

八旬夫妻相濡以沫,携手走过60载

陪伴是最长情的告白



在市区燕山路和谐家园小区,有一对恩爱夫妻李学智和杨桂芳,他们今年都是80岁,已经携手走过60年岁月。两位老人用生活中的平凡点滴诠释了动人的爱情,告诉人们:陪伴是最长情的告白。12月23日下午,在和谐家园小区,记者倾听了他们的爱情故事。

□文/图 本报记者 于文博 张玲玲

结婚60年从未红过脸

12月23日,在和谐家园小区门口的人行道上,李学智和杨桂芳老人一边坐着晒太阳一边聊天。李学智拿着一本健康知识宣传册,一边翻看一边为杨桂芳讲解,杨桂芳则依偎在老伴身边,认真地听着。“我眼不花,这册子上的字我不戴眼镜都能看见。”李学智告诉记者。

提及两人的相识过程,李学智和杨桂芳都笑了。“我们俩是自由恋爱。当年在同一家公司上班,经常见面,彼此产生了好感,就谈起了恋爱。记得我花了近一个月的工资给她买了一身花棉袄,

她给我买过一件上衣,我们俩还互相送过钢笔啥的。”李学智回忆道。

1957年,两人结婚,过起了柴米油盐的生活。“那时候条件差,她除了上班,还要拉扯5个孩子,吃了很多苦,很不容易。”李学智说。

尽管生活艰苦,但他们俩60年从未红过脸、吵过架,一路走来,日子过得简单而幸福。“过日子就像树叶一样稠,难免会有磕磕碰碰的,彼此多包容、多忍让一些,没有什么事儿是过不去的。”李学智说。

“我这辈子嫁了个好人”

起身时,杨桂芳用手按着地,尝试自己站起来。李学智看到后,侧过身温柔地将她扶了起来。5年前,杨桂芳先后患上了冠心病和脑梗塞,经过治疗,虽然恢复得不错,但身体还是受到损伤,腿脚很不灵便。“你怎么不买个拐棍呀?”看到杨桂芳走起路来步履蹒跚,路旁的一位中年妇女热情地问。“有我在,她还买啥拐棍呀,我就是她的拐棍。”李学智笑着说。

对于大部分老年人来说,爬楼梯是一件很费劲的事情,但对于李学智和杨桂芳来说,爬楼梯是他们锻炼身体的一

种方式。尽管家住5楼,但上下楼对两位老人而言毫无障碍。每天只要想下来,随时就下楼了。“上下楼梯时,我们俩扶着栏杆慢慢走,相互照顾着,也不觉得累。”杨桂芳说。

杨桂芳热情开朗,李学智细心大度,两人是互补的性格。经过岁月的磨砺,他们感情愈加亲密。“我这辈子嫁了个好人。我急躁,容易发脾气,他总是让着我,从不跟我计较,也不跟我吵。”杨桂芳笑着说,皱纹里都洋溢着喜悦。“她发脾气的时候我不说话,听完就没事了。发完脾气该干啥干啥,不往心里去。”李学智说。

“我走到哪儿就把她带到哪儿”

随着儿女各自成家,孙辈也都长大,两位老人的生活变得悠闲起来。读书、看新闻、外出散心……无论做什么,两人总是形影不离。“在家看电视时,我喜欢看新闻,她喜欢看战争片,俺俩就轮流看,谁也不争。”李学智说,近几年,杨桂芳的记忆力越来越差,出门时甚至连门都忘了锁。为此,李学智像看小孩一样,无微不至地照顾着杨桂芳,“她一个人在家我不放心,我走到哪儿就把她带到哪儿。”李学智说,如果走得远了,他就骑电动车载着她。记者注意到,电动车后座被李学智细心地包裹上一层垫子。

在生活中,洗衣、做饭、打扫卫生,李学智主动包揽家里所有家务活;蒸包子、做菜馍、烙焦馍、擀面条等,这些家常便饭,李学智样样都会,每天变着花样做。杨桂芳喜欢吃焦馍,李学智隔几天就会做一次。

虽然他们没有跟子女们住在一起,但子女们几乎每天都要打电话问候:变天前,子女们打电话提醒多穿衣;出去玩的时候,子女们打电话交代走路小心……这让他们很是欣慰。“孩子们都很孝顺,隔三岔五就要来一趟,每次都要买东西,我们都吃不完。”两位老人高兴地说,言语中流露着满足和幸福。

长寿老人

尹万增 老年公寓里的养生达人

□文/图 本报记者 王培 杨旭

今年87岁的尹万增住在市区解放路南段的一家老年公寓。平时,尹万增喜欢收集报纸、杂志上的养生知识,并用于实践。时间久了,他总结了一套养生方法,并以诗歌的形式介绍给身边的老人,可以说是养生达人。12月18日,在老年公寓里,尹万增向记者介绍起这些方法。

作息规律 爱写小诗

尹万增腿脚灵便、思维清晰,之所以住在老年公寓,是不想给子女添麻烦。在老年公寓,他每天早中晚都坚持到院子里散步,他说人老腿先老,经常锻炼可以让腿部更加结实。

说起自己的养生秘诀,尹万增觉得最重要的就是早睡早起,保持规律的作息。“起床的时候一定要轻、要慢,突然大幅度的动作可能会让血液供给出现问题。最好是醒后在床上稍躺片刻,意识完全清醒后再慢慢起床。”尹万增告诉记者。

虽然年逾八旬,但尹万增的精神依然很好。他关心时事政治,身边常放一个笔记本,记录着每天发生的国内外重大事件,也记着报纸、杂志上看到的美文和养生知识。他还喜欢写诗,认为这样可以锻炼大脑。他还把自己的养生心得也写进诗里,其中一

首就把良好的作息习惯总结为:“钟鸣六点起,起床慢穿衣。先饮杯开水,晨练三华里……看会新闻台,欣赏连续剧。睡前泡泡足,上床就休息。”

注重养生 心情乐观

尹万增把养生贯穿到衣食住行等生活的方方面面。

他在另一首关于养生的诗作中写道:“抬头挺胸甩双手,日日行走人长寿。舌顶上颚津液咽,一天三次好胃口。双脚互蹬肚常揉,气血通畅百病休。常做眼部保健操,读书看报不发愁。”其中就提到了按摩保健的功效。“双脚互蹬肚常揉”就是按摩肚子和小腿上的穴位,“常做眼部保健操”就是按摩眼部的穴位。每晚睡觉前,他都要花半个小时时间泡脚,在血液加速循环后,还要对足底涌泉穴进行按摩。

尹万增的保健知识不仅使自己受益,也带动了身边的老人。和他同住一屋的宋良臣老人今年80岁了,在尹万增的带领下,宋良臣老人也每天坚持锻炼、注重养生,现在身体比刚进养老院时棒多了。他对记者感叹,老尹的方法真管用。

随着不断学习和积累,尹万增的养生知识越来越丰富,不过他始终认为,最好也最简单的养生方式就是保持乐观的心情,“每天和养老院的伙伴们说说笑笑,感觉啥病都不会有。”



尹万增老人把一天的作息写成了诗,贴在柜子上。

他山之石

国外老年俱乐部五花八门

运动、养生、旅游是中国老年人退休生活的主要组成部分。国外老年人怎样度过晚年生活呢?

家务俱乐部 英国一项调查显示,60岁老年女性仍然家务繁忙,平均每天做家务达5小时之久。于是不少人自发组成家务俱乐部,互相交换心得以及生活中的小窍门。

探险俱乐部 美国老人退休后不改冒险的性格,各地都有各式的探险俱乐部,常结伴出门旅游。

摩托车俱乐部 日本越来越多

的老年人爱骑摩托车。一是五花八门的小型摩托车稳且省油,二是交通管理部门简化了考驾驶证的手续。三五成群的老头老太戴着五彩头盔,骑着各式各样的摩托车呼啸而过,是城市中一道别致的风景线。

龙舟俱乐部 德国有不少老人迷上赛龙舟。之所以迷龙舟,一是龙舟运动本身颇具“东方魅力”,二是龙舟运动带来的是一种自由、积极和勇往直前的精神。

据《体育大周末》