

历经磨难 互敬互爱
七旬夫妇的幸福生活

他叫卢振宇，今年77岁；她叫高继英，今年74岁。自1968年结婚以来，两人已经携手走过51年。半个多世纪的人生风雨中，他们经历过长期的两地分居，经历过贫穷艰难的生活，但他们始终无怨无悔，相知相守，共同养育三个子女成才，成为家属院里恩爱夫妻的典范。



卢振宇、高继英夫妇。

□文/图 本报记者 张新锐

1 结婚时只有一小间旧瓦房

卢振宇出生于新乡市原阳县城关镇卢圪垯村，1963年入伍，由于父母身患重病，家庭十分贫困，经人介绍与邻村女孩高继英相识。两人第一次见面是在一盏小煤油灯下，尽管看不清对方的面孔，两人却一见钟情，彼此表达了忠诚相守的心愿。

1968年正月，他们走进了婚姻的殿堂。婚房是一小间旧瓦房，放了一张床基本就没有空地方。新婚不久，卢振宇就返回部队，高继英在家一边照顾生病的公公婆婆，一边在生产队出工。“家里还有4个年龄尚小的弟弟妹妹，一家人的生活重担全压在我一个人身上，每天忙完生产队的活儿又忙家里的活儿，没有闲下来的时间。”高继英说，“公公婆婆身体不好，经常要吃药打针，振宇每月只有6元钱的津贴，转干后每月是51.3元工资，都给公公婆婆看病用了，没有一点余钱。”尽管日子很苦，但高继英没有怨言，默默地为这个贫穷的家庭奉献着。

健康提醒

脑梗来临有信号 千万别大意

脑梗来临前，常会表现出“1软2晕3多”症状，应引起重视。

1.肢体发软。突然走不动路，拿不住东西，单侧手脚麻木等“变软”的症状，俗称“偏瘫”，是脑梗最常见的前兆表现。一旦出现类似的情况，及时就医检查，千万不要拖延。

2.头晕、眼晕。头晕：突然间头晕，一过性的，或者是持续头晕，都要高度警惕脑梗。一旦脑部血管堵塞发生脑梗，会导致脑组织的缺血、缺氧，从而出现头晕头痛、耳鸣加重

的现象。眼晕：突然间视力模糊，或者一过性的眼前发黑，一般突然发作，持续几分钟，可自行恢复。

3.哈欠多、口水多、肢体麻木多。

哈欠多：经常哈欠不断，嗜睡，一定要警惕脑梗。临床上约八成脑梗，发病前5~10天会出现此类情况。

口水多：白天嗜睡，睡觉时还喜欢流口水，需查一下脑血管。这是因为如果脑部细胞受损，肌肉的协调性也会受到影响。一般会表现为，在睡觉的时候单侧流口水，并且还会

人不敷出。

虽说在部队生活，但农村老家的生活重担仍然在卢振宇和高继英身上。“我是长兄，习惯了承担家里的一切，父母在家看病都是记账，我回去后再清账，加上给家里建房子，拖欠了不少外债。那些年，日子一直过得很艰难，继英真是没有享过一天福。”卢振宇说。

“嫁给了他，就要和他一起承担生活的重担，虽然有许多委屈，但我不怨恨。”高继英说，尽管日子过得很艰难，她还是支持卢振宇给父母建起了三间瓦房，建房欠下的外债靠夫妻俩的工资慢慢还。

3 收获晚年幸福生活

1986年，卢振宇转业到了漯河工作，高继英终于有了了一个安定的家。他们的三个子女学业有成，相继结婚成家。“三个孩子都很省心，这是我们最高兴的事情。”说起三个孩子，高继英一脸开心。

退休后，卢振宇和高继英在带好孙子的同时，在健身方面下了很大功夫。由于年轻时吃了不少苦，高继英的身体一度出现过比较严重的病情，最终得到了及时治疗。病好后，

夫妻俩先后参加了健身团队，每天坚持锻炼身体。

现在的卢振宇夫妻住着宽敞的住房，拿着丰厚的退休金，日子过得十分甜蜜。“孙子到国外上大学去了，我们现在除了健身就是享受生活。”高继英说。“现在这个时代是人民群众感到最幸福的时代，我们十分珍惜今天的幸福生活。年轻时我欠继英的太多，现在我要好好补偿她。”卢振宇说。

伴随着例如拿东西拿不住、喝水容易呛到等情况。

肢体麻木多：比如脸麻、舌头麻、手脚麻木等，甚至一侧肢体都麻木。出现手脚无力、提不起重物或走路没劲等异常现象，要提高警惕。

高血压，尤其是不稳定的血压，是导致脑梗的主要因素之一。建议规范服药、定期监测，确保血压平稳。清晨是心脑血管意外事件的高发期，建议高血压患者养成慢起床，不过早晨练的好习惯。

据《北方新报》

养生保健

多吃根类蔬菜益肠胃防感冒

秋天，根茎类蔬菜当季，莲藕、芋头、山药等都是最好吃的时候。根茎类蔬菜淀粉含量普遍较高，能够给人体提供较多的热量，还能预防感冒，有益肠胃。

山药的功效和作用有很多，有强健机体、滋肾益精的作用。

洋葱中含有非常丰富的

辣椒素，摄入体内之后可以有效促进肠道蠕动，加速消化液分泌，从而健脾开胃、增加食欲，对新陈代谢有很好的调节作用，而且可以调节肠道内的菌群。

在干燥寒冷的深秋，吃些胡萝卜不仅能滋润皮肤，还能提高呼吸道黏膜的抵抗力，预防感冒。 晚综

贫血不宜随便补铁

有的老人觉得贫血就是“缺铁”，喜欢买很多“补铁”保健品吃。其实，对于非缺铁因素引起的贫血，没必要大量补铁。铁元素补充过多，可能引发多种疾病，甚至可诱发基因突变。

成人每天从食物中摄取的铁足够补偿所丧失的量。不过，老年人因消化

功能减退，可能影响对食物中铁的吸收。患胃十二指肠溃疡、慢性胃炎、肠道肿瘤者，同样易使铁吸收减少，出现缺铁性贫血。这些人可考虑自身是否缺铁，正确补铁。最安全有效的办法是食补，如吃些菠菜、瘦肉等。

据《健康报》

频繁叹气会伤肺

一到秋天，很多人会不由自主地陷入忧郁气息，因此容易叹气。

很多人不知道的是，叹气容易伤肺。中医上的肺，不单单指肺这一脏器，更多的是指肺脏与大肠、皮、毛、鼻等构成的肺系统。肺主一身之气、司呼吸，能助心行血，通调水道。频频叹气，往

往表示人体内气机不畅，肝郁气滞，肺气不足。

现代医学认为，频繁无故叹气，有可能与植物神经功能紊乱有关。举个最简单的例子，抑郁的人不喜外出，不喜交往，常常待在狭窄封闭的空间，这样的环境对肺来说本身就是不健康的。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

卫生纸哪能不卫生

□李朝云

上个双休日的上午，我带小外孙去城东新开发区观光游览，玩到中午，我们进一家饭店吃完饭，我让他把嘴擦一擦。

哪知，小外孙从口袋里掏出了一团卫生纸，擦起嘴来。我忙说：“餐桌上不是有餐巾纸吗？怎么用起了卫生纸来擦嘴？这多不卫生！”



小外孙振振有词地反驳：“姥爷，这是卫生纸呀！还能不卫生吗？”我顿时无话可说。

长大了再说

□汪小弟

那天，我领着小孙子在楼下玩，见别的小朋友骑着童车玩，小孙子说：“爷爷，我也要车车。”

我说：“尧尧，你还小，等你长大了爷爷就给你买。”小孙子噘着嘴不说话了。

回到家后，我见小孙子

还不高兴的样子，就说：“尧尧，等明年你长大了，爷爷一定给你买一辆漂亮的童车！”他这才露出一丝笑容。

见小孙子被哄好了，我说：“尧尧，去把爷爷的水杯拿过来。”

哪知小孙子头一歪说：“爷爷，等我明年长大了再给你拿吧！”