

# 携手风雨六十载 平平淡淡才是真

主角:张鸿生 83岁

束素娥 83岁

爱的婚语:男人嘛就要多让让老婆,平平淡淡才是真

结婚日期:1955年



老俩口的金婚照

本报记者 郭晓雨 摄

本报记者 郭晓雨

“我这辈子最大的福气就是娶了她,她平时不太爱说话,也不喜欢热闹。虽说有时也有过小争执,但第二天就忘记了。男人嘛就是要多让自己的老婆,我不疼她谁疼她。”提起自己的妻子,今年83岁的张鸿生满脸笑意地说。

“我们是办公室恋情”

“我们是办公室恋情。”谈起追求妻子的时光,张鸿生抿

嘴笑了,第一次见她是在1953年,我一进办公室就看到了清秀文静的她,她是南方人,瘦瘦小小的。因为我俩的办公桌相对,一抬头就看见她,很多时候她冲我一笑,我就沉溺在这样的笑容里,开始追求她。“她很优秀,也很有才华,我们谈了两年多,在1955年就登记结婚了。”

张鸿生说,他有一件珍藏多年的衣服,是结婚前妻子送给他的,收到时他非常的兴奋,“这是素娥送我的第一份礼物,

在拍结婚登记照的那天,我穿的就是这件上衣。”

“他虽不浪漫,却风趣幽默”

结婚后,生活还像恋爱时一样温馨平淡。“他从来不是一个浪漫的人,却风趣幽默。”束素娥说,日子虽平淡,但她非常享受这样的生活,平时忙于工作,周末了两个人带着孩子外出走走放松心情。

现如今,他们将这份平淡带进了老年生活,每天张鸿生都牵着束素娥外出散步,运动完回家,束素娥看书,张鸿生就做自己喜欢的事。“我老伴儿特别喜欢看书,她说能从书里学到很多的知识,以前都是她看书,我坐在她身边看报,现在我的眼睛已经看不清楚了,可她那双眸依然清澈干净,看书阅报毫不费劲。”张鸿生笑着说。

“男人嘛就是要疼爱媳妇”

“结婚62载,我和老伴儿做过最浪漫的事,就是一起拍了金婚婚纱照,是大孙子帮我们张罗的。”张鸿生笑着说,2005年孙子兴冲冲地回家说要给他和老伴儿拍金婚婚纱照,他一听就立马拒绝了,可当他看到妻子向往的眼神时,心里一阵愧疚,张鸿生觉得这辈子没为束素娥做过什么浪漫的事情,这一次他想满足她。

张鸿生同意了孙子的想法,拉着老伴儿去拍了金婚婚纱照。“看到她当时开心的样子,我心里的不情愿立马消失了,男人嘛就是要多包容疼爱自己的媳妇。”张鸿生说,每次看到妻子擦拭婚纱照,他觉得这张照片拍得值。



执子之手

健脑益神 排遣寂寞

## 老人心理健康 离不开“话疗”

专家认为:老人在休闲时常会产生一种失落感、自卑感和孤独感,尤其是儿孙们上班或上学后,忧郁之情就更难以排解。此时若邀两三个知己朋友,海阔天空地“侃”上一阵子,老人的精神状态可大为改观。

“话疗”,可健脑益神。聊天内容上至天文地理,下至家长里短,大至国家政治时事和社会新闻,小至凡人琐事和柴米油盐酱醋茶。聊天时,老人既可缅怀留恋过去,又可憧憬幸福的晚年,还可

交流饮食保健和延年益寿的经验,从“话疗”中增长知识,获得信息。真是领略真情在人间,体会趣味哲理在百事。

“话疗”,可排遣寂寞。一旦有空儿,就可到左邻右舍或老朋友家里坐坐,侃侃“海阔天空”,倾诉“肺腑之言”,能将忧愁苦闷抛至九霄云外。如此会使生活变得丰富多彩而不单调寂寞,对调节情绪宽阔胸怀,增强机体免疫能力大有益处。

(据健康生活网)



书画廊



《百年好合》

(作者:张文辉)

## 五个保健区让老人更长寿

老年人身体机能衰退,多年的劳累常使一些老人肩颈酸痛、腰背不适。经常自我按摩,往往会减轻酸痛、祛病健身。下面给大家介绍一些有效的按摩方法:

脚底保健区

人体有70多个穴位,6条经络起止于脚上。科学家还认为,与大脑和心脏密切联系,与人体各部脏器密切联系,所以将脚称作人的“第二心脏”,可见脚的保健的重要。经常弯弯腰、经常散步、踩鹅卵石、温水泡脚等,都有促进脚部血液循环,把远端血推向心脏和全身,调节阴阳平衡,防治疾病,健身益寿之功效。

前胸保健区

前胸的胸腺是主宰人体整

个免疫系统最重要的免疫器官之一,胸腺分泌出来的免疫活性肽物质,能监视体内变异细胞,并毫不留情地将其消灭,故有强大的抗癌作用;同时又有抗感染的功能和抗病能力;对延缓衰老也有一定的作用。只要每天坚持用手掌上下摩擦前胸(上至颈部下至心窝部)100次至200次,就会激活胸腺,起到防病健身,祛病延年的作用。

肚脐保健区

肚脐为神阙穴,中医常用药物贴敷肚脐,治疗心绞痛、消化不良等病。经常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用,能祛病健身、益寿延年。

腋窝保健区

淋巴、神经最多最丰富的地方。它的健身奥秘之处,在于受刺

激后会使人哈哈大笑时使各器官都能得到运动,促进血液循环,并使各器官充分得到养分和氧气的交换,使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。故专家们称之为“腋窝运动”。

脊柱保健区

它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱,则可激发经络的疏通,气血运行,血脉流畅,滋养全身器官而健身。

(据《老人春秋》)

