八旬夫妇相亲相爱六十载

用岁月诠释相濡以沫

主角: 紀明生 87岁 卜庆玉 80岁 爱的婚语: 我怎么放心你一个人 结婚日期: 1957年



🕹 本报记者 郭晓雨

"嫁给他就是嫁给了爱情,是我这一辈子最幸福的事,他温柔细心,从没对我说过一句重话,只是为了教育孩子,才偶尔生气。这一生他吃了那么多苦受了那么多累,他把最好的都给了我们,只为给我和孩子一个幸福的家。"妻子卜庆玉说起丈夫满脸幸福模样。

部队初识 被她的淳朴打动

"认识庆玉那年我 23 岁,她 16 岁。我和庆玉的哥哥都是军人,我们住的地方很近,第一次见到她是周末她从学校回家,圆圆的大眼睛,一头黑长发美极了,从那刻起我就总找她说话,就这样我们认识了。

那时候庆玉还在上学,我们就这样慢慢地了解4年,直到27岁那年我们结婚了。"纪

明生说,他小时候和父母闯关东,刚到达东北父母就因病痛去世了,从此只有 10 岁的他流浪过、在煤矿里干过苦力,后来他成为了一名军人,多年的颠沛流离和苦难使他想要一个家,因此和妻子结婚后他非常珍惜这份来之不易的幸福。

婚后生活 半个馍两人也要分着吃

婚后生活虽然艰苦,但是 俩人把日子过得蜜里调油。"母 亲去世得早,从小我和哥哥相 依为命,婚后我们俩没有长辈 的帮助,刚开始的日子非常艰 难,但我从不觉得苦。"卜庆玉 说,我们俩吃东西都要分成一 半儿 吃,就算是半个馍我们也 是分着吃,直到现在我们俩吃 苹果也是分着吃。

日子过得虽苦,但有丈夫的疼爱,卜庆玉觉得很幸福,这样的温馨相处模式对子女也有很大的影响。"看到爷爷奶奶这

样的相亲相爱、形影不离,感觉好幸福啊。"纪明生的孙女说。

婚姻六十载

我们有着共同的爱好

纪明生年轻时喜爱上了摄 影,因为条件艰苦没有机会学 习,直到两年前纪明生加入了 老年摄影协会,从此就开始了 俩人的摄影之路。"和老伴儿一 起参加摄影协会是因为我不放 心他,他比我大7岁,虽然身体 还不错,但有时我也会担心,所 以这么多年就是他去哪儿我就 去哪儿。"卜庆玉说,从一开始 的陪老伴儿到现在自己也深深 地爱上摄影,俩人开始了摄影 之旅,他们每周二下午都去上 课,从不缺课。"因为有彼此的 相互陪伴,我们觉得非常幸 " 卜庆玉和纪明生说。



执子之手

关注老年人的五个"不喜欢"

老年人是需要我们更多关注的,因此在护理老年人时需要特殊的关注。那么在这样的情形下,我们要注意该避免哪些情形呢?

不喜欢孤单

老人最怕的就是孤单,没 人陪。但当今社会年轻人都在 外边打拼,很少有时间陪陪父母,这时老人应该走出来,多参 加一些集体活动,多结交一些 自己的朋友,找几个能说心里 话儿的人,远离孤单,乐观向上 的情绪会让老人受益匪浅。

不喜欢封闭

老人对社会的认知度会随 着年龄的增长而退化,老人不 愿接受新事物。事实证明,越封 闭的老人衰老得越快,越认为自己与这个社会不协调,因而让老人从封闭的环境中走出来会更有利于老人的健康,如果老年人也能像年轻人那样热忠于上网、旅游,那么老人就会身心愉悦,减少疾病的发生。

不喜欢疾病

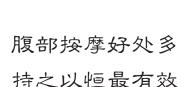
人老体弱,一些疾病经常 会侵袭老年人的身体,患了疾 病的老年人心理会变得越发脆弱,对生活失去信心,这样坏的 心情极易引起疾病的恶化,如 此反复,对老年人的健康极为 不利。这样的老人,需要经常看 心理医生,对其进行心理疏导, 这样才有利于他保持乐观的情 绪,战胜疾病,健康长寿。

不喜欢赋闲

人在年轻时,经常希望老年时会衣食无忧,不用再劳作。但是真正老来闲下来就会发现,精神无以寄托,每天打不起精神来,因而老了就更应该有点事儿做,哪怕帮人送送报、收收水电费,都可以让他们的生活充实一些,减少抑郁症的发生。

不喜欢变故

有一句话叫做安度晚年, 老年人年龄越大,心理承受能力越小,最受不了生活中的变故,哪怕只是小小的失意也足以让老年人茶不思饭不想好几天。因而一旦遇有变故,家人就要给予老年人更多的关注和心理开解。 (综合)

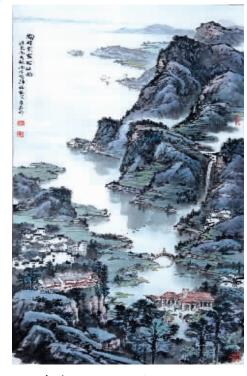


经常按揉腹部,有利 经常按揉腹部,有利 于人体保持精神愉悦。 时,防止失眠。对于患有 动脉硬化、高血压、脑血 管疾病的患者,按揉腹部 能平熄肝火,心平气和, 血脉流通,可起到辅助治 疗的良好作用。 腹部按揉一般选择 在夜间入睡前和起床前 进行,排空小便,洗清曲, 全身放松,左手按在曲, 全身放松,左手按在在腹部,手心对着肚脐,右手 整放在左手上。先按顺时 针方向,绕脐揉腹 50次, 再逆时针方向按揉 50次。按揉时,用力要适度, 精力集中,呼吸自然,持 之以恒,一定会收到明显的健身效果。

值得注意的是,腹部皮肤有化脓性感染质是,腹部皮肤有化脓性感染肠炎症(如肠炎病人)时,被揉,以免炎症扩散或形态,以免炎症扩散或出血。。 腹时,出现腹内温热鸣声,出现腹内温热鸣声,出或产生肠流,也不宜按揉,以防癌症扩散或出血。 腹时,出或产生肠点,也属于正原,也不必担心。(综合)



书画廊



湖畔新墅睡仙桥

(韩守超,1941年出生于潢川县,现为河南省美协会员、信阳市书画研究院画家)