

长寿老人

102岁的李氏育有三子一女,三子皆已去世

百岁老人好福气 女儿儿媳都孝顺

在经济技术开发区后谢镇娄庄村,住着一位102岁的老人李氏。她是村子里的“明星”,不但因为她的高寿,更因为她的女儿、儿媳对她争相赡养的故事在村里传为佳话。日前,记者来到娄庄村,见到了这位福寿双全的百岁老人。

□文/图 本报记者 杨旭



李氏(中)与女儿赵凤仙(右)、儿媳许喜英(左)。

百岁老人目前跟随67岁女儿生活

一进村,记者便向村民打听李氏的情况。村民们一听说是找李氏老寿星的,纷纷竖起大拇指夸赞老人是有福之人。70岁的村民柳欠告诉记者:“老太太就是个大福星,村里的老人都喜欢围在她身边听她说话,都把她家的故事当成教育孩子的典范。”原来,李氏养育了三子一女。不幸的是,三个儿子多年前就相继因病离世,这对老人来说是沉重的精神打击。不过,老人的生活并没有

因为丧子而失去着落。老人现在住在女儿赵凤仙家。走进老人居住的房间,记者发现虽然这个家庭并不富裕,但屋里的陈设充分考虑到老人的生活需求,为给老人取暖,还装有空调。

赵凤仙今年67岁了,她告诉记者,虽然自己也一把年纪了,但无论何时,照顾母亲都是她义不容辞的责任,只要自己还能动弹,就会把一碗热饭端到老娘的跟前。“俺娘年轻的时候可能干了,给人接过生,

会做衣服,还会用高粱秆做馍筐、锅排。”赵凤仙说,“俺奶奶脾气不好,俺娘一边拉扯俺们长大,一边照顾奶奶,有时候受了气也没有一句怨言,还说自己的婆婆好。”

事实上,李氏能够跟着女儿颐养天年,与女婿冯栓紧的孝顺是分不开的。71岁的村民张文举向记者透露,冯栓紧对待李氏老人就像对自己的亲妈一样,有时候赵凤仙唠叨老人两句他都不让。

71岁儿媳:不和婆婆一起生活不习惯

记者采访当天,李氏71岁的二儿媳许喜英骑着电动车从十多里外的牛赵村赶来接老人回去住。于是,一幕女儿和儿媳争着赡养老人的情景又一次在这个家里上演了。赵凤仙担心许喜英身体不好,家里经济条件也不太好,怕母亲过去吃苦,而许喜英却坚持要接,她说只要自己有口吃的、有床被子,就不会让娘饿着、冻着。

在许喜英的心中,有婆婆在身边,这家才算是完整的,

这生活才过得有滋味。当初她嫁到老二家,全家靠着6亩多地生活。婆婆一直跟她住,对她很好,自己种地忙,婆婆就承担起全部家务活。丈夫去世后,她和婆婆相依为命。后来有了孙子孙女,也是由婆婆帮着照看。这么多年来,她从没和婆婆红过一次脸。

两年前,许喜英患上了轻微的脑梗,伴有高血压、高血脂等症。赵凤仙很心疼嫂子。家里经济条件不好,嫂子没享

过什么福,70多岁的人了,还要拉扯小的、照顾老的。于是,赵凤仙把母亲接到了自己家中。许喜英明白小姑子的良苦用心,但她却不习惯没有婆婆的生活,这才有了家里时常上演的女儿儿媳争老人的情景。

“我就想着我的身体赶紧好,让妈踏踏实实在我那里住下。不就是多张嘴吃饭,还能把我吃穷了?谁没有个老的时候,咱这样做是本分,也是积德的事。”许喜英说。

这家人是全村人学习的榜样

女。

开饭了,午饭是面条。饭桌上赵凤仙和许喜英还在争论该不该当天把老人接走的事情,两年来,她们的“争执”从未分出过胜负。老人的大孙子、47岁的赵德食加入进来,也想把奶奶接走赡养,他的想法当即就遭到赵凤仙和许喜英

的反对。

这一家子的故事渐渐在村里流传开来,听到的人无不竖起大拇指。79岁的村民娄德正告诉记者,李氏之所以能够长寿,离不开子女的精心照顾。70岁的村民邓淑琦则说,村里现在都把这家人当榜样学习。

养生保健

冬季谨防“暖气病”

冬季许多老人不爱运动,喜欢待在家里吹暖气,殊不知长期这样会引发一些疾病。

据专家介绍,家中长期开暖气后,屋内空气会很干燥,人体的水分会不断丢失,如果经常忘喝水或者喝水很少,尿量也会越来越少。正常人尿量应该在每天1500毫升~2000毫升左右,这个容量的尿量能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用;如果尿量过少,会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

因此,冬季要谨防热出来的“暖气病”,如果长时间处于这样的环境中,心血管、泌尿系统等身体五大部

位都会跟着“遭殃”。专家建议,长期待在暖气屋里的人要控制好室内温度和湿度,房间温度最好在18℃~22℃,湿度在50%~60%比较合适。在空气质量良好的情况下,家中应保证每天两次开窗通风,一般是上午8点到10点、下午4点到5点各一次,每次要超过半小时;室内多养些绿色植物,既可以调节室内空气湿度,同时还有吸附空气当中有害气体的作用;市民要多到户外参加体育锻炼,老年人和孩子最容易得“暖气病”,更不能“猫冬”;此外,还可以多喝水、多吃含水分较多的水果和蔬菜。

晚综

书画看台



只留清气满乾坤(国画)

赵有芬(67岁)作

本版征集书画、文学作品

《漯河晚报》“桑榆晚晴”版是为丰富我市老年人的精神文化生活而开设的版面,以传老年之声、言老年之事、解老年之忧、做老年之友为宗旨。所有历尽岁月沧桑、心有所感的老年人,或老有所学、老有所乐的老年人,都可以成为我们的作者,我们诚挚邀请您赐稿。

1. 生活随笔、文学类作品。不论是对往事的回忆,还是对现在生活的感悟,请将那些镌刻在您心底的画面记录下来,将对人生的追求和梦想记录下来,将日常生活的点点滴滴记录下来,跟我们一起分享。

2. 书法、绘画、摄影、剪纸、篆刻等艺术类作品。本版只接受电子稿,投稿邮箱:13938039936@139.com,来稿请注明姓名、地址、年龄和联系电话。