

庆祝建党百年 寻访百岁老人

用勤劳的双手创造幸福生活

■文/图 本报记者 于文博

“现在的生活和以前相比真是一个天上一个地下，我们的日子过得太幸福啦！”2月24日，在接受记者采访时，今年100岁的吴俭老人由衷地说。吴俭老人1921年出生，家住市区湘江路烟厂家属院。她一生勤劳、节俭，和丈夫一起养大了4个孩子，日子越过越红火。

早年生活艰辛

吴俭老人面色红润、精神矍铄，看到记者十分开心。经过交谈，记者了解到，老人现在身体依然很硬朗，平日喜欢做一些家务活，烙馍、擀饺子皮儿、做菜馍等都很拿手，有时候还会穿针引线、缝缝补补。“她总是闲不住，一有空闲时间就要摸索着干一点小活儿。”老人的大女儿胡爱菊告诉记者。

吴俭出生于阳谷镇大吴村，有兄弟姐妹4个，她是老大。在老人的记忆中，童年的生活总是伴随着饥饿。她小时候家中人口多，但全家只有一亩地。父母每天忙于生计，作为老大，她不仅要照顾弟妹妹，还要捡柴、挖野菜等。即便如此，一家人的生活还是十分艰难，常常吃了上顿没下顿，身上的衣服补丁摞补丁。

“当时家里只有三间茅草房，长辈每天都为能让家人吃上饭而绞尽脑汁。那时候真是太穷了！我们吃过树皮、树叶，找到啥就吃啥，记忆里就没有吃过一顿饱饭。”回忆往昔，吴俭老人感慨万千。

竭尽全力撑起家

20岁那年吴俭结了婚，嫁到阳谷镇的胡庄村。丈夫是独生子，家里两位老人都患有严重的哮喘病，病情发作时连床都下不了。丈夫家的经济条件不好，吴俭嫁过来后便承担起了照顾两位老人的重担，平日只要有空儿，她就要到地里帮丈夫分担农活。吴俭生育了4个孩子，每天披星戴月，放下锄头就拿起锅铲，为一家人的生活奔忙。

“那时候没钱买布，都是自己纺线织布，做成衣裳、床单等。一家人吃的、穿的都需要张罗，我妈常常要忙活到后半夜。”吴俭的小女儿胡爱枝说，母亲做事麻利，只有这样才能把当天的活儿干完。正是因为艰苦生活的磨炼，母亲不管做什么事情都效率很高。

“我妈那些年真是啥活儿都干过、啥苦都吃过。”胡爱菊说，村里挖坑塘时，母亲抢着抬装满土的竹筐，麦收时扛过几十斤重的麻袋、拉过装满麦子的架子车，汗水把她的衣服都浸湿了，能拧出水来。这些往事给胡爱菊留下了深刻印象，“父母天不亮就起床干活儿，忙活到后半夜还没睡。现在想想，他们为这个家付出得太多了。”

感恩幸福新生活

改革开放以来，随着经济的发展，老百姓的生活越来越富足。靠着勤劳的双手，吴俭一家的生活越过越好，吃不饱、穿不暖的日子一去不返。1984年，吴俭



吴俭老人和女儿胡爱菊（左）、胡爱枝（右）在一起。

和家人搬到烟厂家属院居住，告别了在土地上耕作的时光。

如今，孩子们对吴俭十分孝顺，将母亲的生活安排得井井有条。吴俭老人的生活很有规律：每天早上6点起床，晚上9点睡觉，家里人按照她的作息时间来准备饭菜。老人爱吃红薯，家人每天都做给她吃。天气好的时候，吴俭老人自己推着老年车在家属院里散步，她和院子里很多老人都熟识，聚在一起聊天很开心。

对于现在的生活，吴俭老人很感恩。

她告诉记者，前几天晒太阳时，家属院里几位老人说：“能有现在的好生活，多亏了共产党的领导。”对此，吴俭老人深有感触，她说：“有了共产党才有新中国，老百姓才能过上好日子。感谢我们的国家，感谢我们的党。”

吴俭老人常常教育子女要勤快、节俭、知足，与人相处要宽厚。如今，老人的儿女也已经做了爷爷奶奶，但他们对于母亲的教诲一直铭记于心。“我妈就是我们的榜样，是我们家里正能量的来源。”胡爱菊、胡爱枝姐妹说。

写地书的老人们



■文/图 本报记者 杨旭王培

在市区黄河广场，总能看到一群写地书的老人。他们以大地当纸、清水为墨，练习书法，挥洒自如，潇洒飘逸的字体吸引很多市民驻足观看，成为广场上一道亮丽的风景线。

2月21日，记者来到黄河广场，看到几位老人正在写地书。其中有一位69岁

的老人名叫股继昌，他告诉记者：“从小就喜欢草书，练习很多年了。现在地书也练了一年多，没事儿时我就过来练一会儿。”股继昌表示，小时候家中有一本字帖，自己常常照着临摹，激发了他对书法的热爱。他现时对书法依然十分痴迷，不管走到哪里，只要看到好字就会被吸引住。他买来各种书籍，还让孩子在网上给他找资料，坚持学习、练字。他的爱好也影响着家人，如今外孙女也十分喜欢书法，常常跟着他学习。

一年多前，家住黄河广场附近的股继昌看到有人在写地书，也开始练习在广场上写地书。他说：“练习书法给我带来了许多快乐。”

记者了解到，这群写地书的老人中不乏书法家。作为中国书法家协会会员，徐彦甫苦练书法，几十年如一日，对篆、隶、隶、唐楷等颇有研究。在他看来，书法创作就是不断探索、完善的过程。“比如临帖时，刚开始怎么写都写不好，经过不懈努力，写字水平不断提高，最终顿悟。这其中的乐趣别人很难体会。”徐彦甫说。

以往，徐彦甫常被邀请到外地创作，但因疫情影响，现在只能减少外出次数，便在广场上写起了地书。“在地上写跟

纸上写有很大不同，握笔手法就不一样。写地书用的笔可比毛笔重多了，需要更大力道才能掌控。我把它当成锻炼身体的方式，没事时就练练。”徐彦甫说。

字体或浑厚、或俊逸、或潇洒……徐彦甫写地书常引得众人围观，他也很乐意与大家分享心得。“书法是传统艺术，需要代代传承。”徐彦甫说。

就在记者采访徐彦甫时，有一位叫吕锡鑫老人也赶过来，带着自己的最新书法作品请大家点评。

今年78岁的吕锡鑫是在退休后接触书法的，和股继昌一样，他酷爱挥洒自如的草书。“我特别喜欢苏轼的《念奴娇·赤壁怀古》和毛泽东的《沁园春·雪》，读起来气势磅礴，在家里我很喜欢写这两首词。”吕锡鑫说。

两年前一次偶然的机会，吕锡鑫认识了几位写地书的书法爱好者，便开始在广场上练字。“虽然广场环境嘈杂，但沉浸在书法的世界里我就能忽略外界的影响。闹中取静其实是一种修行。”吕锡鑫说。

书法也让吕锡鑫结识了不少志同道合的朋友，大家在一起交流心得体会，不亦乐乎。“欢迎热爱书法的人加入我们，一起学习、共同进步。”吕锡鑫说。

征集新闻线索

若您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎您提供新闻线索！



老妈厨房

麻辣鲜香的水煮肉片

■文/图 本报记者 姚晓晓

水煮肉片是年轻人的最爱，肉嫩菜鲜、汤红油亮，是一道很下饭的菜。2月24日，记者采访了家住辽河路高山小区的黄女士，看她如何制作这道家常美食。

黄女士告诉记者，水煮肉片的做法其实很简单，但准备工作比较烦琐。将猪肉切成小块儿后再次切成薄片，把切好的里脊肉放入碗中，加入清水清洗两遍。挤干水分后加入食盐、胡椒粉、生抽和料酒，朝着一个方向搅拌两分钟。在另一个碗中加入鸡蛋清、少量土豆淀粉，搅拌均匀后倒入肉片中，再加入少量植物油轻轻搅拌均匀。

“制作这道菜时肉片的腌制环节很关键，这种方法腌制出来的肉片既入味又鲜嫩。”黄女士说着就开始准备配菜。配菜可以根据自己的喜好选择，比如黄豆芽、金针菇等，再将小米椒、干辣椒、大蒜、生姜切碎备用。

此时就可以炒制了。将锅烧热后加入适量底油，将油温烧至六成热，加入适量的花椒和辣椒



炒香，加入准备好的配菜，炒一分钟后再加入适量的盐，盛出放入容器中备用。

再次把锅烧热，油温六成热时加入切好的蒜、姜、辣椒末儿，炒香后加入豆瓣儿酱，开小火炒出红油，然后加入适量清水，开大火把汤汁烧开后加入盐、味精、白砂糖、胡椒粉以及适量的水淀粉，把汤汁微微收浓。

将腌制好的肉片依次放入锅中，开中火把肉片汤汁烧开，肉片烫熟后即可捞入盛放配菜的盆中，加入适量原汤，表面撒上干辣椒、蒜蓉、葱花后，将热油泼在肉片上即可。

养生保健

雨水节气后咋养生

厚衣服别脱太早。这时还应该捂着点儿。如果一下子把衣服脱得太多，就会因不适应气候变化而易着凉得病。

早起+午睡。春季容易出现“春困”的现象，早起、午睡能很好地解决这一问题。很多人吃饭后午睡，会出现入睡难、起床后头昏脑涨等不适的感觉，建议把饭后午睡改为饭前午睡。在春季，饭前午睡半小时比饭后午睡两小时更能有效消除疲劳。午睡时间以半小时至一小时为宜。

早防晒多保湿。初春一般会



据《中国医药报》

往日情怀

一个人有物质世界，还得有精神世界，缺一不可。

1962年我高中毕业，回村当了农民。按说一个农民不需要看书，只要种好地就行。可我这个读惯书的人一离开书心里便空落落的，精神上饥饿，需要精神食粮。没有书，我觉得活在世上就没有意义。为了丰富自己的精神世界，我就到处找书。那个时代物资匮乏，文化方面也贫瘠，偏僻乡村读书人极少，哪里看书？当然，新华书店里有书，可没钱买呀！

天无绝人之路。后来了解到我们胡同北头的李幼敬爷爷家有藏书，但我也知道老人家很珍惜他的书，一般不外借。当时他已是60多岁的人了，每天除劳动外还读书、练字、写日记，我对老人十分敬佩。

怎样才能取得老人的信任、借出他的书呢？他有一个孙子，长我两岁，叫李庭瑞，喜欢文艺，爱拉弦子。我也爱好文艺，就常去找他玩，在一起拉拉唱唱。

为了取得幼敬爷爷的信任，我到他家如到自己家一样，帮老人扫地、烧锅、打水，天长日久，他喜欢上了我。这个时候我才提出借他的书看。幼敬爷爷说：“我看你是读书人，借给你，要好好爱惜书。”就这样，我在他家借出了四大名著，一一读完。老人家还教我查《康熙字典》，把他珍贵的线装本

我的读书生活

《康熙字典》借给我。在他家我还读到了毛主席的《在延安文艺座谈会上的讲话》这本书，是1950年出版的，繁体字，竖排。

我读书的另一个途径是到县文化馆图书室借书。因为我在学校就喜欢创作文艺作品，回村后也未丢下，成了县文化馆的业余作者。

业余作者每年可到县里开几次创作会，住县招待所，吃白面馍。对于一个整天吃红薯面的农民来说，这真是天大的享受。如果作品好，能留下修改本子，让宣传队或剧团排演，和演员一起演出，甚至参加省、市会演，那更是了不起的事。

更有幸的是，业余作者可以在县文化馆的图书室借书，别人一次只能借一本，而作者可以借两本，借阅时间还可以延长。我每次都借两本。在家那几年，图书室的书我看了不少，有唐诗、宋词、古代散文等。

有书看我就不觉得农业劳动单调乏味了。我随社员一起上工，锄地、挖沟，社员干啥我干啥。不一样的是，每天休息，男社员聊天、卷烟吸，女社员纳鞋底子、纳袜底子，我却拿出书躲在一旁看。进入书的世界，疲劳烦恼顿消。

农村最忙的是收麦打场，但我有读书瘾，割麦也带着书，割着麦背着唐诗，哪句忘了再看看随身带的书。除了读书，我还要写作，写什么写

什么。我在学校常给县报投稿。1962年县报停刊了，我就给广播站写广播稿。那时候农村不少家庭安有小喇叭，不仅可以听新闻、戏剧，还能收听天气预报。我写的大都是好人好事、新人新事，特别爱写人物——好队长、好会计、好保管等，把我们队的男男女女几乎写遍了。这些稿件大都被广播站采用，我成了县里写广播稿的先进分子，被评为模范通讯员。

给广播站写稿还有稿费，5角、7角、8角，最高的1元。有一个月我领了5元钱。现在看来5元钱不算什么，但那时候钱金贵，1角钱能买5个鸡蛋，5分钱能买个烧饼，6角钱能买1斤猪肉。社员辛辛苦苦干一年，年终还分不到几块钱呢。

我除了给广播站写广播稿，还给村业余宣传队写剧本。我写的大戏《逼债》拿给公社党委书记看后备受赞赏，在全公社各村巡回演出。

我就这样不停地读书、劳动、写作。后来村里聘请我当民办教师，更给我读书、写作创造了条件。天道酬勤。1973年我写的河南坠子《都满意》在《河南日报》副刊头条发表，几乎占了半个版面。县委书记看到后在县里的会议上表扬了我，并把我调到县文化馆从事专业创作。

进入县文化馆工作后，我才有了自己的书架和藏书，读书生活更充实了。

老年艺苑



醉春风（国画） 侯爱莲作

治耳鸣喝杞菊黄精茶

耳鸣就是患者感觉耳内有响声，有的像蝉鸣，有的像潮水，有时双耳有响声，有时一侧耳朵有响声，间断出现或持续出现，而外界并没有相应响声。

引起耳鸣的原因很多，如高血压、贫血、神经衰弱、耳道病变等均可导致，也有部分人无法明确病因。耳鸣应当引起重视，如果治疗不及时，严重者会造成听力损伤。中医认为，耳鸣的发生与人体肝肾不足相关，这是为什么？

耳为肾之窍，肾气亏虚则耳窍失去滋养，表现为听力减退。肝与肾密切相关，且肝具有统血和疏泄的作用，能够调节全身气血的运行。气血运行不畅，耳部滋养不足，故出现耳鸣，严重者会耳聋。因此，通过滋肾养肝可以治疗耳鸣。平时生活中有耳鸣困扰的朋友可以饮用杞菊黄精茶来改善症状。

杞菊黄精茶：枸杞子10克、菊花6克、黄精10克，三味药物混合后放入茶缸，开水冲泡30分钟后即可饮用，味道淡后更换，每日可更换2-3服。



此方中黄精味甘，入肾经，为滋补强壮之品。黄精下入于肾，可补阴血、填精髓，补益气血，效果佳。枸杞子甘寒滋润，其色赤，可滋补肾精、养肝明目。菊花质轻，具有平肝明目之功效。三味药相配，滋肾养肝的效果明显，可以起到治疗耳鸣的作用，且平时服用方便，无毒副作用，适合长期或间断服用。

平时生活中，耳鸣患者还可以通过进行耳部按摩来改善症状，例如每日上下摩擦耳根，可以刺激耳部穴位，帮助改善耳鸣症状。除此之外，平时还应做到戒烟、戒酒，避免熬夜和暴饮暴食。

据健康时报网