

相知相守48年 夫妻俩恩爱如初

“这两口感情好着呢！对大伙儿又热心，那可是俺院里的模范夫妻。”在市区滨河路冶金厂家属院，74岁的林留柱和72岁的何玉荣十分恩爱，他们热爱生活，热心肠，乐观开朗，是邻居们羡慕的对象。11月20日，记者采访了这对夫妻。

□文/图 本报记者 于文博



林留柱和何玉荣夫妇。

1 退休生活 丰富多彩

当天，记者在何玉荣家中看到，屋内装饰简单、温馨，每个角落都打扫得干干净净，墙上挂着照片。何玉荣和林留柱并排坐在沙发上。和记者交流时，两个人都很善谈，爱说爱笑，气氛十分融洽。2002年，何玉荣退休；2015年，林留柱不再工作，专心陪伴在老伴身边，两人每天一起去跳交谊舞，和邻居聊天、打扑克，为孩子们做饭等，形影不离，成了邻居们眼中的神仙眷侣。

每天晚上，林留柱和何玉荣都会到五一路附近的河堤跳交谊舞。“我们跳交谊舞已经几十年了。”何玉荣告诉记者，1993年，单位组织员工和家属学习交谊舞，她和丈夫报名参加，从那以后，两人每天都去练习，一直坚持到现在。“后来，单位的交谊舞队解散了，我们就自己找地方跳，每次都一块去，既锻炼了身体，也认识了不少朋友。”

2015年以来，夫妻俩一起旅行，去了许多年轻时没来得及去的地方。今年，两人先后出门旅行四次，到了山东、安徽等地游玩，“每次出门，我们都要看看当地的风土人情，品尝美食，和当地人交流一下，心情特别好。”何玉荣说。

养生之道

老人夜尿频繁 可能是这些原因导致

有些老人认为自己年龄大了，夜尿增多是自然现象，无须在意，其实不然。老人夜尿多，除了饮水过多、精神因素等原因，还可能和疾病有关。如果夜尿频繁，就要警惕是以下疾病。

糖尿病。作为常见的慢性疾病，糖尿病在发展过程中受到血糖明显升高的影响，老人口干舌燥会相对明显，需经常喝水。老人饮水量增多的情况下，尿液排泄量也会增多。

尿道炎。对于女性来说，过了更年期，尿道易受细菌感染，这是因为皮肤开始变干燥，细菌较易侵入尿道。一旦炎症波及尿道口，也会出现频繁尿意。

膀胱炎。膀胱作为人体重要的器官，具有储存尿液的能力，人体产生的尿液在膀胱中储存后经过泌尿系统一系列的生理反应，将尿液排出。而膀胱部位产生炎症时，尿液排泄就会出现异常，除了容易尿频、尿急之外，还可能伴随夜尿增多现象。

膀胱肿瘤。膀胱部位受到压迫，容积减小，储存尿液的能力下降，老人会感觉自己夜尿增多，需多次起身排尿。如果是膀胱部位肿瘤引起，应尽早通过治疗控制肿瘤发展。

老人夜尿增多的问题其实完全可控可治，不必过分担心。家人应多给予关怀，让老人正确认识疾病，减少思想顾虑。另外，建议全天液体摄入量控制在2000~3000毫升，避免过多饮酒和浓茶。

晚综

2 热爱生活 知足常乐

1968年，林留柱和何玉荣经人介绍认识，交往了3年以后，两人领取了结婚证。结婚时，因为家庭条件有限，两人住进了何玉荣单位的宿舍。“宿舍里只有一张单人床，我们结婚以后，就将床加宽了一块，很多东西都没有置办。”何玉荣说，当时同事们送了一个圆托盘，是为数不多的新物件，至今她还存放着。每次看到，都能想起当年很多事，很有纪念意义。

“我们都是从苦日子过来的，对现在的生活很满足。”林留柱说，从没房到有房，从

生活拮据到吃穿不愁，他感觉现在的生活特别幸福，有时候朋友们有烦恼，他们也会进行劝导，尤其是何玉荣。退休前，何玉荣在单位工会工作，对于做思想工作很有心得。退休后，很多人遇到烦心事，还喜欢找她倾诉。“跳舞的时候也遇到很多朋友，她们遇到不开心的事情，喜欢和我说一说，我就劝她们，现在生活多好，每天都开开心心的，多想高兴的事情。”何玉荣说，大家在一起说说笑笑，心情就好了，能帮别人消除一些烦恼，她也很开心。

3 发挥余热 乐于助人

林留柱和何玉荣喜欢在家属院里玩，天气好的时候，他们就 and 邻居们坐在院里打扑克、聊天，院子里摆放的小桌子、小板凳，很多都是大家捡回来的，存在这样那样的问题。看到这种情况，林留柱就会拿着工具，义务修理，方便大家使用。

因为交谊舞跳得好，每次去跳舞，都有人向林留柱和何玉荣请教。何玉荣个子高，不仅会跳女步，还会跳男步。“一开始我和老林一起跳，跳的是女步，后来因为找我学跳舞的都是女的，我现在基本上跳的都是男步。”何玉荣笑着

说。“她教跳舞很有耐心，而且都是义务教大家，用心了。”邻居王玉枝说。

“他们夫妻俩真是又开朗又热心，特别好的一对。”采访中，邻居们告诉记者，院里不管谁家有事，只要和老林夫妇说一下，他们都会帮忙。林留柱和何玉荣搬入冶金厂家属院近30年，对院内的情况很清楚，家属院常常举办一些活动，每次两人都积极参加，有时候捐钱捐物，有时候帮着忙活，做些力所能及的事情。“人老了，发挥些余热，给大家伙儿做点事，自己也高兴。”林留柱说。

七旬老人酷爱吹笛子

□文/图 本报记者 张新锐
通讯员 曹舒涵

曹杰如是源汇区问十乡曹店村人，今年73岁，是个酷爱吹笛子的老人。

曹杰如从16岁开始学习笛子吹奏技艺，如今已经57年。为了熟练掌握吹奏技巧，曹杰如狠下了一番苦功。

18岁那年，曹杰如当上音乐教师，吹奏笛子的特长让他的教学工作如鱼得水。那时，农村小学的音乐课堂没有配备钢琴、手风琴等乐器，曹杰如就靠一支笛子教学。教会学生们一支歌后，他就用笛子伴奏，让大家练习歌曲。有了笛声，学生们唱歌的兴趣也高涨起来。老师吹着笛子教学生学唱歌，成了那个时期曹店小学音乐课的一大特色。

吹笛让他结下美好姻缘

“57年来，我吹奏过的曲子不计其数。”曹杰如说，“一首新歌，我拿到曲谱就能很快吹奏出来。”

曹杰如吹奏笛子时总是一副如痴如醉的神态，因为每天拿着笛子吹奏，曾受到嘲讽，有人因此认为他是个不务正业的“二流子”。“这话是别人说给我女朋友听的，她反而很高兴，说我是个有志趣的人，当即否定了别人对我的批评。”曹杰如说起自己的爱情故事很自豪。就这样，曹杰如凭着对笛子的热爱结下了美好的姻缘，至今夫妻俩还是十分恩爱。

学会吹奏笛子后，曹杰如

养生保健

喝山楂粥养胃降脂

初冬是保护肠胃的关键时期，早上喝粥就是一个简单易行的方法，山楂粥就是不错的选择。

原料：山楂1杯，糯米（或大米）1杯，清水12杯，冰糖适量。

做法：山楂洗净后，备用。糯米洗净用冷水浸泡2个小时后沥干水分。锅中倒入清水，大火煮开后倒入山



曹杰如

还经常给宣传队和剧团的演出配乐，因为他善于和其他乐手配合，每次演奏都受到伙伴们的喜欢。

经常为村民宣传党的好政策

曹杰如也是一名共产党员。多年的从教工作使他养成了每天看新闻和坚持学习党的各项政策，了解国内外形势的学习习惯。因此，和村民们聚在一起时，他总能讲出许多新鲜事，对村民提出的一些有关党的政策方面的问题也能解答得十分精彩，受到大家的普遍尊重。

曹店村党委共有120名党员，曹杰如善于学习和搞宣传的能力，受到村党委的重视，指定他在每月10日全村党员主题党日活动时，组织全体党员唱经典歌曲，给党员讲解时事政治和党的方针政策。

此外，与村民们交流时，曹杰如喜欢用吹笛子来活跃气氛，只要有人提出让他来一曲，他就爽快地吹上一曲。

楂，煮15分钟后捞出山楂，倒入糯米，继续用中小火煮1小时，最后加入冰糖调味即可。

现代药理研究显示，山楂含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮类、糖类和蛋白质等多种成分，因此具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄、降低血脂的作用。

晚综

适当吃“苦”把肾补

适当吃“苦”能起到补肾的效果。

冬天天气趋于内敛，阳旺于内，平素体格强健或辛辣肉食较多之人，可能容易出现口舌生疮、口干口渴、咽喉肿痛、心胸烦热、小便黄赤、失眠多梦等内热上火的症状，此时可适当饮用绿茶，食用柚子、西柚、慈姑、苦瓜、苦菊、莴笋等食物，有助于清热

泻火、利尿润肠。

平时手足不温、畏寒喜暖、大便稀溏、小便清长之人体质偏于虚寒，则不宜过多食用此类苦寒之品，否则容易加重阳气虚衰。红茶、杏仁、艾叶、白豆蔻、陈皮、远志等苦温之品，既能温脾燥湿又能温肾坚阴，可于茶饮、食疗当中加以搭配。

据《快乐老人报》