

七旬夫妻携手演绎幸福生活

□文/图 本报记者 王 培

75岁的张松茂和73岁的李金霞是一对恩爱夫妻，他们结婚近40年，相互包容，相互支持，相依相守，十分恩爱，是邻居们羡慕的对象，也是晚辈们心目中的榜样。9月6日，记者采访了这对夫妻，倾听他们的故事。

互相体谅 互相包容

9月6日，记者来到位于短工市街张松茂的家中，房间内的布置简单温馨，桌子上摆放着夫妻二人的合影。“前段时间社区组织的七夕活动，我们受邀参加，这张照片就是在现场拍的。”李金霞笑着说。

结婚近40年，夫妻俩十分恩爱，是大家眼中的模范夫妻。两人相识时，李金霞30多岁，丈夫因病去世，她独自一人带着两个孩子，经人介绍，她和离异、有两个孩子的张松茂认识，两人携手走进婚姻的殿堂。夫妻俩平时一边忙着工作，一边操持着家里，共同撑起这个重组的家庭。日子虽然平淡，但两人互相体谅，互相理解，相互支持，把小日子过得甜如蜜。“平时俺家都是他做饭，他都不让我去厨房。”提起丈夫张松茂，李金霞忍不住夸赞起来。在妻子眼里，张松茂是个好丈夫，对工作兢兢业业，对人热情真诚，对家庭认真负责，对自己和孩子们呵护有加。李金霞说，她生病住院期间，张松茂在病床前悉心照顾，白天孩子们来到医院，劝他回去休息，他才赶紧回到家中做好饭再赶到医院。



张松茂和李金霞。

“一家人相处，就是要互相理解，互相体贴，相互包容，遇到事情多沟通，不能计较。”张松茂说。虽然夫妻俩性格不同，丈夫心细沉稳，妻子性格比较直爽，做起事来风风火火，但夫妻俩有自己的相处方式，结婚近40年，无论遇到什么困难、挫折或风波，两人都不会互相商量，相互支持。即使遇到分歧、摩擦，两人也总是互相包容，不会在气头上吵架，而是等平静下来之后再坐下来沟通交流，化解矛盾。

幸福生活 携手共度

夫妻俩都是热心人，与邻里相处得很好。看到下雨了，他们会帮忙把院子里邻居晾晒的衣物收起来；看到邻居忘了锁门，他们就帮忙照着；看到谁遇

到困难，他们都会热心帮助……在他们居住的小巷里，邻里关系十分融洽，一位曾租住他们邻居房子的女士在离开时还恋恋不舍地向李金霞表示，不想离开这个温暖的小院。

父母恩爱相守，也为孩子们树立了榜样。在夫妻俩的影响下，全家温馨和睦，孩子们对两位老人也都十分孝顺。“你看俺家各种营养品没断过，都是孩子们买的。衣服、鞋子，我都不让他们买了，穿不了那么多。”李金霞笑着说，“桌子上的水果是大儿媳刚送来的，孩子们没事就买点东西送过来。”

每天早上，夫妻俩外出锻炼身体，和邻居们唠唠家常。回到家，两人一个给阳台上的花草浇水，另一个绣起十字绣，生活简单温馨。如今，老两口快乐地过着每一天，携手共度晚年幸福生活。

孝老爱亲

改造“房车”带父母游全国

辽宁沈阳64岁的单忠雨退休前是一名交警，十年前购买了一辆依维柯汽车，稍加改动，变成了一辆可以睡觉休息的“房车”，十年间行驶24万公里，几乎带着父母跑遍了全国。

买不到房车 自己改装

“因为平时工作忙，没时间照顾父母，父母年龄一年比一年大，想带他们自驾出去玩玩。”这便是单忠雨想拥有一辆房车的初衷。因为当时几乎没有国产房车，国外进口房车很贵，综合考虑后，单忠雨花费13万元购买了这辆车，自己设计图纸，加装了几个柜子、逆变器等物品，将车改成了“房车”。这些改动让单忠雨花费了2万元。“房车”成型



单忠雨和他的“房车”。

后，单忠雨迫不及待地带父母去丹东玩了一圈，两位老人玩得很开心。从此，每逢节假日或者自己休息，单忠雨便带上妻子和父母，开上这辆“房车”旅游。根据时间的长短规划路线。十年来，单忠雨带着父母行驶24万公里，几乎走遍全国。

轻微改动合规 须到交警部门备案

单忠雨的“房车”在露营时，经过的人时常会围过来参观。对车辆赞不绝口的同时，有人也会提出车辆改装是否合规的质疑，单忠雨表示，车辆外观基本没有改动，车内的座椅数量和功能也没有变化，这些改动并不违规。

对此，相关人士表示，改装房车是近年来的新兴事物，轻微的改动，没有改变车辆使用性质的前提下一般不予处罚，但是改动后要到相关部门备案，避免不必要的麻烦。

“我想买一辆新房车，带父母坐着更舒服。”单忠雨说。

据《辽沈晚报》

健康宝典

中老年人缺钙怎么补

人的一生中，对钙的需求贯穿始终，钙是日常生理需要。随着年龄增长，及时有效地补充钙和骨胶原等物质，即使骨密度缓慢下降，一般也不会出现骨质疏松的临床症状。老人补钙方法主要有以下几方面。

食物补钙。补充奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等多种营养，可有效提高钙的利用。每天喝两袋鲜奶（含钙量约400mg）才能达到最低日需量。老年人钙日需量要大于1000mg，如果食物中含钙量不足，就需要从药物中补充了。

药物补钙。无论是无机钙（碳酸

钙、磷酸钙等）还是有机钙，充足钙量的摄入对老年人尤其重要，同时每天需半小时户外日光照射，产生足够的活性维生素D3促进钙吸收。

药物可辅助钙吸收。这样的药物有几种。1.双磷酸盐药物，与钙和维生素D同补，钙磷合适比例，促进钙吸收。2.降钙素是甲状旁腺分泌，将血中钙降低，使其进入骨骼补充钙的不足。3.50岁以后女性雌激素下降，可采用雌激素替代疗法，但不是常规疗法，除非女性因子宫和卵巢问题早期切除，可用这种方法。4.如果有胃炎肠炎，需要用药改善胃炎肠炎促进钙吸收。5.适量的活性维

生素D3的摄入，也大大提高了钙的摄入效率。

运动补钙。力学作用在骨骼对钙的吸收方面作用巨大，如重力作用、行走、肌肉力量训练等。当不喜欢运动的老人卧床休息或久坐沙发，肌肉放松时，钙摄入难以进行。太空中的宇航员缺乏重力对骨骼的刺激，非常好的身体都会发生骨质疏松。所以，老年人一定要在体力允许的情况下，增加户外活动和行走，让骨骼对抗重力。如果有骨关节炎不能行走，或瘫痪在床，则可用拉力器训练，进行四肢非负重运动或肢体对抗训练等。

据《北京晚报》

养生保健

睡眠浅？练套“助眠操”

人上年纪以后，很多人会有不同程度的睡眠问题，“觉少”“睡眠浅”等问题是最常见的。老年人想改善睡眠，可以用上一些“运动处方”，比如在睡前1小时做一套“助眠操”。

1.翻掌朝天。站立，双脚与肩同宽，双膝微屈，上身挺直，两手于小腹前环抱，交叉后向上提起并自然翻掌，向头部斜上方伸展，同时，下颌微抬，目视手背，保持5秒钟左右。

2.摇腿踢臀。站立，双脚与肩同宽，双手自然置于腰间，一侧腿向后抬起，踢向反向臀部，如左腿踢右侧臀部，落下后换另一侧腿，每侧各4次。

3.双肩绕环。站立，双脚与肩同宽，身体直立，肘关节微微内扣，以肩关节为轴心，呈环形前后交替绕圈，前后各4次。

4.扶墙下压。站立，双脚与肩同宽，手臂伸直距墙面一拳站立，手臂伸直与面部同高，扶墙下压，可明显感觉到腋窝下、腰部、腿部肌肉拉伸，缓解肌肉僵硬的情况，下压时吸气，起身时呼气，连续做4至6次即可。

据《快乐老人报》

养生笔记

读书悟养生经

□曹台元

我喜欢阅读，这些年，我重读了《红楼梦》《老老恒言》等书籍。在阅读的过程中，我学到了不少养生知识。

《红楼梦》带给我的不仅有文学艺术上的享受，还有养生保健智慧。大观园里最长寿的人是贾母，她活了83岁。这位老太太心态好，不仅饮食讲究，还喜欢跟年轻人玩在一块。贾母喜欢喝茶，饭后会喝一杯白茶消食化积，吃夜宵会喝一点杏仁茶。贾母还会根据茶性来喝茶，她不喝六安茶，喜欢喝老君眉。我查阅相关资料得知，六安茶是偏苦的一种绿茶，过量饮用绿茶容易引发胃肠不适，并不适合老年人。老君眉又称寿眉茶，茶味稍淡，性中庸，不寒不热，比较适合老年人。

《老老恒言》中记载了很多食疗方，尤其介绍了很多粥谱。天气热的时候，我会熬点竹叶粥喝。我把书中粥方中的生石膏去掉了，加入了荷叶、冬瓜。取鲜竹叶一把煎水，然后放入粳米、荷叶、冬瓜一起熬成粥，按照口味放盐或糖调味即可。当然，熬粥的食材也要根据季节变换，如绿豆粥性味甘寒，适合夏季食用；秋天气候干燥，我家就会熬一些有润燥、暖体、养肺、益气作用的粥喝，如莲子粥、松仁粥等。冬天气候寒冷，我就会适当喝点羊肉粥。

前不久，我刚过完80岁生日。很多年轻的同事问我有什么保健经验，我回答他们：“读书。”