

婆媳亲如母女 和睦相处42年



黄秀英(左一)和儿媳卢菊花在聊天。

□文/图 本报记者 于文博

在市区滨河路金鼎滨河花园小区，91岁的黄秀英和70岁的卢菊花婆媳俩是邻居羡慕的对象，两人相处42年，一直亲如母女，家中四代同堂，在婆媳两人的带领下，和睦相处，一家人其乐融融。5月22日，记者采访了这对婆媳。

儿媳孝敬婆婆 悉心侍奉

当天，在卢菊花家中，记者见到了她的婆婆黄秀英。黄秀英身材清瘦，穿着黑色的长袖上衣和裤子，上衣外穿着白色的马甲，一头白发梳理得整整齐齐，精神矍铄，爱说爱笑。卢菊花穿着格子上衣和长

裤，坐在婆婆身边，两人聊着家长里短，不时笑出声来。

“我婆婆身体挺好，就是耳朵有点背，和她说话，声音得大一些。”卢菊花笑着说，“我现在都习惯大声说话了，和别人说话，就跟吵架似的。”

“我儿媳对我特别的好，冬天的时候，给我铺两床厚被子，又盖两床被子，还铺着毛毯，就怕我冷了。天刚一热，她就给我换被子，只要天气好，就把我的被子拿出来晒一晒。”说起儿媳的好，黄秀英打开了话匣子，她告诉记者，儿媳卢菊花1976年和儿子结婚，进家门以来，对她特别孝顺。当年她帮人卸煤，中午不能回家吃饭，儿媳就在家把饭做好，让小儿子给她送去。“那是第一次有人给我送饭，我可感动。”黄秀英说。

黄秀英有六个孩子，卢菊花是她的大儿媳，孩子们孝顺黄秀英，常常到卢菊花家中看望老人，对丈夫的弟弟妹妹，卢菊花一向当作自己的亲弟妹看待。

“她待他们都可好，孩子们

能天天在我身边，还处得这么好，我特别高兴。”黄秀英说，都是儿媳带的好头，她是孩子们学习的榜样。

婆婆疼爱儿媳 亲如闺女

听到黄秀英的话，卢菊花也向记者讲述了她眼中的婆婆。“我很小的时候，就没了父母，我婆婆一直心疼我。”卢菊花说，年轻的时候，她常常帮家里人做衣服，夏季天气炎热，她坐在桌前做衣服，婆婆黄秀英就坐在一边，帮她扇扇子，打蚊子。现在，她一边照顾婆婆，一边照顾外孙女，婆婆心疼她太辛苦，只要小姑子来家里，婆婆就让小姑子照顾外孙女，让她去休息。平时吃完饭，婆婆还抢着刷碗，有时候还会帮她洗一些小孩的衣服。

“我婆婆她自己能做的事情，从不让我们帮忙，是一个特别爱干净、爱劳动又开朗的人，给我们一家人都带来了更多快乐。”卢菊花。

“家有一老，如有一宝”。对于卢菊花来说，婆婆黄秀英就是家里的宝，因为听力不好，黄秀英不爱出门，为了不让婆婆感到无聊，卢菊花常陪着她聊天，讲讲过去的事情，再说说现在的情况。黄秀英说话直爽有趣，性格开朗、乐观，她的快乐常常感染着卢菊花和全家人，让整个家笑声不断。

“我刚来这个家的时候，家里最小的妹妹才7岁，我和婆婆在一块已经40多年了，早就不是不能分开的亲人了。”卢菊花说。

“啥是闺女，啥是媳妇，都是一样的，我儿媳就是我闺女。”采访中，黄秀英说。



为好人点赞 让爱心与温暖传递

十佳市民推荐热线: 0395-3132937 邮箱: luohexcb@163.com
新闻热线: 0395-3139148 邮箱: 117204572@qq.com

老太雨中走失 交警送其回家

本报讯(记者 齐放 实习生 李博昊) 老太雨中走失，其老伴求助执勤的交警。经过一番寻找，交警找到了正在雨中不知所措的老太太，把老太太安全送回了家中。

5月21日下午6点，正值交通高峰期，在市区淞江路与嵩山路交叉口，一位老大爷神色紧张地向在路口执勤的交警求助，下午4点半左右，他的老伴在淞江路与嵩山路附近走丢了，眼看天快黑了，担心老伴的安全，希望交警能帮助寻找。

交警一边安抚老大爷，一边询问老太太走失的经过和特征。老大爷姓李，老伴今年70多岁，语言和思维方面有些不清楚，身上也没带手机。老伴走失后，李大爷和儿子一直在找，但没有找到。这让一家人都很着急。

了解情况后，市公安局交警支队秩序管理示范大队淞江路中队队长张洋，立即通知附近的同

事，询问附近的市民查找老太太的线索。

经过询问，路口的一名志愿者说曾见过一位与走失老太太体貌特征相似的老人，当时她沿着淞江路南侧的人行道向西走了。

交警高谦、闫二彪得知这一线索后，立即骑摩托车沿淞江路向西寻找。下午6点25分，两人在淞江路西段临近107国道的一个汽车修理厂附近，看到一位老太太坐在路边的石柱子上。

高谦和闫二彪下车为老太太撑起雨伞，并询问相关情况，确认她就是李大爷的老伴。原来，老太太与家人走失后迷失了方向，一直淋着雨沿着淞江路向西走，走不动了就坐在路边休息。

得到老太太找到的消息后，交警张洋、宁和平也从其他方向赶来，并及时电话通知了李大爷。随后，交警开车把老太太送回了家中。

乘公交忘带钱包 好心人帮忙付钱

□本报记者 杨淇

5月22日，网友“娜娜”在微信朋友圈发消息称：“今天在公交车上遇到善良阿姨，在我忘带钱的情况下伸出援手帮我支付车费，祝好人一生平安。”

5月22日下午，记者联系到了网友“娜娜”。她告诉记者，当天上午她在市区淞江路与燕山北路交叉口附近一处公交站牌等车，上车后发现自己的钱包忘带了，身上也没有带钱。

“因为我是去上班，穿的是工作服，身上没有带零钱，本来以为包里还有几个硬币，但是翻着找了很久也没有找到。”网友“娜娜”说，就在这时，车上一位阿姨走过来说帮她

付钱。

“我当时特别不好意思，但是又找不到钱，车又要开了，那位阿姨帮我付了一块钱。”网友“娜娜”告诉记者，阿姨看上去50多岁，她提出把钱用微信给阿姨转过去，被阿姨拒绝了。那位阿姨说：“不用了不用了，谁都有遇到困难的时候。”

“我特别感动。”网友“娜娜”说，她给同事发微信，让同事到她下车的地方送些零钱，想着下车时把钱还给那位阿姨，但是阿姨却在她之前下车了。

“为那位阿姨点赞，我心里一天都暖暖的，如果以后我遇到这种情况，一定也要去帮助别人。”网友“娜娜”说。

老人运动不当容易受伤

□文/图 见习记者 党梦琦

广场上、公园里，到处可见老年人锻炼的身影。适量锻炼能起到增强体质、愉悦身心的功效，但锻炼也有讲究，现在老年人的运动项目各式各样，有的人盲目追求强度和难度，稍不注意就容易受伤。就此问题，5月22日，记者进行了采访。

64岁的孙女士家住市区黄河广场附近，每天早上和晚上，她都要去河堤走路锻炼身体。前不久，孙女士走路时感觉右膝疼痛，但她没有放在心上。后来有次从凳子上站起来时，发现自己走不成路了。儿子带她到医院检查，医生诊断为膝关节软骨、半月板磨损，建议做手术。医生告诉她，这很大程度上和长时间走路、走路快有关。



一名老人在市区黄河广场锻炼。

71岁的林师傅家住市区钟楼广场附近，每天都会使用广场上的健身器材锻炼。上个月，他跟往常一样在扭腰器上活动，用力之后感觉腰部疼痛难忍。到医院检查后，医生说他是腰部的负荷加重，造成了骨折。

我市一家医院的骨科医生

高利峰告诉记者，因锻炼不当受伤的老年人有很多。“膝关节、腰部、肘关节、腕关节和肩关节是老年人最常见的损伤部位。”高利峰说，特别是老年人本身韧带肌腱组织弹性变差、关节活动范围小，大多患有骨质疏松症，如果不注意，很容易受伤，甚至发生骨折。

高利峰告诉记者，老年人锻炼不仅要选择适合自己身体条件的运动方式，而且运动要适度适量。运动前最好充分热身放松，活动关节。

“老年人每次锻炼应以感觉不到疲劳为度，轻微出汗即可，这样运动后第二天也能很快恢复体力。如果运动时出现心跳加快、大量出汗等不适的症状，应立即停止。”高利峰说，如果超负荷锻炼，不仅不会带来健康，反而会有损身体机能。