

妻子一生为家辛苦忙碌,如今卧病在床,丈夫易贵明虽查出身患重病,仍悉心照料妻子——

“我要好好地补偿你”

主角:易贵明 87岁
张秀云 82岁
爱的婚语:要把年轻时候的亏欠都补偿给你
结婚日期:1952年



当得知要拍合照,易贵明为老伴儿整理衣物
本报记者 郭晓雨 摄

本报记者 郭晓雨

“这一生她吃了那么多苦受了那么多累,为了这个家任劳任怨,我真是亏欠了她太多。”家住浉河区五星街道五星社区的易贵明说起妻子满是愧疚之情。

经人介绍 被她的淳朴打动

“认识老伴儿那年我21岁,她16岁。我从小父母就去世了,到了年纪我就参军进了部队。”易贵明说,1951年,经邻居介绍,认识了妻子张秀云,她

的朴素和善良打动了他。一年多后,他向部队申请结婚了。

“从结婚到现在,这些年里她吃了不少苦受了不少累。”易贵明说,刚结完婚他就回到了部队,留下妻子一人在家,这样的分离生活持续有五六年,当时需要挣工分,家里的重担都落在了妻子肩上,虽然妻子从不说,但易贵明知道,妻子生活非常不易。

一生忙碌 “亏欠”妻子太多

从部队退伍后,易贵明当起了村支书,村里的大小事

都要他忙前忙后地张罗,从而忽略了家庭。“那时候儿子、女儿还小,家里还有一大堆的家务活要做,如果没有秀云的任劳任怨,家里肯定是一团糟。”易贵明说,生活的拮据让他这一生都在外奔波。退休后家里条件不乐观,为了让妻子和孩子能有安稳的生活,他做过保安、保洁员等工作。

生活的不易,让易贵明觉得对妻子亏欠太多,直到三年前,一向坚强的妻子病倒了,易贵明久久无法平静,“这一生,我都没有给她好的生活。”易贵明红着眼眶说道。

身患重病 也要把她照顾好

妻子生病后,易贵明就天天守在家中照顾妻子,可命运又再一次捉弄人——易贵明查出患上膀胱癌,当得知自己患病后,他顾不得多想,依然每天为老伴儿洗衣做饭、带她散步、陪她聊天,并逐渐锻炼她的自理能力,“我怕说不定哪天身体不行了,谁来照顾她。”虽然贫困、疾病伴随着这个家庭,87岁的易贵明依然乐观,他唯一放心不下的只有老伴儿,他觉得这辈子对她亏欠太多,只希望可以一直陪伴在她身边。“我和老伴儿坎坎坷坷一辈子,只希望她身体越来越好。”易贵明说。



执子之手

人老心不老的保养秘方

一般情况下,老人躯体衰老的速度较快,而心理衰老速度较慢。在影响心理衰老的诸多因素中,个人心理特点和社会心理因素,又起着相对较大的作用。如果想要心态年轻,不妨试试以下方法。

保持积极的精神状态

积极的精神状态,主要为进取心、希望、理想等,对老年人防止心理衰老、保持心理健康具有重大意义。最好正视现实,向往未来,少回顾过去,并可以多看看一些喜剧性的节目,多参加一些愉快的聚会,笑口常开,笑脸常驻。

多用脑,勤思考

大脑是主宰人体各器官的司令部,大脑的衰老,必然导致各个脏器的

衰老,并且大脑对人类的知识、智慧和思维具有重大影响。因此,老年人更要用脑,勤思考,使脑细胞和组织器官不萎缩。

参加体育锻炼

体育锻炼不仅可以改善和加强老年人的生理功能,增强体质,增加抵抗疾病的能力,而且还可丰富晚年生活,增添生活乐趣,使精神振奋,心情愉快,提高信心,增强主动、积极安排好晚年生活的勇气和兴趣,从而增强老年人的心理功能。

处理好人际关系

对老年人来说,最重要的人际关系乃是家庭关系。在家庭生活中,家庭成员应和睦相处,感情融洽。

(据健康生活网)

书画廊



硕果累累 紫气东来 (作者:张秀枝)

老人夏季要护心

夏季是心脑血管疾病高发季节,老年人如何在夏季保护自己的心脏呢?

多吃复杂碳水化合物

复杂碳水化合物富含淀粉和纤维,到达体内后可以缓慢释放能量。全麦食品、谷类食品、糙米、燕麦片、荞麦和土豆都属于复杂碳水化合物。

心脏有问题也要锻炼

有心脏问题的患者绝对不是运动的“绝缘体”,心脏会从运动中获益。你所要做的只是寻求专家建议,挑选适合的运动,循序渐进地进行。

按摩内关穴

内关穴可以说是心脏的卫士,直接关系到心脏功能的调节,比如突发性的心跳过速、心绞痛等都可通过按压内关穴来缓解。平日也可以经常的按揉此穴,以此来达到疏通经络、预防

保健的作用。

手掌朝上,握拳能看到手掌中间有两条筋,内关穴就在两筋中间,腕横纹上二寸的位置。揉内关穴要力度适当,按揉以酸胀为佳。

预防高血压

高血压有沉默杀手之称。当血压升高时,心脏不得不更加努力工作,以把血液输送到身体各个部位。

如果不加以治疗,高血压会增加你患上中风、心绞痛、肾脏疾病、眼部疾病以及死亡的几率。理想的血压应当为120/80毫米汞柱。超过140/90即为高血压。

减少盐和钠的摄入量

这有助于预防或降低高血压。钠是盐的一部分,但是,在许多调味品和罐装食品中,也含有大量的钠。尽量选择“低

钠”“不添加盐”的食品,少吃香肠、火腿、罐头汤、腌菜。

起床宜慢,平稳血压

研究发现,清晨心脏病的发作危险会增加40%。原因是人体清醒时,体内会分泌肾上腺素等应激的激素,血压就会随之升高,那么耗氧量也会有所增加。

清晨起床宜慢不宜快,一定要留足“缓冲时间”。起床后要注意保暖,如果爱晨练,切记充分热身再运动,以防增加心脏负担。

(据《老人春秋》)

