

八旬夫妇相亲相爱六十载

用岁月诠释相濡以沫

主角:纪明生 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



纪明生卜庆玉老俩口外出采风



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，从那一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，但我从不得觉得苦。”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，我们觉得非常幸福。”卜庆玉和纪明生说。



腹部按摩好处多 持之以恒最有效

揉腹可通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，清内生之百症。现代医学认为，揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，使胃肠等脏器的分泌功能活跃，从而加强对食物的消化、吸收和排泄，明显地改善大小肠的蠕动功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，这对老年人尤其需要。

经常按揉腹部，有利于人体保持精神愉悦。睡觉前按揉腹部，有助于入睡，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，洗净双手，取仰卧位，双膝屈曲，全身放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上。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或腹部有急性炎症（如肠炎、痢疾、阑尾炎等）时，不宜按揉，以免炎症扩散；腹部有癌症，也不宜按揉，以防癌症扩散或出血。揉腹时，出现腹内温热感、饥饿感，或产生肠鸣音、排气等，也属于正常反应，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)

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，很少有时间陪伴父母，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衷于上网、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）