸失眠、健忘和慢性便秘的人。此外,单味枣仁(捣碎先煮)、莲子等均可与粳米同煮成粥,有同样疗效。

海参粥 海参适量、粳米或糯米100克。先将海参浸透,洗干净,切片煮烂后,同米煮成稀粥。有补肾益精养血之功。适用于精血亏损、体质虚弱、肾虚尿频的患者。(综合)

