

幸福相伴65年

八旬夫妇成小区恩爱典范

有句话说，少来夫妻老来伴儿。在市区太行山路天元四季花城小区，有这样一对老夫妻，两人结婚已经65年，依然恩爱如初，他们就是87岁的马付员和王秀娥。11月13日，记者对他们进行了采访。

□文/图 本报记者 吴艳敏



马付员和王秀娥夫妇。

1 年过八旬恩爱如初

11月13日，记者来到马付员家里，两位老人给记者打开了门，马付员赶快提醒老伴：“慢点，别着急。”看到丈夫的衣服有了褶皱，王秀娥赶忙用手拉平。

不问年龄，根本看不出来老两口已经87岁，身材瘦弱的王秀娥走起路很轻快，看到记者到访，显得有些羞涩。

说起老两口的爱情故事，马付员老人就笑了起来，两人同岁，都是老郾城人。“当时，我俩住在一条街上，但不是一个大院。大队开会，我们两个经常见面，一回生二回熟就认识了。我慢慢就喜欢上了她。后来经人介绍，我们在1954年农历二月初二结婚了。”马付员说。

婚后，在供销社上班的马付员天天出差，王秀娥就承担起照顾孩子和婆婆的重任。王秀娥告诉记者：“那个时候，他天天出差。婆婆双目失明，为了照顾孩子和婆婆，我没有上班。后来等孩子大点儿，我才去工作。”

两人养育了两女两男四个孩子。如今，儿女们都已事业有成，马付员和王秀娥依然恩爱如初。“年轻的时候，她为这个家付出了很多。我俩风风雨雨走过了65年，我更应该多照顾她。”说到这些，马付员脸上露出了幸福的笑容。

养生之道

肠胃不好？试试陈皮调理

秋冬本是进补的好时节，50多岁的刘女士却因胃胀打嗝，闹得心里很别扭。

中医专家为她把脉问诊后，认为刘女士由于胃脘充盈，吃不下任何食物，米粥等流食不能下咽，导致身体消瘦营养不良，随之又出现精神抑郁、神经性头痛等不适。随后给她推荐了几个食疗方，成分主要是葛根、山楂佐以陈皮，有助于通胃气。

专家称，陈皮加葛根有清理肠道的作用。很多人常在外面吃饭，饭后喝一杯陈皮葛根水，减少肠道腐败菌的繁殖，

从而清理肠道内的肠毒。每天一杯陈皮水还可以促进体内循环的协调，将体内的毒素排出体外，使皮肤变好。除此之外，陈皮中含有的挥发油，对胃肠道有温和的刺激作用，可以促进分泌消化液，排除肠管内积气。

中医认为，陈皮是一种属性温和的中药，可以将陈皮泡水来缓解身体的不舒服情况。针对食欲减退、上腹部不适、嗝气、恶心、呕吐或反复发作的腹痛、腹泻及消化不良等不适，将陈皮、生姜用水煎煮，随后加入少量的红糖搅拌均匀

之后服用可健胃，有助于正气的恢复。

专家称，陈皮不仅是理气的好帮手，也是脂肪肝药膳的常用之品。在日常生活中，也可以应用陈皮山楂饮、陈皮决明子茶、陈皮枸杞茶健胃理气。在饮食调理上，也可配以陈皮制成药膳，例如党参陈皮瘦肉汤、陈皮小米粥均可健胃，有助于正气的恢复。

【食疗方：陈皮+大枣】陈皮和红枣的组合有补脾、健胃消食的作用，可滋阴补气、补血，延年益寿。

晚综

2 平淡之中见真情

在这个小区，提起这两位老人时，邻居没有不羡慕的。大家都说，他们才是真正的爱情常青树。“他们老两口，天天没事就手拉着手，一起出去散步，很少听见他们拌嘴，邻居们都非常羡慕他们。”

四年前，王秀娥的听力出了问题，马付员就成了她的专职翻译。散步时，王秀娥会边拍着老伴儿的背边说：“付员，你慢些走！”看到有人看他们，她羞涩地把手收回去，有些脸红。

遇到和熟人聊天时，马付员就会给一旁的老伴儿当翻译。“老伴儿耳朵背，旁人给她说话，她有时听不到。我就给她当翻译，有时候声音大了，

她以为我在批评她，就会闹脾气，我赶紧解释并哄她。”马付员说。“他俩恩爱在小区是出了名的。他们也是现在很多年轻夫妻学习的榜样，相互理解，相互依靠，感情和睦，过着勤俭的生活，却恩爱了一辈子。”邻居张大姐告诉记者。

人们都说婚姻就像锅碗瓢盆交响曲，哪有不磕碰的时候，可是在老两口近65年的婚姻生活中，他们很少吵架。“秀娥是个善良的女人，男人要迁就女人，没有什么好吵的，她说得都对。”马付员说。

他们之间没有轰轰烈烈的爱情故事，有的是日复一日的相互搀扶，平淡真挚的天长地久。

3 日子清贫而幸福

两位老人生活很有规律：每天早上6点起床，7点吃早餐，8点出门散步，11点回来吃午饭，下午2点两人去黄河广场遛弯，下午5点左右回来，吃过晚饭看电视，晚上9点半准时睡觉。

马付员说：“平时，我和老伴儿就出去散散步，一日三餐按时吃一些家常便饭。前几年，我们还经常出门旅游，现在年龄大了，在家没事看看书，听听新闻。只要和老伴儿在一起，就是幸福的。”

当记者问两位老人有没有

养生保健

养生“藏”字当头

立冬过后，意味着寒意渐浓。在养生方面，讲究“藏”字当头，饮食宜以温补为主，在这里推荐两道温补养生食疗。

温补黑芝麻粥：取黑芝麻25克、粳米50克。将黑芝麻炒熟研末，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，旺火煮沸后，改用文火煮至成粥。

开胃西红柿砂糖藕：取西红柿2个、藕1节、砂糖适量。将西红柿去皮，开水煮藕(3至5分钟)，两者一并放入盘中，撒上砂糖即可。

气血虚者最需要调理。天气渐寒，虚性体质人群身

上的各种不适表现会比其他季节更明显。如气虚、阳虚者往往表现为畏风、易感冒、夜尿频多等。阴虚人群往往会出现口干、五心烦热等不适。血虚的常见症状为脸色蜡黄、头晕目眩、皮肤干燥、健忘失眠等。

建议气虚、阳虚者艾灸关元(位于脐中下3寸处)、神阙(位于肚脐中央)等穴，每穴灸5~10分钟，可每日一次或者隔日灸一次。阴虚者可食用燕窝、百合、银耳等养阴润燥食物。血虚者可多进食补心血的食物，如乌骨鸡、龙眼肉、猪肝、赤豆等。

晚综

按揉手臂内侧三穴护心

许多人年过四十，上臂都有松弛的悬垂肌肉，捏揉起来犹如棉絮，手指一搓还有疙疙瘩瘩的脂肪颗粒，稍一用力疼痛难忍。这其实是心脏供血不足、气血运行不畅的表现。补救方法很简单，每天捏揉此处，能把松弛的肌肉捏实，心脏供血也会顺畅。

手臂内侧是手少阴心经的循行部位。梳理心经和检测心功能的最佳时间是11~13点。两臂各捏揉5~10分钟，重点按揉腕部四穴(神门、阴郄、通里、灵道)各5分钟。长期坚持可辅助调理心慌气短、失眠乏力、冠心病、高血压等症。

掐按神门助眠防痴呆。神门为心经之原穴，临睡前点按此穴有助产生困意，调节睡眠障碍，平时经常揉按还可防治老年痴呆。神门穴位置很深，需用大拇指的指节内侧用力掐按才能产生治疗效果。

弹拨极泉测心功能。检测时，用拇指点按极泉，拨动它，拨动时会触及很多“小



筋”，并产生向手指传导的发麻感。若麻感明显，说明心血管功能正常；若拨动时只痛不麻也不传导，证明心血管有淤阻；若不痛也不麻，说明心血管系统供血不足。

心痛疲劳按通里。心动过缓的人群大多在通里穴有压痛、结节等阳性反应点。捏拿此穴36次为一遍，捏拿3~5遍，可舒心安神。

据《快乐老人报》

汤汤水水滋养脾胃

每10人中就有1人存在脾胃问题，这些人面临胃痛胃胀、恶心反胃、便秘腹泻等由脾胃损伤而带来的烦恼。

专家介绍，一些食物虽易消化有营养，但是会加重脾胃病。当患有脾胃病时，这些食物不建议食用——橙子、菠萝、番茄、番薯等产酸食物；糯米、牛肉、花生等难消化食物；豆类、南瓜等产气食物。在这里，给大家推荐一些调理脾胃的养生汤食。

百变猪肉汤：主料为瘦肉250~500克，配料可根据

体质选择相应食药材。想要补气的，可加黄芪30克、五爪龙50克、牛大力30克；想要补阴的，可加麦冬20克、玉竹20克；想祛湿的，可加砂仁20克、藿香10克、生姜15克。

当归生姜羊肉汤：取当归9克、生姜15克、羊肉500克、清水800克。将羊肉洗净，冷水下锅，煮开取出。将当归与生姜、羊肉放进砂锅，加入清水大火煮开，转小火煮1个小时左右即可。

晚综