

老夫妻携手走过60年

你种菜来我卖菜 开心相伴度晚年

在召陵区燕山路农贸市场,80岁的黄景老人每天在此摆摊卖菜,她卖的菜都是78岁的老伴赵三宣种的。夫妻俩靠着勤劳的双手,养大了4个儿女,携手走过60年人生风雨。3月5日,记者采访了这两位老人,倾听他们相知相守的人生故事。

□文/图 本报记者 张玲玲
于文博

夫妻携手 相伴60年



黄景和赵三宣夫妇在市场里卖菜。

当天下午,记者见到黄景老人的时候,她正在燕山路农贸市场摆摊卖菜。一个不大的摊位,摆放着生菜、苦菊等蔬菜,旁边停着一辆小三轮车,黄景老人穿着棉衣,坐在小板凳上,看到有人来买菜,就为他们拿塑料袋、称菜、收钱、找钱,动作熟练、利落。在老人身后,他的老伴赵三宣正在整理菜叶,忙得不亦乐乎。“我卖的菜都是自家菜地里种的,特别新鲜。”黄景老人告诉记者。

据了解,黄景和赵三宣是召陵区翟庄街道英杨村人,夫妻俩目前在燕山路春和家园居住。

黄景20岁时,经人介绍认识了赵三宣,不久两人就结婚了。婚后,他们生育了两儿两女。“这两口子都很能干,勤快得很。”和赵三宣夫妇同村的杨文法告诉记者。

年轻时,赵三宣家中条件不算宽裕,为了养活4个孩子,他和妻子做过各种工作,勤于农事的同时,还要趁农闲时四处打工。赵三宣做过运输,也干过建筑工,60多岁时他还在建筑工地打工。黄景做过幼儿园保育员,30多岁时开始摆摊卖菜,坚持到现在,从没有间断过。



更多精彩内容请扫描二维码下载关注漯河晚报新闻客户端口端沙澧河。

种菜卖菜 自得其乐

自实行家庭联产承包责任制以来,赵三宣夫妇便开始在自家耕地上种菜。“冬天种萝卜、白菜,夏天种豆角、番茄、茄子、玉米菜、生菜,家里的地里一年四季都种着各类蔬菜。”赵三宣说,地里的活儿很多,浇水、施肥、拔草等。即使外出打工,他也会把地里的杂活打理好。老伴黄景则负责外出卖菜。

“前一天傍晚把菜收拾好,第二天凌晨三四点就起床去赶集卖菜。开始,去赶集拉的是架子车,后来变成脚踏三轮车,辛苦得很。不过庄稼人挣的就是辛苦钱。”黄景说。

除了种菜,老两口还尝试种过西瓜、葡萄等瓜果。“我们

种的西瓜、葡萄都特别甜,不出村就卖完了。”赵三宣说,几十年来,种菜、卖菜已经成为他们生活中不可或缺的一部分,“干习惯了,现在一天不干活,都不知道该干点啥。”

正是因为两人的勤劳,他们的生活越来越好。孩子们如今都已经成家立业,家中也并不缺钱,但两位老人依然在种菜、卖菜,乐此不疲,将这当成了生活的乐趣。

记者跟随赵三宣到他的菜地,地里栽种着生菜、黄心菜、苦菊等蔬菜,绿油油的,不同种类的蔬菜栽种在不同的位置。每天,赵三宣从早上起床就来到菜地,直到下午五六点才从菜地离开。

儿孙孝顺 乐享天伦

提及自己的儿孙,老人一脸幸福。

“俺俩单独住在春和家园一楼,两个儿子住在北边不远处的小区。平时,我们俩想吃什么就自己做。儿女们回来得很勤,隔三岔五就过来看我们。”黄景说,他和老伴从来没有自己买过衣服和鞋子,都是女儿和媳妇买好送回来。“衣服穿不完,她们都劝我们把以前的衣服扔掉或送出去,但我们节俭习惯了,觉得衣服穿不烂,扔掉可惜。每次她们买衣服我们都制止,但也制止不了。她们买回来了,不穿也不行。”黄景笑着说,孙辈们都很孝顺,这让他们很是满足。

“孩子是父母的影子,这句话一点没错。黄景两口子勤快,为人和善,家里的孩子也都很善良、孝顺。”村民杨文法告诉记者。

在英杨村,黄景夫妇是出了名的热心肠。“看见谁家有困难了,他们都会去帮忙。赵三宣会种菜,谁向他请教种菜的技术,他都很热心,手把手地教;黄景干活快,见邻家有事忙不过来,就过去帮忙。咱村里很多人都受过他俩的帮助。”杨文法说。

“谁没遇到过有难处的时候?别人遇到难处咱能帮就帮,这些事都不值一提。”黄景笑着说,“帮助别人,自己也开心了,为什么不帮呢?”

生活参考

老年人乘公交有讲究

老年人乘坐公交车有很多讲究。

提购物车上公交,购物车先上。即使买了少量的商品,有的老年人也要带着购物车出门。如果老年人拖着购物车上公交车,人先上购物车后上,驾驶员的视线可能看不到购物车,一关车门,就把购物车夹住了,再开车门,就可能出现连人带车栽下车的危险。建议购物量较少的老人尽量不要带购物车乘公交,如果一定要带,上车时可让前面的乘客搭把手,先把购物车抬上车,人再上。

尽量不要坐最后一排的中间位置。乘车中,很多老人只用一只手握着把手,另一



只手被购物车或购物袋占着。建议上车后,最好将物品放在地上。如能找到座位,最好坐在驾驶员附近,以便让驾驶员及时了解老人的身体状况及下车的站点。座位越靠后,颠簸越明显,尽量不要坐在最后一排的中间位置。

据《快乐老人报》

偏硬沙发更适合老人



老人选沙发要“挑剔”。

1.不能太低。座面高度在42厘米左右,约等于小腿

高度最佳。2.不能太宽。座面太宽,老人腰部就会远离沙发后背,缺少支撑,导致腰背疼痛。沙发座前宽约48厘米,座面深度在48厘米~60厘米是最佳尺寸。3.不能太软。沙发过于柔软,容易让老人感到腰酸背痛,疲倦乏力,诱发或加重腰痛。4.选靠在沙发上有半躺的感觉的品种。

提醒:无论选择哪种沙发,老年人都不宜坐超过1小时,更不能把沙发当床,睡在沙发上。

据《成都日报》

养生保健

这几种药茶不宜长期喝

药茶也需对症选择。有几种药茶尤其不适合长期喝。

胖大海可以缓解风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑,常用来泡药茶。但长期喝胖大海会出现大便稀薄、胸闷等副作用。突然失音和脾虚的老年人更要慎重饮用。

决明子可缓解上火和便秘等症状,还能降血脂,可以泡药茶。但决明子性寒凉,服用过多会损伤正气,伤害脾胃功能,长期用会引起腹泻,平时肠胃不好的老人应慎用。

甘草虽能补脾益气、清热解毒,改善心慌气短等症状,但饮用的量和时间必须



根据病情轻重调整。甘草有类似肾上腺皮质激素的作用,服用过多会引起血压升高,导致水钠潴留和低血钾。

干花泡茶也不是绝对安全。如饮用野菊花茶后,少数人会出现胃部不适、肠鸣、大便稀等症状。张志强