悉心照顾偏瘫老伴9年

八旬老太用爱诠释婚姻真谛

1956年，20岁的陈秀枝和27岁的朱广州经人介绍，结为夫妻，一路风雨相伴至今。9年前，朱广州身患脑梗，生活无法自理，陈秀枝一直对他精心照顾，不离不弃。如今，82岁的陈秀枝依然像以前一样，每天陪伴在89岁的朱广州身边，成为他精神上和生活上的支柱。7月11日，记者采访了这对老人。

□文/图 本报记者 于文博

82岁的陈秀枝每天陪在老伴身边，照顾他的日常起居。

1 老伴偏瘫，八旬老太精心照顾

当天上午，在受降路31号楼，记者见到了陈秀枝老人和她的老伴朱广州，两位老人衣着俭朴，静坐在桌边。因为偏瘫，朱广州老人不能自主行动，每走一步路，都需要帮忙。陈秀枝老人每次搀扶老伴活动时，都很费力。

“前两年，我搀扶着他，他还能下地走走，这两年走不了了。”陈秀枝说，不仅行动不便，最近两个月，老伴意识上也出现了问题，有时候会说一些莫名其妙的话，情绪波动也比较大。每次遇到这种情况，陈秀枝都耐心倾听，轻声安抚他的情绪。

2009年，朱广州老人早晨锻炼时，突然觉得头晕、腿软，胳膊发麻，送入医院后，被确诊为脑梗，经过治疗，老人左半边身体瘫痪，衣食住行都需要有人照顾，身边不能没人。为了照顾老伴，9年来，陈秀枝每天陪在他的身边，照顾他的一日三餐和日常起居。

2 一日三餐，饱含着她对丈夫的爱

每天早上，陈秀枝老人四五点起床，趁着老伴没醒，先到市场上买菜，再回来做饭。饭做好后，如果老伴还没起床，她就自己先吃早饭，老伴什么时候起床，她就什么时候再做。因为身体原因，朱广州老人平日活动较少。因此，陈秀枝做饭时比较注意，所有饮食都偏于清淡，每天都有蔬菜、水果、牛奶等，营养搭配丰富。照顾完老伴的饮食，陈秀枝得空还要清洗衣物、打扫卫生等。“其实，孩子们也帮我分担了很多，晚上，他们都会轮流来家里值班，照顾他们的爸爸，我就可以休息一下。”陈秀枝说。

虽然孩子们常到家中看望，但他们有工作要忙，白天的时候，朱广州老人还是由陈秀枝照顾。为了照顾老伴，9年来，陈秀枝很少出门，有时候趁着老伴睡着，她下楼和邻居们聊聊天，不超过半个小时，就得赶紧回家。“我怕他醒了找不到人着急。”陈秀枝告诉记者，因为自己不能出门，和朋友们的联系也变得少了。

3 夫妻情深，携手共度62载

结婚至今，朱广州和陈秀枝老人已经携手走过了62个春秋。“我们刚结婚的时候，家里什么都没有，我带着一床被子就嫁过来了。”年轻时，陈秀枝老人和丈夫一起奋斗，拉扯大三个孩子，又一起看着孩子们成家立业，有了自己的孩子和孙子，“老来伴，老来伴，说什么也不能不管他。”

陈秀枝老人和记者说起以前的事情，坐在一旁的朱广州老人忽然哭了起来，陈秀枝老人赶紧上前帮老伴擦拭眼泪，拉着他的手，默默地安抚，随后又拿水给他喝。“他可能是听我们说话，想起以前的事了。”陈秀枝老人告诉记者，以前，一家五口人全靠她和丈夫挣钱养活，还要剩余一些钱补贴家中老人，两个人每天工作将近12个小时，生活很不容易，好在两个人互相支撑着走了过来。

在采访过程中，朱广州老人因为生病，说话不利索，但他一直静静地听着记者和陈秀枝老人的谈话，眼睛不时看向老伴。陈秀枝老人年纪大了，常常腿疼、腰疼，心脏也不好，一直吃着药，但对于老伴的照顾，一直都很贴心、周到。“这么多年走过来，老了老了，不能让他遭罪啊。”陈秀枝老人说。

“广州病了以后，秀枝照顾得可好，可细致，我们看着都挺感动。”王金荣老人今年89岁，是朱广州老人的邻居，他告诉记者，“这两口都是好人，平时为人和善，年轻时两人感情很好，到老了还这样，真是不容易。”

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210

养生保健

老胃病不能吃太素

很多胃病患者觉得肉类不好消化，而蔬菜等素食更好消化，因此胃不好的人只能吃素。然而，肉类中含有多种植物性食物不具备的营养素，比如优质蛋白质、必需脂肪酸、铁、锌，以及某些B族维生素。胃黏膜修复和更新都需要足够的优质蛋白，而长期吃素容易导致营养失衡。

因此，我们还是应该适当吃一些瘦肉、鱼、蛋、奶等动物性食物。消化不好的人可以把肉食切碎、做软，变换烹饪方式，采取蒸、炖等方法，少放盐、酱油，像肉末炖蛋、清蒸鱼等都不错。

晚综

用保温杯泡茶并不好

倒上一杯热水，撒上一把茶叶，拧紧盖……爱用保温杯泡茶的人不在少数，保温杯泡茶能保证一整天都能喝到温热的茶水。但是，茶叶富含茶多酚、单宁等具有药理作用的成分，这些营养元素害怕持续高温，茶叶长时间浸泡于高温水中，茶水颜色浓重、苦涩味加重。芳香物质会加速挥发，茶汤会失去应有的香气。茶碱、维生素C等易大量损失，降低其营养价值。

另外，用搪瓷茶具泡茶，也不妥。搪瓷茶具用久了容易磨损，露出铁皮，金属成分会溶解在茶水中，使茶水色泽发黄并失去原味。且搪瓷茶具散热、传热快，茶香也易散发。

因此，要喝上一杯保健、茶香浓郁的热茶，最好用紫砂壶或陶瓷茶具冲泡。可以先将茶叶泡好后，再将茶汤倒入保温杯中。一来可以较长时间保温，二来又能弥补营养成分流失的不足。

一般沏茶的水温以70℃至80℃为宜。毛尖、龙井、碧螺春等喜爱70℃至80℃的水；铁观音等乌龙茶以及后发酵的普洱，偏爱高温90℃至100℃的水；冲泡红茶，可用80℃至90℃的水。

据《快乐老人报》

冷知识

看纸质书记得牢

电子书的兴起，让纸质书的境况更加艰难。然而，美国麻省理工学院的一项新研究显示，阅读纸质书更有利于人类记忆。据科学家分析，印刷良好的纸质书的气味和触觉以及翻书页的感觉可以使人类觉得更舒服，帮助人类记忆。

为啥Enter键叫回车

我们都习惯把电脑键盘上的Enter键称作回车键，它的来历要从打字机时代说起。在最开始的英文机械打字机上，有一个叫作“字车”的部件，每打一个字母，“字车”就前进一格。当打满一行字符后，打字者就得推动“字车”到起始位置，以便开始输入下一行，这个推动“字车”的动作叫“回车”。后来，机械打字机被取代，回车这个动作也被Enter键取代。

高速没路灯更安全

路灯照明是不连续的，对高速行驶的司机来说，这种明暗交替会造成视觉错觉，非常危险；它也会造成眼睛疲劳。另外，路灯是散射光，会使长途行驶中的驾驶员炫目，造成驾驶安全隐患。

高速公路上的交通标志采用了一种新型的照明材料——反光膜，这种反光膜敷设在交通标志上。当受到其他光源的照射时，就会将光线定向地反射到司机的眼里，使标志清晰明亮。这种反光膜的反射率比普通油漆强百倍，反射距离可达千米以上，足以完成方向引导的功能。

DNA中大半是垃圾

DNA中也有垃圾吗？答案是肯定的，而且还不少。一段DNA到底是不是垃圾，主要还是看它们是否有功能，即是否能为构造我们的身体、并对身体的某种机能活动做出贡献。人类的基因组或许只有8%~14%是具有功能性的，而且这个比例不会超过25%。换句话说，保守估计我们的基因组中有75%的DNA，都是没有任何功能的垃圾。有趣的是，正是由于这些垃圾DNA不指导蛋白质的合成，所以它们并不会扰乱生物体已经形成的生理活动和选择优势，所以才可以自由地在基因组中增加拷贝数，占据多数份额。

据《广州日报》

本报地址：河南省漯河市嵩山东支路新闻大厦　邮编：462001　广告经营许可证号：4111004000038　印刷：漯河日报社印刷厂