

耄耋夫妻相濡以沫 58 载

□文/图 本报记者 王培

在市区东大街，有一对互敬互爱的老夫妻，他们相濡以沫 58 年，诠释了“执子之手，与子偕老”的爱情，他们就是八旬老人王福长和张秀花。9 月 14 日，记者采访了这对夫妻。

历经风雨同甘共苦

“俺老头可是个模范丈夫。”提起丈夫王福长，张秀花忍不住夸赞起来，“早上他四五点起来，先给我全身按摩一遍，再去河堤锻炼，锻炼回来再做饭。俺家都是他做饭，我都不用操心。”

今年 80 岁的王福长和 82 岁的张秀花相识于 20 世纪 60 年代。张秀花的老家在召陵区归村，经人介绍认识了王福长。两人见面后都十分满意，不久便结了婚。“那时候条件不好，结婚很简单，我带一身换洗衣服就嫁过来了。”张秀花说。

婚后，小两口的感情很好，很快便有了爱情的结晶。家中生活条件并不好，王福长在单位努力工作，张秀花就在家里干活补贴家用。“那时候他在铁路派出所工作，一个月工资才 37 块钱，家里上有老下有小，我就在家带孩子边干活挣钱。”张秀花说，她跟着公公帮别人碾谷子、磨面挣钱，十分辛苦。后来，王福长到漯河一家工厂上班，他一边努力工作，一边帮忙照顾家庭。“那时候日子苦，家里条件不好，我啥活儿都干，分拣猪鬃、挽毯子穗、卖冰糕、抬沙包……这些我都干过。”回



王福长和张秀花。

忆起当时的生活，张秀花的有些哽咽，在那段艰苦的岁月里，她用柔弱的肩膀和丈夫相互扶持，共同承担起家庭的重担，虽然生活坎坷，但夫妻俩和睦和睦，没有红过脸。

享受晚年幸福生活

孩子们成家立业后，夫妻俩没有停下奋斗的脚步，张秀花开始做起了小生意——卖衣服。她常常坐车从西平把成包的货物运到漯河，为了省钱，她自己扛着货物从车站背回家。没钱买三轮车，她就推着小车到各地赶集卖衣服。“那时候到哪儿赶集都是推车步行去，鞋都磨破了。他忙活家里的事，我去外面出摊卖衣服，要是出摊的地方离家近，他就去帮忙，到饭点做好饭给我

送去；要是远了，我就自己带点干粮，凑合着吃点。”张秀花说。慢慢地，他们挣到一点钱，又添置了一辆电动三轮车。就这样，一干就是十几年。几年前，张秀花不小心脚蹩受了伤，才停了生意在家休养。

如今，两个儿子和他们生活在一起，儿子、儿媳、孙子孙女，家里热热闹闹，孩子们也十分孝顺。老两口每天去河堤锻炼身体，和邻里唠唠家常，日子过得平静而幸福。“家里条件不好，这些年她也吃了不少苦，她真是特别能干。”王福长说，现在生活越来越好了，他要多照顾妻子，和妻子携手共度幸福的晚年生活。风雨同舟几十载，他们彼此扶持，没有过多的甜言蜜语，没有轰轰烈烈的誓言，他们相濡以沫，真实演绎了“最浪漫的事”。

养生保健

户外锻炼有讲究

秋高气爽，正是老人户外锻炼的好时节。锻炼是好事情，强身健体，但是要讲究方式方法，否则适得其反。

选择合适的户外运动

适合老人的运动因人而异。一般来说，运动强度不大的慢跑、散步、太极拳等都是不错的选择，尽量不要做剧烈运动。

晨练不宜过早

有些中老年人特别喜欢早起锻炼，但并不是越早越好。秋季早晚温差大，气温低，冷空气对血管突然刺激，容易发生意外。最好等太阳出来再去锻炼。

科学锻炼，做好准备活动

进行运动前，一定要做准备活动。准备活动不仅能舒展身体的关节和肌肉，预防关节损伤，还能提高身体的呼吸和循环功能。秋天气温较低，不做好准备活动，容易拉伤韧带。

选择开阔、空气好的地方锻炼

秋季干燥，尘土容易飞扬，如果选择路边跑步，容易吸入有害气体，最好选择公园、体育中心或是小区花园等开阔地方锻炼。

锻炼要适度，循序渐进

凡事过犹不及，锻炼也一样。秋天虽然温度适宜，但不能由此加大运动量，运动时如果感到不适、心慌，要立即停止，及时就医。

据《新民晚报》

家有一老

九旬“吊环王”

浙江绍兴 93 岁老人章惠杰锻炼有瘾头。爱好运动的他，练出了吊环倒立的绝技，被大伙称为“吊环王”。

章惠杰面色红润、精神矍铄，丝毫看不出已年逾九旬。“除了大雨大雪天不能出门，我每天都要去大佛寺爬山锻炼。”章惠杰说，吊环倒立是一点点尝试锻炼出来的。每天早晨 4 点半，他就去爬山锻炼。一路上，他时常会双手抓住大树枝做引体向上，锻炼双臂。在山上转一大圈后下山，顺路买菜再回家吃早饭。一般而言，回到家正好赶上早上 6 点整播出的新闻节目《海峡两岸》。

在章惠杰看来，想要获得健康，必



须要生活自律。为了养生，他给自己定了不少条条框框——每天早上 4 点起床

锻炼，中午小憩半小时，晚上 9 点半前睡觉。饮食清淡，正餐都是吃一大碗饭，他的饭量比儿子儿媳还大，上午加餐会吃一个鸡蛋，泡一包麦片做点心。为了锻炼脑力，他从几十年前便开始抄写《唐诗三百首》《鲁迅杂文书信选》《古文观止》等。这些年，他每天都要写上两张，抄写的纸张整整齐齐装订好，足有两尺多高。

这些年，章惠杰越活越年轻。去年 6 月，他与 20 多位家人一起前往越城区的香炉峰景区游玩，家人都担心他吃不消，没想到他甩开一众年轻小辈，第一个爬到了山顶。

据《绍兴晚报》

习作园地

我的晚年生活

□李翠娥

我虽然年过古稀，但人老心不老，还要干些力所能及的事。所谓“老有所为，老有所乐”，我平时喜欢养花、种菜、写文章，每天锻炼身体，生活过得很充实。

我们赶上了好时代，以前连想都不敢想的事，今天终于实现了。现在吃穿不愁，想子女了，随时拿起手机可以和他们视频通话。以前感觉汽车是那么高不可攀，如今，汽车早已飞入寻常百姓家，乘坐汽车当然也成了家常便饭。此外，我坐过飞机在蔚蓝的天空中翱翔，坐过时速 300 公里的高铁在祖国的大地上驰骋，还坐过漂亮的客轮在一望无际的海洋里驶向远方。

子女很孝顺，他们经常带我出去旅游。我去过北京登长城，去过上海坐着观光电梯到达东方明珠俯瞰黄浦江。我还去过香港和澳门，增长了不少见识。

我的晚年生活丰富多彩，由于心情好，身体也很健康。希望更多的老年人走出家门，愉悦身心，收获幸福晚年生活。



祖孙之间

小伙为奶奶研发智能护理床

70 多个气囊组成的床垫、定时一键翻身、高低频率拍背、自动录入生命体征……近日，江苏省太仓市 28 岁的陈宇豪研发出了一款智能康复护理床。陈宇豪说，发明这款智能护理床的初衷和奶奶有关，“奶奶 70 多岁的时候卧床不起，我才有了研发新型护理床的念头”。

“奶奶做的饭很好吃，小时候我总爱陪在奶奶身边，看着她给我做我爱吃的菜，奶奶也总爱和我聊一些她年轻时候的故事。”陈宇豪说，“大概在 10 年

前，70 多岁的奶奶因摔倒做了手术。做完手术后，奶奶能够在室内、户外进行短距离的行动。但是那时候家人的工作都比较忙，在奶奶精神状态还比较好的时候，没有更多时间去照顾奶奶，奶奶一个人孤单生活之后，便开始有了阿尔茨海默症。”

家人照顾奶奶的辛苦和奶奶卧床不起的痛苦，陈宇豪都看在眼里，刻在心里。“这让我萌发了要做一个‘高智商’康复护理床的念头，减轻护理人员、病患家属的负担，也让卧

床者得到护理的同时有尊严。”陈宇豪说。

陈宇豪研发的智能护理床，床面由 70 多个气囊组成，能营造一种“海浪”轻抚背部的感觉，避免长褥疮，还能实现远程控制，比如调节床体，实时监测卧床者的体重、心率等数据等。然而，奶奶没有能够等到他研发的这款康复护理床问世，便离开了人世，这成了陈宇豪最大的遗憾。

据《扬子晚报》