

金婚夫妇分享爱情“密码”



毛先学为老伴儿梳头,幸福满满 本报记者李倩摄

本报记者 李倩

“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老……”家住浉河区湖东街道农专路社区的金婚老人毛先学、方运兰是社区里的一对模范夫妻,两人一起走过漫长的半个世纪,令人羡慕。

毛先学、方运兰两位老人今年都76岁了,自1969年5月1日结婚至今携手走过50个年头,夫妻二人对婚姻最深的感受便是

“真诚”二字。“在平淡的日子里携手共老,真诚尤为可贵。”76岁的方运兰说,对婚姻真诚,对伴侣真诚,婚姻才能稳定持久。

方运兰和老伴儿毛先学打小就是邻居、同学,两人分别住在固始县方集镇上的街两头。方运兰下乡当知青教书时,毛先学去外地当兵了,两人在那经常保持书信往来。“一来二去的,我们就自然而然地恋爱了。”方运兰笑着说。

“我的老伴儿为家庭付出很多,我能有她陪伴一生很幸运。”毛先学告诉记者,从1969年结婚到1987年转业回家,自己除了探亲回家之外,其余时间都在部队。整整16年的时间,都是方运兰照顾两个子女和老人,很辛苦。

“那时候就我一个人,既要工作又要照顾家庭。为了更好地培养孩子,我根本没有时间参加任何的集体活动。”方运兰说,虽然那时候日子很苦,但是也同样互敬互爱、相互扶持地过了50载。如今,两个孩子都十分优秀,大女儿转业在地方工作,小儿子是现役军人、团级干部,让人骄傲。

在采访期间,两位老人相敬如宾,时常会在对方说完后补充一两句。说久了,还会叫对方喝水再说。毛先学则轻轻地摇着扇子为老伴儿扇风驱赶蚊虫。两人对视的目光中,流露出相互依偎、不离不弃的浓爱意。

“红颜已浓白发飘,这一生还是你最好。”两位老人从相识相知到相爱相伴,50年的风雨同舟,黑发变成白丝,“夫妻只有不断在爱中学会包容、妥协,用真诚的心在磨合中培养默契,才能在生活中感受满满幸福。”方运兰看着老伴儿毛先学说道。

安全常识要牢记

浉河区车站街道开展消防安全知识讲座

信阳消息(车办)为进一步提高消防安全意识,掌握突发状况下灭火、逃生技能,7月4日上午,浉河区车站街道和同源制药联合邀请我市公安消防培训中心的杜海洋教官,在同源制药对辖区居民及同源制药员工进行消防安全知识培训。

培训现场,杜海洋教官为大家讲解了家庭消防安全常识,以及发生事故时如何处置,对于广大群众日常使用电器的误区进行了纠正,同时为大家讲述了发生火灾后如何逃生、自救、他救等知识。此外,杜海洋教官还针对大家在实际生活中遇到的一些问题进

行了解答。通过此次培训,让大家熟悉了消防管理制度,掌握了紧急疏散、逃生自救方法及消防器材的正确使用方法,进一步增强了火灾防范和火场逃生的自我保护能力,为创建平安和谐社区打下了基础。

假牙比真牙更易藏污纳垢

每天餐后清洗,睡前摘下浸泡

随着年龄增长,很多老人的牙齿开始松动脱落,每天戴假牙吃饭,以此保证正常咀嚼。假牙需每天清洁,有些老人会细心地用牙刷去刷,但有些只是随意用清水过一下。假牙上有许多食物残留物和细菌,单用清水是不能将它清洁干净的。长此以往,便会产生明显异味,对口腔健康造成威胁。

假牙在反复使用中逐渐变脏,细菌大量繁殖会形成菌斑,如果清洁不彻底,病原菌异常增殖,不仅会引起唾液减少、发炎等问题,还会使老人染上口臭。一些病原菌如念珠菌会植在假牙上,通过口腔进入呼吸系统,引起细菌性肺炎;进入循环系统,造成菌

血症;假牙表面的牙菌斑和结石还易引起牙周病等疾病。

假牙的佩戴者要养成正确的护理习惯,餐后要清洗去除食物残渣,最后浸泡。睡前更要摘下放入义齿护理盒,并使用专业的洁净片进行浸泡以保持口腔内黏膜健康。正确做法:先将洁净片放入浸泡盒或杯中,加入温热水;在洁净片起泡泡时将假牙放入,浸泡5分钟或整夜;在佩戴之前再用软毛牙刷蘸洁净溶液刷洗假牙,并用清水进行深层清洗。注意,避免用热水、酒精浸泡假牙,以免老化变形。

需提醒的是,假牙非常不规则,比真牙更易藏污纳垢。上面的

残留物冲不掉也泡不掉,只能用软毛刷进行刷洗。假牙有很多凹下去的地方会隐藏食物残渣,所以清洁时,先用牙刷、牙线、牙签等工具将食物残渣刮掉,再用软一些的毛刷刷轻轻刷洗。老年朋友请注意,尽量避免使用硬毛牙刷,且不要用牙膏。因为如果用硬毛刷,会在假牙表面刷出划痕与细小的沟壑,食物残渣会留在里面,滋生细菌。牙膏对假牙有一定磨损,也可能产生细小划痕。

(据《生命时报》)



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 24℃~34℃

- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理
- 及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报电话:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 信阳市城市管理服务热线:12319

声 明

●兹有信阳市浉河区小忠水果批发部营业执照正本(证号:411502615320445),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘升豫 SAA287 号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区慕思寝具经营部增值税普通发票壹份(发票代码:4100173420,发票号:19906100),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南新豫盛建筑工程有限公司财务专用章壹枚(编号:4115060006279),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区果东家水果成功花园店营业执照副本(统一社会信用代码:92411502MA44765Q75),信阳市羊山新区果东家水果店营业执照副本(统一社会信用代码:92411500MA44KWPY1X),信阳市浉河区果东家水果宝峰华府店营业执照副本(统一社会信用代码:92411502MA4476AE0H),因不慎丢失,特声明作废。