

# 八旬老人照顾患病老伴 12载

在市区人民路果品公司家属院附近，经常可以看到一位老人搀扶着另一位老人散步的身影，他们是一对已经结婚59年的夫妻，从青春年少到霜染鬓发，两人互相陪伴。他们就是82岁的宁从周和81岁的程德芳。

12年前，宁从周突发脑梗，左半身行动不便，程德芳不仅为老伴制定了严格的生活计划，还时刻关注他的情绪，悉心照料至今。

□文/图 本报记者 于文博



程德芳每天陪伴在老伴身边，悉心照顾他的衣食住行。

## 1 59年幸福相伴

4月2日，记者看到老人的家布置得简单温馨，各个角落都很干净。两位老人穿着整洁、利落，脸色红润，神情祥和。宁从周坐在自己专属的椅子上，程德芳坐在一旁，两人轻轻地说着话。宁从周语速比较慢，程德芳耐心地听他说完每一个字，并在他忘记一些词语怎么说时，及时提示他。

1960年，在亲戚朋友的介

绍下，两人相识结婚，婚后养育了三个孩子。生活琐碎，工作繁重，但两人互相体谅，互相支持，感情深厚。结婚59年，程德芳比谁都了解丈夫，宁从周性格刚正，遇事偶有急躁的时候，每当两人有分歧，程德芳都会暂时到门外静一静，等两人的情绪都平复下来，再回家和丈夫商量解决问题的办法。“不管啥事，我们都是当场解决，过后从不记

仇。”程德芳说。

退休后，宁从周和程德芳的生活闲淡下来，他们经常一起散步。去年情人节时，程德芳扶着宁从周在家门口的人行道上散步时，一位卖花的小姑娘看到后，主动向她们送花，程德芳回忆说：“小姑娘说是看到我们俩觉得特别好，就想送个花表示一下，我给她钱，她也不要，非要送给我们。”

## 2 为老伴制定生活计划

12年前，宁从周突发脑梗，左半边身体行动不便，为了照顾他，程德芳每天陪伴在他身边，悉心照顾他的衣食住行。“他不仅患了脑梗，还有糖尿病和高血压，所以我在生活上，对他控制比较严格。”程德芳退休前是一名医生，她为老伴制定了严格的生活计划，晚上睡眠八九个小时，中午要午休，饮食上少甜少咸，吃饭八分饱，晚饭尽量少吃，

每天都要适量运动等。如今，这些已经成为宁从周的生活习惯，给他的健康带来了益处。

宁从周的疾病需要每天进行监控，程德芳常常观察老伴，感觉他哪里不舒服就赶紧询问，确保能及时就医。近段时间，根据医生的建议，宁从周需要住院保养一段时间，但他躺在医院里睡不着，程德芳每天陪着他到医院输液，再和他一起回家，时刻照顾着他的

身体和情绪。

照顾病人不仅是一份体力活，也是一份耐心活儿。程德芳有着多年的从医经验，她明白病人的心理需求。照顾老伴时，她不仅是一位妻子，也是一位医生，时时开导老伴。每天，程德芳都让自己保持一个好的情绪，去感染老伴，让他的心情也随之好起来。“多亏有她，我享了她的福了。”宁从周看着妻子说。

## 3 成为儿女的榜样

在程德芳的印象里，丈夫是一个特别爱学习的人，年轻时作为工厂的技术骨干，他的业余时间几乎都用在了学习上，他常常学习到深夜，很多个夜晚，程德芳和孩子们都能看到他们伏案学习的身影。和丈夫一样，程德芳也热爱学习，夫妻俩都保持着终身学习的习惯。受他们的影响，三个孩子对待学习都很认真，两人工作忙时，三个

孩子互相监督，大的照顾小的，每一个人的学业都很好。“和我爸妈一样，我们现在也一直在学习。”采访中，宁从周和程德芳的孩子们告诉记者，“读书学习是我们家的传统，也是一种习惯，大家都在坚持。”

除此之外，宁从周夫妇还经常教育子女要有一颗感恩的心。年轻时，夫妻俩工作繁忙，邻居们常常帮他们照顾孩

子，让他们能安心上班，这让两人很感动，邻居们有什么事，他们也会主动帮忙。程德芳是医生，邻居们生病需要她帮忙时，不管多晚多累，她和丈夫都要去看一看。

“我爸和我妈这一辈子，真是辛苦奋斗的一辈子，他们感情这么好，是我们做儿女的福分，也是我们的榜样。”宁从周和程德芳的大女儿说。

## 养生保健

### 睡眠颠倒易致中风复发

73岁的张先生突发脑中风，接受溶栓治疗出院后，晚上总是失眠，白天却很困倦，导致睡眠出现了日夜颠倒，不久后再次中风发作。很多中风病人出院后会出现大脑功能减退，对外界环境不敏感，有时辨不出白天黑夜，出现夜里睡不着、白天睡不醒的情况。这种日间过度倦睡严重影响中风后康复，是导致中风复发的

因素之一。

建议中风康复期这样调节睡眠：晚上10点睡觉，早晨6点起床。睡前别长时间看电视，别喝浓茶，睡前排尿。如出现严重睡眠颠倒，夜间可遵医嘱适当服用安眠药。睡眠最好选择右侧卧位，枕头的高低、软硬适中，被子别太厚重。

晚综

### 桃花入粥能调便秘

唐代冯贽《云仙杂记》中写道：“洛阳人家，寒食装万花舆，煮桃花粥。”从中医角度来说，桃花入心、肺、大肠。桃花可利尿，活血，通便。桃花微苦，入粥最好调味。准备山桃花10克、大米150克、山药20克、干枣20克，蜂蜜等其他配料适量。

锅中加入约1升冷水，将大米、山药、干枣放入，先用旺火烧沸，搅拌几下，改小火熬煮成粥，然后加入桃花、蜂蜜，略煮片刻，即可盛起食用。桃花粥调治便秘效果好，可隔日服一次。最好能够在早餐时趁热服用。通便即停，不宜久服。

晚综

### 五谷粥让白发“迟到”

人一旦上了年龄，白发就会不知不觉爬满额头，有一些小方法可以让白发“迟到”。如多食五谷粥补肾气。取核桃仁4个、黑豆1小把、黑芝麻1小把、黑米1小把、小米一把、枸杞半把、山药2小片

(以上是两个人的量)放碗里泡好，晚上开始熬粥，待煮15分钟后，水变黏稠时关火，盖上盖子焖一会儿。第二天早上加点水，放适量红糖，热两分钟，每天早上吃一小碗。

晚综

## 祖孙乐事

### 我有墨水

□陈世渝

一天，我写的小文章在报上登了出来。我得意地念给孙女听，她不满地说：“爷爷，你写的文章一会儿就念完了，不过瘾，你不能写长点吗？”

我惭愧地说：“我只有这点‘墨水’，写不长呀！”

孙女跑去拿来一瓶墨水



说：“爷爷，我有墨水，这下可以写好多字了！”

### 做美梦

□原健

最近，邻居家秀秀养了一只小白兔，孙子冬冬可喜欢了，每天都要过去看好几遍。

那天早晨起来，冬冬问我：“爷爷，你说美梦真的能成真吗？”

我说：“那可得看看是什么样的美梦了。”

冬冬说：“我梦见你也给我买来一只兔子，比秀秀家的小白兔还要美！”

我知道孙子这是想小白兔想得痴迷了，就笑着说：“这样的美梦会成真的，爷爷今天就去给你买！”

顿时，冬冬高兴得蹦起来说：“太好了！爷爷，以后我就多做这样的美梦！”

我说：“这样的美梦可不能天天都做啊！”

他问为什么，我说：“我怕爷爷的钱不够花！”

冬冬说：“爷爷别怕，我再做个我有好多好多钱的梦好了！”

## 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