

相依相守 相互包容

老夫妻携手46年演绎爱与幸福

在市区纺织路纺织厂家属院,69岁的胡建成和70岁的荆岭苗是一对令人羡慕的恩爱夫妻,他们结婚46年,年轻时相互包容,相互支持,退休后相依相守,一起维持家庭的和谐。10月27日,记者采访了这对夫妻,倾听他们的故事。



胡建成和荆岭苗。

□文/图 本报记者 于文博

1 兴趣广泛 退休生活丰富多彩

采访当天,荆岭苗正坐在沙发上看电视,一岁多的爱犬趴在一边,丈夫胡建成出门锻炼身体。荆岭苗今年70岁,她身体硬朗,每天都要去跳广场舞、打腰鼓,同时也很喜欢唱戏。年轻的时候,荆岭苗就非常喜欢唱戏、唱歌,每天吃饭前,都要唱上一段。“我当时听得最多的,唱得最多的就是《红灯记》《智取威虎山》等。”直到现在,平日没事的时候,荆岭苗也会在家里哼唱上几段,“我唱得不好,更喜

欢听。”荆岭苗说。

十几年前,广场舞逐渐兴起,荆岭苗在朋友们的带领下,对广场舞产生了极大的兴趣。每天都要跳上一两个小时,这个爱好一直坚持到了今天。六年前,纺织路社居委为居民们提供了腰鼓,喜欢的居民可以加入腰鼓队,荆岭苗听说以后,十分感兴趣,就加入了腰鼓队,从零开始学习,经过努力,她从一开始一无所知到熟练掌握各种技巧,对腰鼓的喜爱日益加深。

正聊着,丈夫胡建成从外

面回家,他高高的个子,言语亲切,刚刚在外和朋友们进行了乒乓球比赛。胡建成今年69岁,平日最喜欢打乒乓球和吹笛子,每天,他都会把时间一分为三,上午和朋友们打乒乓球,下午到附近河堤吹笛子,晚上带着爱犬散步。胡建成告诉记者,乒乓球和笛子,他从小就会一些,八年前他从原单位退休,有了更多的时间,就将这些爱好重新捡了起来,成为退休生活的主要活动项目。

2 互相包容 成为彼此的坚强后盾

1972年,胡建成和荆岭苗经过亲戚的介绍相识,不久后结婚,当时胡建成还在部队当兵,认识后,两人开始互通书信,在书信上写一些生活琐事和感悟。1973年左右,胡建成转业,和荆岭苗一起在三门峡工作。1988年左右,夫妻俩先后到漯河工作,并在此安顿下来,直到现在。

一路走来,荆岭苗和丈夫胡建成也遇到过各种困难,但

他们最终以乐观的心态和勤劳的双手,互相陪伴,一同走了过来。刚结婚的时候,婆婆就告诉荆岭苗,如果胡建成犯犟脾气,就不要理他,到外面转一圈,回去后胡建成就好了。在婚后的生活中,每当遇到这种情况,荆岭苗就按照婆婆说的,到外面转一圈再回家,这个方法果然很奏效。有时候荆岭苗生气,胡建成当时就不吭声,等

到荆岭苗气消了,再和她沟通,讲道理。这么多年来,夫妻两人的矛盾就是这样化解的。

退休后,胡建成和妻子两个人各有各的兴趣爱好,两人互不干涉,互相配合,互相支持。“我们俩喜欢的事情不一样,平时都是各自安排自己的时间,只要做饭、做家务的时间配合好,其他的都不是问题。”胡建成说。

3 孝老爱亲 良好家风代代传

孝顺老人一直是胡建成和荆岭苗家的传统,荆岭苗的父亲曾跟随她生活十几年,对待岳父,胡建成尽心尽力的照顾,当时,夫妻两人的工资都只有几十元,勉强支撑一家的开销,但每个月两人都要拿出十元钱交给父亲,让他去买些好吃的,去看看戏。胡建成的父亲在郑州居住,十

几年前婆婆去世。每年6月份,荆岭苗都要请假到郑州看望公公,为他清洗被褥、床单、衣服,对家中进行大扫除。“为老人们多做些事,是做儿女的本分,老人现在都不在了,我们也少一些遗憾。”荆岭苗说。

受到父母的影响,荆岭苗和胡建成的孩子们也十分孝

顺,只要有空闲时间,都会去家里看望两位老人,平时对老人嘘寒问暖,买各种东西,老人的两个儿媳与婆婆也十分亲近,几十年来,从未吵过嘴。

“我们现在身体还行,孩子们都孝顺,从不惹我们生气,现在的日子过得舒心。”胡建成、荆岭苗夫妇说。

养生保健

“四高”人群 饮食注意啥

调理“四高”和饮食相关,虽然不能指望靠吃某种食物解决问题,但在慢性病的饮食调理中,有一些食物特别重要。

糖尿病:玉米、绿豆。玉米是升糖指数最低的谷物,但即食玉米片、爆米花等制品不属于低升糖指数食物,食用时要慎重。绿豆的升糖指数也非常低,差不多是大米的三分之一。

高血压:低钠盐、绿叶蔬菜。高血压患者除了限钠(盐),还要补钾。低钠盐就是增加了钾、减少了钠的食盐。其次,绿叶蔬菜也是钾的重要

来源,高血压患者应该常吃。

高胆固醇:燕麦、橄榄油。与大米或面粉相比,燕麦可以降低人体“坏”胆固醇水平。橄榄油(还有油茶籽油)含较多(50%~80%)油酸,有助降低血胆固醇、甘油三酯以及“坏”胆固醇的作用,且不会降低“好”胆固醇水平。

高尿酸:牛奶、苏打水。牛奶是最适合高尿酸或痛风患者补充优质蛋白的食物之一,因为奶类几乎不含嘌呤,不会使尿酸增加。建议痛风患者多喝纯牛奶或脱脂牛奶。苏打水则有助降低血液中的尿酸水平。

晚综

秋冬过渡期 该如何进补

10月23日霜降,是秋季最后一个节气,也是由秋到冬的过渡期。不管是赶跑夏季落下的“病根”,还是预防寒冬可能出现的小疾患,这个时候调养最合适。

搓揉迎香穴养护呼吸道

霜降过后气温下降较为迅速,此时呼吸道等疾病容易发作。平常多吃润肺果,如梨、萝卜、白果等。另外,可每天搓揉迎香穴(鼻翼两侧,鼻翼外缘中点旁)。觉得呼吸不畅的时候,赶紧揉一揉这个穴位,有助预防呼吸道疾病。

一菜一汤养好胃

霜降后胃病多发,在这推荐两道养胃食疗。萝卜煲牛肉:牛肉洗净切

块,白萝卜去皮切块,加适量清水及胡椒、姜、葱等调料煮至牛肉熟烂,加少量盐再煮一会儿放入香菜即可。白萝卜有祛痰消食的作用,牛肉能补脾胃。

山药排骨汤:晚上休息不好的人往肠胃功能都不太好。用山药、红枣,以及排骨一起炖汤喝,出锅前再加点枸杞,不但对脾胃有益,也有助睡眠。

按摩双腿外侧赶跑老寒腿

霜降后应注意双腿和关节的保健,预防“老寒腿”。建议老人每天可按摩双腿外侧,沿着两腿外侧上下按压揉动,按到脚的时候搓搓足底。另外,可取吴茱萸、川芎、花椒各30克,一起煎煮,每晚药浴腿部。

据《快乐老人报》

冷知识

昙花为何晚上开

昙花之所以在晚上开,是因为它原产于美洲热带的墨西哥沙漠中,那里的气候既干且热,白天不仅气温高,日晒还尤为强烈,昙花只有在晚上开放才能避开白天强烈阳光的烤灼。

水也有“指纹”

目前,一种“水质指纹”溯源技术被应用于环境执法中,可以确认到底是哪家企业和工厂排放了污水。这是因为,水也有“指纹”——水体中有机物可发出荧光光谱,有机物的成分不同,它发出的荧光光谱也不同。

铁片可以变透明

如果铁片能做到很薄,如

只有0.001毫米厚时,就会像玻璃一样透明。对这个现象的解释比较多,一个比较主流的说法是:物体之所以会显现颜色,是因为物体吸收了一部分光。当铁片只有0.001毫米厚时,几乎不会吸收可见光,因此显得透明。

地球磁场会倒转

地球有一个全球性的磁场,所有地方磁极的指向都是相同的,有着共同的地磁南极和北极,指南针就是利用了这种原理。很多人都以为这种磁场会一直保持不变,但其实在过去它已经倒转过很多次了。在过去的8300万年中,地磁场共倒转了183次,而且没有明显的规律,有时候100万年可以倒转五六次,有时候可能只有一次。最近的一次倒转发生在78万年前,并保持至今。

据《北京日报》

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