

相伴50载恩爱如初

七旬夫妇演绎最美爱情

在漫长的半个世纪中，他们相濡以沫、互敬互爱，共同走过了50年的风风雨雨，相敬如宾，相爱如初。如今，他们一起锻炼身体，一起操持家务，过着幸福美满的晚年生活，他们就是76岁的赵贞贵和74岁的石怀香。“今年是结婚50年，我们一定要庆祝一下。”8月28日，石怀香笑着对记者说。



两位老人在翻看补拍的婚纱照。

□文/图 本报记者 于文博

1 50年婚姻 恩爱如初

8月28日，记者来到两位老人的家里——人民东路95号院，只见家里摆设简单朴素，窗明几净，老两口每天都会精心清扫家里的每一个角落。客厅的墙壁上挂着一张婚纱照，照片中的赵贞贵一头白发，穿着西装，神采奕奕，石怀香穿着洁白的婚纱，笑容很甜。“结婚时没有拍婚纱照，这是前几年我们补

拍的，看着还行。”石怀香看了一眼老伴，两位老人都笑了起来，笑容中带着些许羞涩。

1968年，经人介绍，赵贞贵和石怀香相识、相恋、结婚。当时赵贞贵在部队工作，每年有一个月的假期，石怀香因为工作的原因，每年只能到部队住上半个月左右，因此，一年之中，夫妻俩真正在一起

的时间只有一个多月。1971年，赵贞贵从部队转业，两人才真正生活在一起。

赵贞贵话不多，性情温和；石怀香爱说爱笑，肢体语言丰富，性格爽朗，两人结婚50年，也有斗嘴、磕绊的时候，但他们始终不离不弃，相互扶持，至今依然恩爱如初，是邻里们眼中的模范夫妻。

2 相依相守 互为支撑

年轻时，赵贞贵和石怀香工作都很忙，老人们也各有各的事情，如何照顾孩子成了两人的难题。“我们要忙工作，又要照顾两个孩子，那段时间是我们最难熬的时候。”石怀香说，有一次，她和丈夫将两个孩子放在家中，自己去上班，中午的时候，天空电闪雷鸣，丈夫下班回家时，两个孩子吓得一直哭个不停。“孩子这个样子，我们特别心疼，还好我们是两个人，互相安慰，心里还

好受点。”

1994年，石怀香退休，2002年，赵贞贵也正式退休。两位老人退休后，共同承包了家里的家务，每天早上5点起床，出门散步，赵贞贵回家早，负责做早餐，石怀香负责做午餐，吃完饭后，赵贞贵负责洗碗，其他诸如洗衣服、扫地等家务活儿，两人也都是共同完成。2017年，孙子上高三，赵贞贵和石怀香又做起了陪读爷爷和陪读奶奶，在郑州

共同陪伴孙子度过了繁忙的高三生涯。多年以来，除了赵贞贵在部队那几年，两位老人几乎没有分开过。

六年前，赵贞贵患上了关节炎，每逢阴雨天，双膝就疼痛难忍，为此，每到夏季，石怀香就要为老伴做一个多月的艾灸，没有一日间断。石怀香心脏不好，赵贞贵常常提醒老伴按时吃药，注意休息，两位老人互相监督，每日坚持锻炼身体。

3 良好家风 言传身教

石怀香爱好广泛，练习太极拳七八年，跳广场舞两三年，最近还参加了社区艺术团，每天的生活过得丰富多彩；赵贞贵喜欢散步，喜欢和邻居、朋友聊天，两位老人互不干涉，相互支持，很有默契。年轻的时候，赵贞贵和石怀香也曾因为一些事情拌嘴，最久的一次，两人一个多星期没有说话，但不管在什么情况

下，他们都不会口出恶言，这是他们已经坚守了几十年的约定。“结婚50年，他没碰过我一指头，没说过一句脏话。两口子就得互相体谅，互相包容，这样才能生活到一起。”石怀香说。

受到赵贞贵和石怀香的影响，儿子和儿媳也十分恩爱，平日的生活中，儿媳做饭，儿子洗碗，已经形成习惯，全家人在两位老人的带领下其乐融

融，鲜有争吵。“孩子们平时给我们买买那，嘘寒问暖的，可孝顺了，我们这日子，没哪里不得劲。”石怀香说，过一段时间，她打算趁着自己和老伴金婚的机会，和全家人一起庆祝一下。

“50年了，我们过得越来越好，越活越有劲，就剩下幸福了。”采访临近结束，两位老人告诉记者。

养生保健

粗粮这样煮养生功效最好

粗粮有益健康的观念已深入人心，如何烹调才能达到最好的养生功效？

和直接煮饭相比，小米熬成粥味道更好；黑米硬且粗糙，不太合适煮饭，和大米一起熬粥口感更好；糙米与大米混合，煮饭熬粥均可；荞麦面与面粉混合可制作多种主食，如荞麦饼、荞麦面条、荞麦馒头等；鲜玉米煮熟做正餐或加餐食用，玉米面与面粉混合制成玉米糕、玉米饼、玉米面饺子、



包子、馅饼等。

如果要用粗粮熬粥，需提前浸泡，紫米、黑米、糙米等需要泡4个小时左右。 晚综

晚上9点泡脚最好

如果想护肾，最好选择在晚上9点左右泡脚，效果最好。

泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡。泡脚时，水温不能太

热，以40℃左右为宜，时间以半小时左右为宜。泡脚最好用木盆，其中可放有利于活血的丹参、当归；或放降火清热的连翘、金银花、板蓝根、菊花。 晚综

按左手心护肠胃

体检人群中胃肠疾病普遍存在，在这里教大家一个小妙招：饭前半小时在左手心顺时针方向轻轻按摩36次，可促进胃液消化酶分泌，饭后半小时可稍加用力再顺时针按36次，促进胃排空食物，使胃不

受累。

患有胃肠疾病的人群饮食要有规律，吃饭时一定要细嚼慢咽，对食物咀嚼次数越多，分泌的唾液也越多，对胃黏膜有保护作用。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

买大房子

□韩铁铮

我们现在住的房子只有80多平方米，客厅也不大，上一年级小孙女的写字台在屋里实在放不开，只好放到阳台上，她老希望我们有一天买套大些的房子。

她有一个小钱包，前几天她拍着自己的小钱包对我和老伴说：“等回头拿我的钱买套大房子，不够的话，你们给添点。”她的钱包最多有30块钱。好家伙，她让我们添的那“点”钱，够我和老伴喝一壶的了。

我们也是“钉子户”

□周明春

孙女与我一起看电视，在看到拆迁遇到“钉子户”时，她问我：“爷爷，我没有看到他家卖钉子啊，他家怎么是‘钉子户’？”

我告诉她：“‘钉子户’不是卖钉子的，而是像钉子一样难以拔掉！你看人家的房子都拆了，只有他家的房子留在那里

没有拆，这就是‘钉子户’！”孙女作恍然大悟状：“那这样说来，我们两个也是‘钉子户’了。”

我不解道：“我们为什么是‘钉子户’啊？”

她说：“你看，我们一直看着电视，让奶奶没法看，你说我们不是‘钉子户’是什么？”

老伴听到了说：“还是孙女会说话。”

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