

相依相守是最温暖的承诺

他叫罗西盛，今年78岁；她叫张美云，今年71岁。两人结婚51年，经历过贫困和种种磨难，在艰难中养大了一对儿女，始终以勤劳相守，收获晚年幸福生活。

□文/图 本报记者 张新锐



罗西盛和张美云老人。

婚后两地生活20年

罗西盛是临颍县城关镇大墓罗村人，1968年春天，他和张美云结婚时，只有一间土坯的破草房。家虽简陋，但他们却矢志相守一生。婚后不久，罗西盛就到许昌火车站当搬运工，后来又又到郑州火车站行包房搬运行李，这一干就是20年。

在这20年两地生活的岁月里，张美云一个人支撑着小家，一边带着先后出生的两个孩子，一边还要在生产队出工。夫妻俩都是十分勤劳的人，干起活儿来十分卖力。罗西盛每天要从火车上卸煤、搬运化肥、粮食等，一只装满粮食重量达到90公斤的麻袋，他一天能扛几十次。张美云患有小儿麻痹症，一条腿行动不便，但她是个要强的人，在生产队里除草、运肥、收麦，什么农活儿都干。“割麦时，我虽然腿不方便，却不比一个男劳力差，别人能干多少活儿，我照样能干多少活儿。”张美云说。

齐心协力把日子过好

“为了撑起这个家，她吃了

不少苦，也受了不少累。”说起过往的艰难岁月，罗西盛对妻子张美云的付出很是感激。

罗西盛回家的次数很少，根本帮不上妻子。“儿子和女儿出生后，没有人帮忙带，我就带着他们下地干活儿，把他们放在地头，我去锄地，锄完一段再把他们挪一挪地方。”回忆起那段最艰难的日子，张美云脸上仍然流露出坚定的表情。“就是因为她干活儿特别要强，有一次在摇辘轳打水浇菜地时小产了。”说到这件事，罗西盛仍然很是心疼。

日子虽然艰难，但罗西盛和张美云从没有放弃。夫妻俩齐心协力、勤俭苦干，东拼西借，在亲友帮助下盖起了三间平房。

“盖房时能省钱的地方我都照省钱的办法来，砖是自己搬运的，水泥是自己搬运的，垒墙和上预制板时才叫了几个亲戚帮忙，反正我力气不稀罕。”罗西盛说。“俩孩子的衣服都是补了又补，只要能穿就行。”张美云更是个节俭能手，“女儿有一件棉袄，袖子补过多次，补得连别人都看不下去。”夫妻俩的勤劳和节俭在村里是

出了名的，这种家风也深深地影响了儿子和女儿。

晚年把劳动当健身

罗西盛因长年干搬运的重体力活儿，身体落下不少病症，张美云心疼丈夫，从1999年开始不让他再干搬运工。

为了挣钱养育儿女，夫妻俩拉着架子车，走村串户经营小本买卖，后来又租了一间小店铺做小商品生意，靠着勤劳和节俭，帮儿子成了家，供女儿上完了大学。

2009年，在漯河定居的女儿把父母接来，想让他们安享晚年，可张美云闲不住，找了个临时工的活儿，每天仍然早早起床去干活儿。“闲着没事很着急，干点活儿心里才踏实。”张美云说，“我们不想给孩子添麻烦，自己还能干活儿挣点钱，孩子们也就少点负担。”

如今的罗西盛和张美云夫妇，每天早上轮番着去干活儿。因为罗西盛心疼妻子，总是赶去帮忙。“我们干的活儿不重，打扫打扫卫生，拔拔草，只当是锻炼身体了。”张美云笑着说。

老人爱捡废品怎么办

□本报记者 潘丽亚

生活中，很多老人每天除了锻炼身体、帮忙照看孩子，还有一个习惯，那就是捡拾塑料瓶、纸箱子等废品。对此，儿女们又是什么态度呢？是对老人勤俭节约的习惯予以认同？还是心怀抱怨加以指责？9月22日，记者进行了调查。

现状： 老人每天捡垃圾成习惯

“家里的老人每天外出回来都会带一些塑料瓶、纸箱子，把阁楼弄成了小型废品场，劝说多次都无效，真让人头疼。”家住黄河路一小区的张女士说，母亲每天早上都会在小区的垃圾桶里找一遍，如果有塑料瓶、纸箱子之类的就捡回去。

家住天元明珠小区的李女士对记者说，父母有一辆电动三轮车，每天回家她都能发现里面放的不是塑料瓶就是纸箱子，甚至还有街头发的广告宣传页。

记者采访二十多个有老人的家庭，几乎每家的老人都有捡废品的习惯。在淞江路一小区邓女士的家中，记者看到，40多平方米的阁楼上，大部分存放的都是她的婆婆从外面捡回来的废品。

反对： 影响居住环境和卫生

“我认为，什么事情都要有一个度，攒废品是老人节俭的一个习惯，但不应该过多地把外面的废品带回家，影响生活。”家住辽河路的徐女士说，她家住一楼，有个小院，平时婆婆会把捡来的废品放在小院里，如果是纸箱子她倒也无所谓，可是老人连一些瓶瓶罐罐都往家里带，太阳一晒什么味道都有，感觉很不好。“有一次，婆婆在小区的垃圾桶里捡回一袋杂粮放在院里晒，让我真的很无语，甚至为此我们还吵了几句。”徐女士说。

而市民魏丽则表示，由于自己家的房子没有小院，也没有储藏室，以前婆婆会把一些废品存放在阳台上，不影响生活倒也无所谓，可是自从家里添了孩子后，她

就禁止婆婆往家里带废品。毕竟家里有小孩，这些废旧物品有没有细菌，都不得而知。“我觉得生活中还是安全第一，完全没必要因为能多卖几块钱，把那些多余的东西带进自己的生活，进而影响家人的正常生活。”魏女士说。

支持： 子女应多理解多引导

对于部分市民的反对观点，不少市民认为，老人们都是节俭了一辈子，卖废品换钱只是他们的一种生活习惯，如果子女强硬反对，恐怕老人们从心理上难以接受。

“说实话，即使不用子女给生活费，我家两位老人的退休金足够他们生活。”市民刘先生说，虽说“不差钱”，但老人们在生活中处处都保持着勤俭节约的好习惯，作为儿女，不能一味地根据自己的想法强迫父母放弃或改变收集废品卖钱的习惯，应该学会理解他们，引导他们。

刘先生说，他的父母也有捡废品的习惯，他发现后并没有说什么，而是将自家的地下室腾空一部分，让他们存放收集来的纸箱子和饮料瓶，母亲每次都整理得很整齐，每隔一段时间他会提醒他们及时卖掉。同时，他还给两位老人报名参加一个戏迷俱乐部，帮他们制订锻炼计划，慢慢让他们“忙”起来。“现在除了会把家里的废品收集起来外，已经减少了从外面往家带废品的次数。”刘先生说。

针对老人有捡垃圾习惯的现象，国家二级心理咨询师李丽老师认为，大部分老人捡拾废品并不是因为经济拮据和精神疾病，不少老人是一种生活习惯，甚至有的是因为内心空虚，所以子女最好不要强迫老人放弃捡废品的习惯，尤其不能责备、批评老人，以免使老人内心受到伤害，让他们觉得自己没用，甚至引发心理问题。她建议子女们多陪老人，多引导老人参加社会群体活动，或者给老人安排一些力所能及的工作，以此来慢慢改变老人的习惯。

☉ 养生提醒

长按身上8个“养生窝”

1.按眼窝，安神缓头痛。通过按摩可减低眼压，缓解眼部疲劳，对近视眼、老花眼及用眼过度等引起的目赤昏花、视物不明有明显改善的作用。

2.按颈窝，缓解咽部不适。颈窝位于喉结下方、胸骨上凹陷处。可用拇指或食指按压颈窝，并向内下方缓慢均匀用力，或画圈按揉，同时做吞咽动作，约一分钟左右，自觉局部酸重感及憋闷感为止。

3.揉腋窝，宽胸宁神。腋窝，俗称“胳肢窝”，其顶端动脉搏动处为极泉穴。将四指并拢置于腋窝下，顺时针和逆时针按摩，每10圈交换一次；也可按压，用左手按右腋窝，右

手按左腋窝，用拇指指肚按极泉穴，反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉，一般需要3至5分钟。

4.拍打肘窝，清热通络。按摩肘窝的穴位可疏通经络气血，清热祛湿。将四指并拢，力度由轻到重，再由重到轻地连续拍打左右两边数次，拍打时要注意节奏。

5.捋按腰窝调气血。腰窝就是腰部脊柱左右凹陷处，常按摩腰窝可协调经络气血，调和脏腑。按摩腰窝以沿着脊柱走向从上至下捋按为宜。

6.搓擦腠窝，缓解腰背痛。腠窝就是双侧膝盖后方的凹陷处，把手掌搓热，来回搓擦两侧腠窝，间断按压穴位，也是

以局部发热、酸胀为宜，可缓解腰背下肢关节疼痛，屈伸不利。

7.推搓脚窝精力旺。脚窝里藏着人体保健要穴——涌泉穴，位于足底部，蜷足时足前部凹陷处。推搓、拍打涌泉穴，可使人精力旺盛。

8.脐窝，位于腹部正中央凹陷处，为神阙穴所在。此处和诸经百脉相通，内连五脏六腑、脑及胞宫，建议在医生指导下进行保健操作。

需要注意，按摩养生窝力度不可过强，久病身体虚弱的人最好不要过重拍打刺激，皮肤有损伤或腹部有急性炎症、恶性肿瘤的人慎用或忌用。

据《银川晚报》

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。