

七旬老夫妻 最美摆渡人



盛卫川、王玉娥夫妇在他们的渡船上。

2020年12月,市城乡一体化示范区姬石镇小潭村村民盛卫川、王玉娥夫妇被推荐为2021年1月份“中国好人”候选人。

盛卫川今年70岁,王玉娥今年71岁。他们从1995年开始,在姬石镇沙河边上的小潭渡口,25年如一日从事着摆渡工作,风雨无阻,为周边村民出行提供方便,累计运送村民10万人次、非机动车1万余辆,赢得了乡亲们的一致好评。

克服困 坚守渡口

小潭渡口平时每天有20多人需要乘船渡河,主要是附近赶集、走亲戚的村民,也有往返两岸干活的农民工,只有在两岸附近村子里有庙会的时候,坐船的人才会多一些。

“本村和黑龙潭、南街等附近村庄的村民渡船,他一律不收费,常年都这样。稍远点的村子里的人和外地人坐船,一般每人一元,骑车的两元,忘带钱的人也让上船。”提起老盛夫妇,乘船的人赞不绝口。大家觉得,现在农闲时去建筑工地打工每天也能挣一二百元钱,而老两口渡船

的收入每月不到1000元,这些钱还要用于船只的维修保养,不挣钱不说,有时还要倒贴。

为了方便乘客,盛卫川和老伴又自掏腰包在渡口修建了候船厅,上面挂有安全告示牌。渡口不远处有间小房子,里面仅容得下一张小床,是盛卫川夫妇临时休息的地方。候船厅内留有盛卫川的电话号码,如果夜里有急事可以拨打他的电话,随时随到。

据盛卫川介绍,起初,渡河用的是木船,一次能坐四五十个人。当时船上没有

发动机,船的行驶完全依靠人力或者用木桨划。由于长时间用劲,他们手上的茧子都磨掉了一层。后来盛卫川和老伴又买过3条运沙船,每条船大概花费七八千元。直到2009年12月底,召陵区交通局配送了现在用的大铁船,他们摆渡的工作条件才有了改善。2010年8月,一棵被水冲倒的大树将摆渡用的钢丝砸断,大铁船被冲到几公里外的陈村后边,夫妇俩费尽周折,绕行到河对岸才将船开回。盛卫川说:“这么多年都习惯了。摆渡不仅锻炼身体,还能为大家服务,挺好的!”

奋不顾身 冒险救人

卫川像往常一样来到渡口摆渡。当他正与登船的村民说话时,突然听到渡口下游有孩子的呼救声。盛卫川一回头,发现两个孩子在河中央挣扎。他脱衣服就跳入水中,迅速游了过去,将一个孩子推向岸边,接着又将另一个孩子救起。

“他恁大的年纪下水救人,是俺全家一辈子的大恩人啊!”被救孩子的家长说。问起盛卫川当时的感受,他憨厚地“嘿嘿”一笑,“当时情况危急,什么都顾不上去想,就一个念头:救出两个孩子!”

还有一次,他有急事回村,两个渡船人等不及,就自己摆渡过河,不小心脱离了钢丝绳,渡船在水上直打转,二人不知

■文/图 通讯员 李晓光 王学明

夫妻摆渡 方便乡邻

1992年以前,黑龙潭乡原辖区以沙河为界一分为二。河东南的辖区新设置为姬石乡后,两岸来往的人比过去少了,摆渡人换了几次,都因收入低不愿意干。当时,村民想要渡河,要么走上几十里路绕到老大桥,要么就乘坐摆渡人的船。可以说,摆渡船的存在极大方便了群众出行,摆渡船谁来接管,成了一道急需解决的难题。

1995年,当时身为小潭村治保主任的盛卫川毅然接过了摆渡的重任。子女和村民们都不理解:起早贪黑、吃苦受累,在附近打个零工也比干这强啊!盛卫川却想为群众做点事,他把自己的决定告诉了妻子王玉娥,王玉娥说:“儿女们不用我们操心,地里种的粮食吃不完,平日常也没啥大花销,咱老两口能为乡邻出行提供方便是行善积德的事,我支持你,这事儿我跟你一块干!”

风里来,雨里去,夏天要防汛,冬天要挨冻,摆渡却一天没有耽擱。谁家结婚办喜事、哪家的孩子看病需要渡河,盛卫川夫妇总是有求必应。盛卫川说:“接过摆渡的担子,基本没睡过一个囫圄觉,但能为乡亲们做点事,心里感到很幸福。”

退休生活

■焦仁峰

1998年,我退休了。终于有时间到祖国各地浏览秀丽山川,拜访名人故里,酝酿于心,笔耕在纸,我写的散文、诗歌、小说、报告文学、评论等在多家报刊和网络平台相继发表。其间,认识了不少文友,也遇到不少向我探寻成功“秘方”的文学新手,有的甚至把稿子发给我修改。

江苏无锡的武冰看到我发表的长诗《扶贫三部曲》后,发给我一篇2000字的《鱼鹰的故事》,让我给她改改。我看完觉得故事情节尚可,就是冗长且用词不当,就给她提出修改意见。过了两天,她又发来改过的稿子,并附言:“老师,我真的改不动了,请您帮帮我吧!”面对远方朋友的求助,我欣然应允,添

为文友改稿

来删去,疏通润色,忙活好一阵子,《鱼鹰的故事》以千字定型,发往《京九晚报》,很快被采用。文章第一次见报,武冰对我感谢再三,而我也为新人在创作道路上的茁壮成长而高兴。

河北清河县一位叫刘春玲的文友要拜我为师,我诚惶诚恐,不敢接受,但被她那股写作的热情而打动,欣然同意帮她一把。我在微信上给她讲七律的起承转合、古风仄平声韵、现代诗的要求、散文的架构、报告文学应注意的事项、评论的“点”与“据”等。春玲的写作水平提高很快,作品屡上报纸和网络平台,特别是近期发表的经我指导的诗歌《银杏赋》,受到广大读者的好评。

2019年7月10日,河南大学学报发

表了我的散文《难忘的相聚》。舞阳的河大老同学看到后,写了一篇评论。说实在的,对同窗的心意我是可以理解的,但不同意发表吹捧自己的文章。他反问我:“好就是好,孬就是孬,难道因为是你的作品我就不能评论了吗?”拒绝无果,我只好认真审视这篇评论,发现文章框架很好,论点明确,论据充分,就是语言比较拉杂,个别地方用词欠妥当。经过一番斟酌,砍去赘言,到发表时只有2400字了。文章见报后,我在朋友圈的评论区写了四句打油诗,抒发自己的感受。

长江后浪推前浪,一代新人在成长。看到青年作者和老友的“玫瑰”绽放在媒体,我打心里高兴,好像手里仍留有淡淡的余香。



▲富贵图(国画) 何学桢作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,这里为您提供一方展示自我的平台。

老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。

您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以发送给我们。投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱13938039936@139.com,联系电话:13938039936。

►秋碩圖(国画) 李國華作



多味晚晴

我的小菜园

■李翠娥

今年我已经70多岁了,但身体很好,一直坚持参加劳动。原来我在家里的承包田里劳动,春种秋收,生活忙碌而充实。现在我们村成了“城中村”,没有土地了,但我还想劳动,离不开土地,就想办法利用现有的条件,在院中“建造”了一个小菜园。平时我的大部分时间都是在小菜园里度过的。

在建造小菜园的过程中,我洒下了辛勤的汗水。我要把数量可观的土运到选定的地方,铺平整,利用备好的材料把土地分割成一块一块的。这不仅要付出巨大的劳动,还要有一定的智慧。虽然很累,但看到小菜园初具雏形,我心里乐滋滋的。

在蔬菜的种植上,我也下了一番功夫,根据一年四季的变化,恰当安排不同的品种。春夏季我种植黄瓜、丝瓜、苦瓜、莴菜、生菜、荆芥等。到了盛果期,青绿的苦瓜、长长的丝瓜、水灵灵的黄瓜挂满了菜架,菜畦里的绿叶菜密密匝匝,捧着晶莹剔透的露珠。到了秋冬季,我种菠菜、香菜、白菜、西兰花、生菜、芹菜等,经过我的精心管理,它们都生长良好。冬天下雪时,我的小菜园依然一片青绿,生机勃勃。圆圆的大白菜、散发特殊香味的香菜、碗口一样大小的西兰花等,极大地丰富了我们家的餐桌。

种的菜吃不完,我还挑选一些送给邻居吃。我种的菜不上化肥和农药,只有有机肥,是放心菜,味道好,亲戚朋友都夸我的菜种得好。

平时我注重学习种菜技术,不懂就向别人请教。几年来我学会了不少蔬菜的栽培和育苗技术,内心很有获得感。在小菜园里,我还种了一些花草,菜蔬青青,鲜花娇艳,形成了多种植物共生的小天地,看起来赏心悦目。

小菜园还是我健身锻炼的好去处,早上和晚上我都在小菜园里做健身操,呼吸新鲜空气。绿意盎然的小菜园已经成为我生活中不可或缺的部分。

幸福是奋斗出来的。小菜园从建造到管理,我是直接参与者,所以我能真正体会到这件事情的意义和内涵。每个人都可以从劳动中获得幸福,同时获得人生的美满和快乐。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,拓展自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量和文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

如果你身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936



老年乐园

老物新玩 丰富生活

随着年龄的增长,老年人心理特征越来越像小孩子,这也是为什么人们总称老年人为“老小孩”。

适当怀旧对老年人心理是有益的,比如鼓励老人翻一翻老照片、会一会老朋友、聊一聊当年的辉煌岁月,这些都可以减少老人的孤独感。玩老玩具其实也有怀旧的意味。玩着儿时的玩具,或许能回忆起那时简单的快乐。

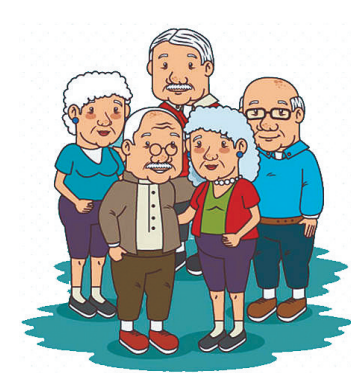
过去因为条件限制,不少玩具是自己制作的,如沙包、毽子、纸飞机等,现在不妨也动手,再次体会制作过程,说不定有新的乐趣。

不少老玩具之所以“退居二线”,是因为它们有诸多限制,如场地、人数等。这些对于小孩而言较难解决,但对老人来说却不是问题。老人们平时去公园锻炼,召集几位好友,制定简单的规则,这些老玩具就可以玩起来了。

- 1.弹弓:放一排易拉罐,用弹弓打,看谁打倒得多。
- 2.跳棋、飞行棋、军棋等。
- 3.陀螺、竹蜻蜓。

- 4.玻璃弹珠:画一个圈,将弹珠打入圈中为胜利。
- 5.溜溜球、空竹、沙包。
- 6.皮筋、翻花绳。
- 7.折纸:包括折纸星星、折纸飞机等。
- 8.雪花片:中式“乐高”游戏,可以拼成各种物品。
- 9.挑木棒:一把细木棒自然撒开,两人轮流挑。
- 10.钢珠迷宫、移动拼图、华容道。
- 11.铁环:一个铁制圆环,一个铁制带钩长杆,比赛看谁推得更远。

据《老人报》



养生保健

煮饭撒点黑芝麻抗衰老

芝麻是“东西小、作用大”的一种食物。研究表明,芝麻在抗氧化、抗衰老方面有“独门秘籍”,混在米中一起煮饭,可抗衰老、延年益寿。

营养专家介绍,芝麻含维生素E、维生素B1、亚油酸、蛋白质、蔗糖、钙、磷、铁等营养成分。另外,黑芝麻的保健功效也十分显著,不仅能补益肝肾,还能滋养皮肤、预防便秘。因此,黑芝麻被加工成不同食品,如黑芝麻油、芝麻酱等。营养专家表示,将芝麻加入主食当中更有利于抗衰老、延年益寿。

每天在煮饭或吃饭的时候撒上一点熟的黑芝麻,能够让饭变

得更香。但专家提醒,每次吃黑芝麻要把握分量,不能一次食用过多,每天吃小半勺即可,这样能够避免黑芝麻的一些负面作用。同时,还可以搭配其他食材来做饭,如菠菜芝麻饭,制作方法如下。

材料:菠菜200克,大米350克,黑芝麻(熟)12克。做法:将大米煮成米饭。菠菜洗净,放入开水中烫约15秒后迅速捞出,挤去水分后切碎。米饭煮熟前10分钟,将菠菜碎、黑芝麻倒入混合均匀,当米饭全熟后即可食用。若想口感更好,可加入盐、香油等。

据《老人报》

山楂枸杞茶预防动脉硬化

老年人动脉硬化往往引起头晕甚至卒中,主要是由于脑血管弹性丧失而僵硬,血管发生弥漫性粥样硬化和管腔狭窄。动脉硬化形成机理是瘀血、痰浊等,预防要以活血化瘀为主,喝山楂枸杞茶能防治老年人动脉粥样硬化。

取山楂30克、荷叶12克、枸杞子20克,将三味混合,放入保温杯中,用沸水冲泡半小时,然后当茶饮服,多次冲泡,味道淡后更换即可。可以作为预防用药长期饮服。

山楂具有消食化积、活血散瘀的功效;荷叶具有消暑化湿、凉血止血的功效,能扩张血管,



适用于高脂血症、动脉硬化和冠心病患者;枸杞子具有滋补肝肾、明目、润肺的功效,可降血压、降胆固醇、防动脉硬化,尤其适合高血压、冠心病伴有头晕、健忘、心悸、气短、失眠、耳鸣的患者。

据《银川晚报》

按揉三眼穴养脾胃

取穴方法:伸出左手,掌心朝向自己,在无名指靠近手掌的那一节纵向画三条四等分手指的竖线,然后再纵向画两条三等分这节手指的横线,这样就形成了六个交点。三眼穴位于左上角的交点处。以同样方法可找到右手的三眼穴。

按摩方法:用一只手的拇指按压另一只手上的三眼穴,每只手10分钟,交替进行。用圆钝



的器物尖端点按穴位,同时结合自己的呼吸频率进行按压,效果更好。

据《北京晚报》