

桑榆晚晴

会按摩、喜上网、心态好

一对盲人夫妇的幸福生活

在双汇路爱特生活小区，有这样一对盲人老夫妇，丈夫叫康树德，今年70岁，妻子叫吕永红，今年67岁。两位老人都是后天因病失明，但生活给他们开启了另一扇门。在政府部门的帮助下，他们学会了盲文和按摩技术，学成后到康复医院工作。他们身体很好，能自己洗衣做饭，自己乘坐公交。康树德喜欢玩电脑，经常通过电脑和朋友聊天、听歌，夫妇俩生活得幸福快乐。

□文/图 本报记者 杨光

盲人夫妇乐观豁达

7月8日下午，记者来到双汇路爱特生活社区，康树德和吕永红夫妇住在一楼。记者看到，家里收拾得干干净净，桌子也擦得一尘不染。下午老两口都没有出门，原来有朋友要找吕阿姨按摩。两位老人穿着运动服，吕阿姨还扎着马尾辫，谈笑风生。他们在家里走动或者到门口附近拿东西，一点障碍都没有。

下午5点多钟，张女士从沙北赶来，吕阿姨把她让到一间卧室，这里摆放着一张按摩床，张女士躺在床上，吕阿姨对她的背部进行按摩，康大爷也来到床边，和他们聊天。

“他们虽然看不到，但心地善良，性格开朗，和正常人生活得一样幸福。”张女士感叹道，自己最初是因为腰椎问题找吕阿姨按摩，吕阿姨的技术非常好。通过按摩，自己的病情得到缓解。很多人都熟悉他们老两口，他们的生活态度、为人处世都值得学习。



康树德和吕永红夫妇正在为病人按摩。

在盲人学校相识相知

康树德生于1964年，比吕永红大3岁。“我老家就在源汇寨，家里姊妹5个，我排行最小。我两岁时出麻疹没有治好，导致眼睛失明。”康大爷告诉记者，后来他通过民政机构帮助，到郑州市盲人聋哑人学校上学，学习盲文，毕业后又上了河南省按摩专科学校，学习了人体解剖学和中医、西医、病理学、诊断学等理论知识，还学习经络、

按摩学等知识。1968年毕业后，康树德被分配到南阳邓城一家按摩医院工作。

吕永红老家在源汇区万顺街，4岁时因营养不良导致眼角膜软化，最终失明。吕永红也通过民政部门到郑州市盲人聋哑人学校上学，比康树德大爷晚了一年。“那时候我们关系比较好，后来就走到了一起。”康大爷告诉记者，妻子毕业后分配到漯河市民政局

康复医院当医生，一年后自己也调到同一家单位上班。两人举行了婚礼，生了两个孩子，一辈子过得平平安安。

康树德大爷和吕永红阿姨为人低调，工作踏实认真。两人的勤奋也给他们带来良好的口碑。康树德退休时已经取得了副高级职称，吕永红阿姨退休时，也是中级职称。

生活自理能力强

退休后，康树德被医院返聘，继续为病人服务。去年年底吕阿姨正式退休，虽然在家休息，但还会有不少病人到家中找她按摩。康树德身体很好，只要不下雨就会准时上班。以前家门口有77路公交车，可以直接在小区门口上车，但现在要步行至人民路一个站台坐105路公交车。早上康树德拿着一根竹杖出门，顺着双汇路走到光明中路，然后来到人民路，在一个站牌前等公

交车，这一路都不需要他人帮忙。“我都走了多少年了，对这条路很熟悉。”康树德告诉记者，坐公交车很方便，路上好心人也多。

虽然年纪大，两位老人自理能力很强。吕永红能套被子、打毛衣，还能洗衣做饭。“做饭是在结婚后才学会的，一些家常饭她基本上都会做。”吕永红告诉记者，年轻时候工作忙，家里有老人，她没有做过多少家

务事。后来要独自生活，就下功夫学了不少家务，这么多年来也总结出很多生活经验，比如烧稀饭能通过听声音判断，水开了就不会响、会冒烟，用手感觉一下就行。

吕永红还经常去超市卖菜，去多了大家都认识她，都会热情地帮助她。召陵区天桥街道爱特社居委得知两位老人的情况后，还给他们送去了导盲杖，并把他们列为社区重点关注对象。

业余生活丰富多彩

候就是用电脑听歌、听评书和戏曲。

“最近我发现有一种供盲人使用的电子眼，能戴在身上，出门时候会自动识别周围两米范围内的环境，如果有障碍物等会通过语音提示，感觉不错。”康大爷说，他打算买一个试试。

“人家都说我喜欢赶时髦，我感觉还是心态比较年轻。”康大爷告诉记者，老年人首先要心态好，生活要有规律，要注意营

除了上班，康树德的业余生活丰富多彩。他喜欢上网。打开电脑，进入聊天室，和全国的按摩医师进行交流，下载资料，也通过QQ和朋友聊天，接收邮件。

“我2007年就会使用电脑了，是一个同学教我的，和普通电脑一样，就是多安装了一个语音识别软件，通过教程学习使用方法，越用越熟练。”康树德说，上网一般都是用语音聊天，只需要键盘就行。大部分时

养，一日三餐要照时，不要吃太多肉。自己和老伴一直坚持每天喝牛奶，已经快30年了，感觉身体很好。

“很多人由于工作导致腰、颈、肩、背出问题，我们每天站着给病人按摩，一辈子也没得病，这就有技巧。”康树德说，人生病就是生活习惯不好，只要养成良好的生活习惯，注意身体各方面的反馈，就能少生病，健康生活。

感谢姚艳丽提供线索

养生保健

古人度夏“调息静心”

三伏天来了（7月17日入伏），俗话说“冬养三九，夏养三伏”。古人度夏强调“调息静心”，同时在衣食住行诸方面也有相应的养生招数。

调息静心 冰雪在心

南宋诗人陆游深谙“调息静心”之道，一到夏天他就会静坐修身，以静消除燥热。元代著名养生家丘处机在《摄生消息论》中称，夏季“宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣。”此外，明代高濂在《遵生八笺》中著述“六月行之”养生之法：“可大坐，伸一脚，以两手向前反掣三五度。又跪坐，以两手据地回视，用力作虎视，各三五度，能去脾家积聚风邪毒气，又能消食。”

夏不敞胸 热不凉背

古人主张大热天不能穿得太多太厚，但又不能不穿，衣服也要勤换。唐代医学家孙思邈在《孙真人卫生歌》称：“夏月汗多宜换着。”另外，他在《千金要方》认为，“湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙”。古代有一种叫“羞袒”的夏装，它前挡胸，后挡背，在透气、吸汗的同时，还可最大限度地散出热量，减少出汗，避免“汗多亡阳”。古人的这些观点强调夏天需着衣保住身体的阳气。

省苦增辛 以养肺气

在饮食方面，古人主张夏天饮食应偏向酸辛。孙思邈在《千金要方》中表示，夏天饮食宜“省苦增辛，以养肺气”。古人还认为三伏天不宜多食太冷之物。孙思邈在《摄生枕中方》里解释，有人一到秋天容易生病，“皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也”，这也是强调夏食不能贪凉。

夏不露宿 坐不当风

古人主张，“夏不露宿，坐不当风”。东晋陶渊明在夏天就很会睡觉，《四时幽赏录》记载：“陶潜于夏日，高卧北窗之下，清风飒至。”明戴羲《养余月令》称，夏天“勿极热，勿大汗，勿暴露星宿”，否则“皆成恶疾”。

此外古人还提出夏日“午睡”的重要，清曹慈山《养生随笔》称：“每日时至午，阳气渐消，少息所以养阳。”宋代文豪苏东坡对于苦夏养生有“无事以当贵，早寐以当富，安步以当车，晚食以当肉”的诀窍，意思是盛夏里人们应该少思虑，保证充足的睡眠，行动缓慢不要过于剧烈，同时注意节制饮食。



本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，请联系我们。

另外，你生活中的巧手小制作或生活小窍门，你在养生、健身方面的经验，你创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。联系电话：13938039936