

## 庆祝建党百年 寻访百岁老人

# “现在的日子天天像过年”



陈春香老人(中)和儿子、儿媳。

在召陵区银鸽东家属院,很多人都认识陈春香老人。老人今年100岁了,一生历经风雨坎坷,却一直保持着积极乐观的心态,性格开朗,爱交朋友,乐于助人。1月27日,记者走进这位百岁老人的家中,了解她的人生故事,探寻她的长寿秘诀。

### 丈夫去世,独自抚养儿子成人

陈春香老人和儿子、儿媳住在一起。记者见到她的时候,老人正坐在“专属”

后生了3个孩子,其中两个孩子因病夭折。1948年,丈夫也撒手人寰。丈夫去世后,陈春香与儿子李全旺相依为命,一直没有再嫁。

当时陈春香家有3亩地,生活艰难。为了活下去,陈春香白天在地里干活,晚上熬夜做家务,缝缝补补。陈春香会做馒头,一有空闲就动手做馒头,攒够十几个后步行到漯河牛行街卖掉换些钱。即便如此,母子俩也常常挨饿,身上的衣服补丁摞补丁。“那时候我妈就像不知道累似的,每天忙得团团转。她吃过的苦、遭过的罪都能写一本书了。”回忆当年的事,李全旺感动地说,因为母亲,他们的生活虽然贫困,却充满温情。

### 注重教育,历经艰辛供儿子读书

无论处于怎样的人生境地,陈春香从不怨天尤人,总是保持乐观的态度,靠勤劳的双手将家中的日子越过越好。陈春香没有上过学,但她十分注重教育。她参加了识字班学习识字。无论生活多么艰难,她都坚持供儿子读书,将他送进了大学。1955年,陈春香参加了相关部门举办的接生员培训,成为一名合格的接生员。从那时起一直到1985年,她为村里几代人接生,没有发生过一例事故。

在李全旺的印象中,虽然家中生活条件不好,但是母亲总能将日子过得红红火火。她心灵手巧,编织、剪纸、裁衣样样都会,邻居找她帮忙,她都热情相助。1953年,陈春香光荣加入中国共产党。1958年,她当上了村妇女主任。陈春香兢兢业业地工作,为村民服务,很受村民尊敬。

1985年,陈春香64岁,儿子李全旺

将她接到漯河市一起生活。陈春香性格开朗,年轻时就说爱笑。来到市区后,她很快就适应了新的生活,并结交了很多朋友。随着年龄增长,她的活动范围固定在所住的家属院附近。大家都很喜欢这位慈祥的老太太,每隔几天看不到她,就会有人询问李全旺:“最近咋没见你妈呀?”“院子里认识她的人比认识我的人多。”李全旺笑着说。

### 五代同堂,日子越过越好

艰难的岁月里,陈春香以坚韧的性格踏平生活的沟沟坎坎,撑起了一个家。如今她年纪大了,孩子们对她十分孝顺,总是变着法儿让她高兴。为了照顾她,儿子、儿媳没事的时候就研究养生知识,将老人的生活安排得很妥帖,一日三餐营养丰富、按时定量。“我妈喜欢吃红薯、麦片、蔬菜,爱喝水。”李全旺的妻子赵秀英说,老人的生活很规律,每天都要看电视、听戏曲。

如今,陈春香一家五代18口人,每个孩子对陈春香都很孝顺。在她百岁生日时,家人们一起拍了一张全家福,在外地工作的孙媳还专门寄回了一幅《祝寿图》。陈春香喜欢打牌,孩子们每次回家探望,一定要陪老人打一会儿扑克牌。“别看她年纪大了,打牌的规矩记得可清楚了,没有出错过牌。有时候孩子们逗她玩,故意出错牌,她都能看出来。”李全旺说,“家有一老,如有一宝。只要有我妈妈在,家里总是热热闹闹的。”

采访中,陈春香老人目光柔和、言语亲切,不时还会讲几句笑话,逗得大家哈哈大笑。“现在的日子天天像过年,想吃啥有啥,想要啥有啥,感谢共产党让我们过上了好日子。”陈春香老人说。

## 征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,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,倡树文明新风;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……

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎提供新闻线索!



## 老妈厨房

### 简单易做的腊肉

文/图 本报记者 姚晓晓

春节临近,不少家庭开始准备年货,油亮鲜香的腊肉是很多家庭必备的。家住市区汉江路的陈女士每年春节前都会腌制一些腊肉,不仅将这些腊肉作为自家年夜饭的必备品,还会将这些腊肉送给亲戚和邻居品尝。1月27日上午,记者走进陈女士家,看看她是如何制作腊肉的。

陈女士告诉记者,腌制腊肉首先需要选肉,要选择肥瘦相间的五花肉,否则肉太瘦煎好后又硬又柴,肉太肥又会腻。“大家都知道腌腊肉需要盐,但盐并不是简单地抹上去就好,想要做出好吃的腊肉需要对盐进行加工,加入各种香料炒制。”陈女士说,盐的比例控制在每10斤肉150克左右。

炒盐时首先将八角和桂皮掰碎,香叶撕碎,锅里下盐炒烫后,加入花椒和香料炒出香味,盛出来放凉备用。

在肉上均匀抹一层高度白酒。白酒不仅可以杀菌消毒,用酒腌制还能给肉增加风味,延长保质期。

然后倒入生抽、老抽、冰糖搅拌均匀腌制一会儿,再撒上姜沫,在炒好的盐里拌上胡椒粉,均匀涂抹在每一块肉上,稍微揉搓一会儿,帮助盐融化。



接着将肉放入盆中,并包上保鲜膜或者盖上盖子。“为了让上下层的肉都入味,我每天要来回翻一遍肉。”陈女士说,如果室内有暖气,要在阳台或者厨房等阴凉的地方腌制腊肉。

待腌制三四天后,将肉上的香料擦去,如果口味偏淡,可以在晾晒前把肉烫一下,去掉表面的汤汁,用绳子穿起来挂在通风处,让肉自然风干。

“晾晒过程中,腊肉每天都有变化,第一天稍微有些发亮,过了两三天肉质会收紧,并稍稍出油。大概一周后,腊肉上泛出很多油,就可以食用了。”陈女士说,腌制好的腊肉白肉部分会变得透明,虽然没有经过烟熏,但味道很香。

## 阿尔茨海默症患者的心理疏导

### ■万国华(国家三级心理咨询师)

61岁的王大爷退休前曾是某机关的工作人员。退休后不久,他频繁偷拿超市的巧克力不付钱,有时又大把花钱,整堆整堆地买地上的小玩意儿。

65岁的张大爷一向待人和善有礼。近期人们经常发现他在小区公共场所脱衣服,甚至赤身裸体。别人劝阻他时他还振振有词地说“晒日光浴”。

70岁的李奶奶近期暴饮暴食,在家里和楼道里塞满了垃圾,自己不处理,还不让别人扔,谁如果碰了她的垃圾她就大吵大闹、撒泼打滚。

这几个案例中的老人都是患了阿尔茨海默症。

1907年德国科学家阿尔茨海默首次发现这种疾病,医学界为了纪念这位科学家,就用他的名字来命名老年痴呆症。下面我介绍一下阿尔茨海默症的3种类型。

第一种叫阿尔茨海默,一般多发于80岁以上人群。这类人群常常会忘记刚发生

的事,对周围的人和事冷漠,爱发脾气,反应迟钝,记忆力退化。

第二种叫血管性痴呆,也叫路易体痴呆,多发于50岁至70岁人群,症状有幻想、幻视、手抖、肢体僵硬等。

第三种叫混合性痴呆,也叫额颞叶痴呆。症状是贪吃、孩子气、不守规矩、语音障碍、语速慢、词不达意,叫不出日常用品的名字,多发于45岁至65岁人群,也叫早发性痴呆。

阿尔茨海默症目前发病原因尚不清楚,一旦得上不可逆转。

无论是哪种类型的阿尔茨海默症,都和心理因素有关。那么,怎样对阿尔茨海默症患者进行心理疏导呢?

1.患病初期是患者情绪变化最大的时间段,患者会因为失眠、记忆力减退而产生悲伤、抑郁的情绪,这时家属的关心、包容、理解、陪伴至关重要。

2.患者的心理需求比较现实,要求眼下有事可做、有人与他们交往。社交减少易产生孤独感,这也是造成老年痴呆

和心理障碍的重要原因。

3.挖渠引流。对照料者来说,照顾患者一段时间后,会发现患者总因某些事大发雷霆。比如有的患者爱藏钱,照料者可以事先把一些冥币放在好找的地方,如枕头、被褥下,等下次患者又找的时候,假装积极帮助他们找。患者已不认识真钱、假钱了,他们只是熟悉这种行为,此时看到还有“同盟军”帮忙会很高兴。

4.照料者本人也要注意心理健康,每天抽空放松一下自己的心情,听听舒缓的音乐、打打球、散散步,最好每周休息一天。毕竟这时患者不痛苦,而照料者非常痛苦。

近年来,我国研发出一系列中药干预方,已取得显著成效。以北京东直门医院田金洲院长为代表的中医药研发团队开发出的“序贯疗法”,在预防和治疗阿尔茨海默症方面取得了可喜的进步。这里向大家介绍一个预防阿尔茨海默症的中药方:益智仁10克、远志10克、地黄10克、枸



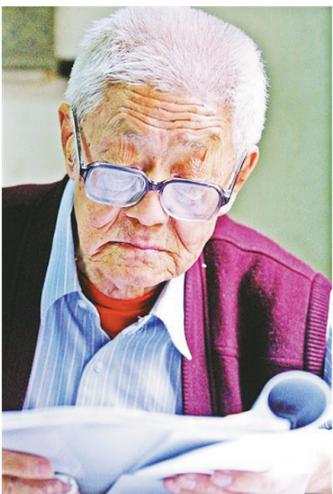
## 心理讲堂

杞子10克、石菖蒲3克,熬制成药后每天早、晚各服200毫升,10天一个疗程。如果有便秘的情况可用生地黄,大便稀者用熟地黄。

另外辅助一些动作:1.练习拣豆子。将黑豆黄豆混合,让患者将其分拣开。2.让患者做学前班孩子做的算术题。3.让患者画画、剪纸等。

## 往日情怀

### 我与杨兰春的往事



杨兰春(资料图片)

### ■乔秉坤

杨兰春这个名字我上中学时就知道,那时看《朝阳沟》,知道编剧是杨兰春。那时,我还以为杨兰春是个女的呢。

20世纪80年代,我被抽调到省曲协编刊物,曾编过《黄河传奇》《河南曲艺》《下里巴人》等。省曲协秘书长梁荣光的丈夫就是杨兰春。梁秘书长家在省文联家属院一楼,出了曲协办公室走几步就

到了她家。因审稿、开会,我不断到她家去,常见到杨兰春老师。

我想象中的杨兰春老师胖胖的,留着艺术家的长发,西装革履,说一口普通话。我认为他是著名的大编剧、大导演,应该有艺术家的派头,谁知真人和我想象的一点也不一样。

我第一次见杨兰春是一天早饭后在梁秘书长家,饭桌旁坐着一个干瘦的老头,苍白的短发,身上披个破褂子,正埋头吃饭。细看他,脸黑黑的、满脸皱纹,像一个老农民。我惊呆了:这就是杨兰春吗?他说话满口山西方言,没一丁点儿京腔京味。再看梁秘书长,温文尔雅,还谈一口流利的普通话。我真不敢相信,这两个人怎么成了一家人。

杨兰春老师吃完饭换了衣服:土色的时尚防风大衣,知识分子戴的鸭舌帽,搭配那双睿智的眼睛,这才像个艺术家了。临出门他向我打招呼:“你忙,我去开会。”那时杨兰春是中国戏剧家协会副主席、省文联副主席、省戏剧家协会主席。

时间长了,常见一些戏剧作家拿着剧本到他家请他指导。杨兰春老师待人很热情,可他总对作者讲:“我看看可以,可我不是团长,不能决定排你的剧本。我也不是戏剧刊物的编辑,无权发表,剧本你还是自己处理。”有的作者请教编剧方法,杨兰春老师说:“我没啥编剧方法,想到哪儿写到哪儿。”这是真的,我听梁秘书长讲,他创作时是个激情派,正吃饭时想到一段唱词,放下碗就拿笔去写。有时候会因为一段得意唱词触发灵感,创

作一出大戏。她告诉我,杨兰春写《朝阳沟》,是因为他下乡听到一位农民说:“农村人识几个字都进城工作了,将来这地谁还种?”就因这句话,杨兰春老师陷入了沉思,心里种下了写《朝阳沟》的种子。

说起《朝阳沟》,梁秘书长讲,那是“大跃进”时杨兰春用一个星期写成的。他写一场,作曲谱一场,导演排一场。杨兰春写戏不仅用笔写,还哼着、唱着。“我爱静、他爱动,他哼啊唱的,吵得我夜里睡不着。为此俺俩还吵了架呢!”

有一次,在洛阳的一个戏剧创作会上,我听杨兰春老师讲他的戏剧创作。他说,他的戏大多不是先构思然后列提纲写,而是触发灵感后,从一段唱词、一个典型人物写起,再构思整部戏剧。这一点我信服,我写曲艺段子有时候也是这样。可剧作家写剧本也是这样?后来得知,杨兰春老师原来是部队文工团的演员,说快板。

一个说快板的,怎么成了大编剧、大导演呢?说起来还有一段故事。

1950年,他被派往中央戏剧学院学习,火车还没到北京,他就慌着下车了。一问离北京还有百十里。杨兰春想,百十里算啥?他不坐车了,背着行李步行进京。到了中央戏剧学院,老师们问他编过剧本没有,他说没有;又问他会啥,他说会说快板,说着拿出竹板说了段快板。老师们看他天真可爱,就收下了他。在中央戏剧学院,他努力学习,加上有天赋,学会了编剧技巧,和田川等大家一起编写了

《小二黑结婚》。

我敬佩的杨兰春老师是天才艺术家,在《朝阳沟》里,他写栓保教银环锄地,“那个前腿弓,那个后腿蹬”,多么贴近实际、贴近生活的唱词啊!如果没有对现代戏的热爱、对农村生活的熟悉,写不出这样的场面。还有“亲家母,你坐下”的唱段,脍炙人口。除了杨兰春老师的艺术功底深,还在于他阅历丰富。听梁秘书长讲,他下乡体验生活时,听到俚语都要记下来,有时没纸,就记在烟盒纸上。有一次下乡采风时,他听到一位风趣的农民唱道:“往前走脸朝前脊梁朝后,往南走脚北风吹屁股,走一步退两步不如不走,吃一碗喝两碗老本搭里。”后来他把“走一步退两步不如不走”用到银环的唱词中。

我还听说过不少杨兰春老师排戏的故事。他对演员要求很严,在南阳排戏时,一个“跪”的动作演员们演得不像,他让演员一遍遍地练,演员们的膝盖都“跪”肿了。后来演出时,这个“跪”让观众泪流满面,取得了良好的艺术效果。还有《朝阳沟》中演银环娘的杨华瑞,打饰演银环的魏云时不敢真打,杨兰春老师批评演员太假,要求演员要体验角色,表演要逼真甚至夸张,一蹦三尺高。结果演出时现场效果极佳。

这些都是几十年前的事了。杨兰春老师早已去世,2020年是他100周年诞辰。想起和蔼可亲的梁秘书长,想起老艺术家杨兰春老师,我心里热热的。真怀念他们。

## 老年艺苑



▲牡丹(国画) 何学楨(80岁)作

## 养生保健

### 三步摩腹提升身体正气

《黄帝内经》记载:“腹部按揉,养生一诀。”名医孙思邈也曾讲道:“腹宜常摩,可祛百病。”中医认为,人体腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”,保护好腹部能提升身体正气,祛病延年。这里给大家推荐“三步摩腹法”。

第一步:摩腹。双手掌心相对,用力搓,直到能感觉手心发热为止,然后将发热的掌心紧贴于腹部,快速摩动,范围要小,频率要快。

第二步:揉腹。由单手改为双手,将双手掌重叠,手掌心置

于腹部用力向下按,以肚脐为中心,顺时针摩动,频率较前一步操作慢一些,范围由小到大,上摩至中脘穴(脐部正中上4寸处),下摩至关元穴(脐下4横指处)。此步骤坚持5分钟左右。

第三步:晃腹。当整个腹部有温热感或气血流动感时,就可以开始晃腹了。具体方法是:两掌相叠旋转摩动腹部,当手掌移动到右侧腹部时,左侧手的四指稍弯曲,用力回拉,右侧手的掌根用力回推。反之亦然,如此反复可使腹部横向晃动起来。

据《南方都市报》