

从青丝到白发 他们携手走过50年

年轻时，他们互为依靠，相濡以沫，用勤劳的双手撑起全家；年迈时，他们互相陪伴，是彼此最好的朋友和伴侣，他们就是81岁的袁昌和78岁的韩翠娥。10月9日，记者来到这对夫妻家中，倾听他们跨越50多年的爱情故事。

□文/图 本报记者 于文博



袁昌和韩翠娥老人。

1 默默付出 互相感恩

当天，在召陵区银鸽大道北段碧水湾小区，记者见到了袁昌和他的老伴韩翠娥。两位老人穿着整洁，面色红润，待人亲切。袁昌不善言谈，韩翠娥老人爱说爱笑，两人和记者聊天时，会不时看向对方，看到老伴的衣角有折叠，韩翠娥老人顺手帮他抚平，两人的互动充满了温情。

50多年前，经人介绍，袁昌和韩翠娥组成了家庭。袁昌的父亲去世早，家中有奶奶和母亲，四人住在一起。婚后不久，袁昌就到外地工作，韩翠娥在家照顾老人。“我们有6个孩子，家里还有地，他常常在外地，我就一边种地，一边照顾老的和小的，每天忙得不可开交。”韩翠娥告诉记者，地里的活儿重，家里的活儿也不轻，全家人的衣服都由她亲手缝制，常常为此忙活到深夜一两点，睡几个小时后又要起床做饭，到地里干活儿。

“当时年轻，干活儿很有劲。”韩翠娥说，“当时，他在外面工作，挣的钱都会寄回家，虽然辛苦，但日子过得还不错，两位老人和几个孩子在物质方面没有受过太大的亏。”说起此事，袁昌和韩翠娥老人都很欣慰，他们用自己的付出，为家人撑起了一片天，两人虽然长年不能在一起，但都能感受到对方的付出，互相充满了感激。

☞ 养生提醒

7个“小动作”益智又健脑

广州市预防医学会近期组织了《在养老院开展老年性痴呆综合性预防与干预》项目，其中一项是在养老院推广一组七个操作简单、方便易行的“小动作”。这组动作可刺激大脑皮层，对老年痴呆症有一定预防作用。

1.做做手指操。双手手腕伸直，使五指靠拢，然后张开，反复做若干次。同时，用食指、中指、无名指、小指依次按压拇指，刺激各指端。还可一手的食指和拇指揉捏另一

手指，从大拇指开始，每指做10秒。

2.做做小手工。经常利用手做细致活动，如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字，以及用手指弹奏乐器等。

3.转动小核桃。根据身体状况，经常使用手指旋转钢球或核桃，或用双手伸展握拳运动。

4.适当旋转头颈部。在身体可承受的情况下，将头颈缓慢地由左向右旋转一百圈，再将头颈由右向左旋转一百圈。

5.多拍手。一般早晚各一

2 共同扶持 走出困境

结婚多年，两位老人始终相互扶持，在很多事情上都有相同的看法。袁昌不爱说话，每次看到他回家后一言不发，闷闷不乐，韩翠娥就知道他遇到了不顺心的事情，这时，她都会耐心劝慰、开导，直到丈夫心情好转。“他不爱说话，我就多说一点儿，多沟通，没啥解决不了的事。”韩翠娥笑着说，她是一个爱干净的人，不仅自己穿戴整洁，对老伴也要求较高，每天都会为老伴清洗、整理衣物。如今，袁昌每次出门，总有人夸奖他“爱干净，真讲究”。

据了解，袁昌的哥哥和嫂子去世时，留下五个孩子，最大的20岁，最小的5岁，一家人陷入

3 身体硬朗 生活默契

20年前，随着第一个孙子出生，袁昌老人也正式宣布退休，再也不用到处奔波。从工作岗位上退下来，袁昌将生活重心放在了家庭，他喜欢看新闻，也喜欢打牌，每天吃完饭以后，他就出门遛弯，遇到好友，就和他们打一会儿牌或者聊聊天。

对于他的爱好，老伴韩翠娥很支持，常常督促他到外面走一走，不要总坐在家里。袁昌老人今年81岁，依然可以一口气上五楼，老人告诉记者，去年他还曾经扛着50斤面粉上五楼，身

体很硬朗。“我俩身体都挺好，没啥毛病，平时上楼、干活儿也没觉得累。”韩翠娥告诉记者，孩子们现在都已经成家立业，她和老伴的生活也清闲起来，每天做做饭，锻炼一下身体，接送小孙女上下学，一天下来，并不觉得累。

“平时锻炼，他练他的，我练我的，互不干扰，就是接孙女的时候，他骑车带着我。”韩翠娥说，多年的共同生活，她和老伴已经形成了默契，以后的日子里，两个人还会互相陪伴，一起度过每一天。

次，刚开始拍，别太猛烈，要循序渐进。

6.闭眼进行金鸡独立。由于是靠大脑和腿部来平衡，建议老人在家适当练习，注意安全。

7.多做“梳头”功。两手十指从前发际到后发际，做“梳头”动作12次；两手拇指按在两侧太阳穴，其余四指顶住头顶，从上而下、再由下而上做直线按摩12次；两手拇指在太阳穴，用较强的力量做旋转按动，先顺时针转，后逆时针转，各12次。

据《广州日报》

☞ 养生保健

脾胃虚寒者不宜多吃梨

现在正是吃梨时节，梨被誉为“百果之宗”，其营养丰富，含有大量的膳食纤维，约占3.1%，是同重量的苹果中膳食纤维含量的2.5倍，能够促进消化、消除便秘。

体内维生素缺乏的人应该多吃梨，因为梨富含人体所需的8种氨基酸以及其他12种氨基酸，易被人体吸收并合成自身的蛋白质。梨中

含有多种微量元素，如铁、镁、锌等，能够帮助机体维持代谢平衡。梨生吃能缓解上呼吸道感染患者出现的一系列症状，熟吃可起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用。不过，梨性寒，过食则助湿伤脾，尤其是素来脾胃虚寒、呕吐清涎、大便溏泄、腹部冷痛者更应慎食。

晚综

这些“补品”养脾胃

天气渐凉，胃肠道对寒冷的刺激很敏感，容易引发胃肠道疾病。此时正是一些根茎类蔬菜成熟的季节，它们都是调养脾胃的“补品”。

萝卜：秋后赛人参。民间有“秋后萝卜赛人参”之说，它对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳喘多痰、咽喉痛等有辅助治疗作用。萝卜含有可以帮助消化的淀粉酶，吃萝卜可起到通便降脂的作用。

红薯：抗癌健脾胃。红薯的脂肪和热量含量低，因而对减肥、健美有一定的作

用。当然，红薯最大的功效是调节肠道，它含有可溶性纤维和大量的菌群，有通便排毒功效。

芋头：清肠强免疫。芋头营养丰富，有健胃作用，特别适合脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人，以及婴幼儿和老年人食用。芋头中所含的黏液蛋白，不禁可以提升人体免疫力，还能促进肠胃的消化和吸收。另外，芋头含丰富的膳食纤维，能起到清肠瘦身的

晚综

秋季要防“三邪”

秋季养生，最主要的是防好“三邪”。

风邪。人体受风后，容易出现头晕头痛、颈项腰背疼痛等问题。因此，入睡时窗户不能大开，留个缝隙通风即可，实在怕风也可完全关闭。

寒邪。气候渐凉，也是脾胃容易生病的季节。平时

可在饮食中加入一些有健脾健胃功效的中药，比如淮山药、桂皮、黄芪、豆蔻、茯苓、党参、丁香等。

郁邪。秋季是抑郁症的高发季节。空闲时应少独处和宅在家，多和家人朋友出门走走，相约爬山、郊游等。

据《快乐老人报》

☞ 祖孙乐事

揍裤子

□汪小弟

那天，小孙子在沙发上上蹿下跳，我说了几遍让他老实点，他都不听。于是，我给下“最后通牒”：“尧尧，你再不听话，爷爷过去揍你了。”

可小孙子充耳不闻，我生气地冲过去，拉住他，在他屁股上狠狠地抽了两巴掌。

挨了揍的小孙子捂着屁股，不服气地瞪着我：“爷爷，你说揍我，为啥揍我的裤子？”

我听后哭笑不得，拉过他，想扒了裤子，在他的屁股上再揍两下。小孙子死死抓着裤腰说：“爷爷，裤子已经替我屁股挨了揍，你不能再揍了。”逗得我哭笑不得，气全消了。

天天给你买烟

□陈世渝

有一天，我让孙女下楼去小超市帮我买包烟。一会儿，她气喘吁吁地买烟回来，说：“爷爷，给你买的烟，还剩下五元钱。”

我说：“宝宝辛苦了，这五元钱就作为你的跑路费给你吧！”

孙女乐坏了，赶忙说：“爷爷，你年纪大了，走路好吃力哟，我以后天天都去给你买烟哈！”