

# 庆祝建党百年 寻访百岁老人

## 杨玉兰: 安享幸福晚年

■文/图 本报记者 于文博

杨玉兰老人生于1919年,今年102岁。她一生经历了艰难的岁月,也享受了幸福的时光。但在无论在怎样的环境中,老人都以平和的心态、坚强的意志和对家庭强烈的责任感乐观面对生活,为家人遮风避雨。3月3日,记者走进杨玉兰老人的家,倾听她的人生故事。

### 童年历经艰辛

杨玉兰家住市区短工市街,当天天气晴好,阳光洒满她家的小院。杨玉兰老人的床临窗,她坐在床上,春日的阳光暖暖地照在她身上。她时而与家人聊天,时而打个盹儿。老人的儿子告诉记者,如今的天气早晚仍然寒冷,老人就经常坐在床上,只有中午暖和的时候才到院中活动一下腿脚。

杨玉兰的听力、视力不太好,走路时需要拄拐杖,但她思路清晰,说话轻声细语。杨玉兰老人的出生地在现在的郾城区沙北街道白庙社区,家中有兄弟姐妹六人,她排行第二。老人的父母靠为别人种地谋生,她小时候一家人的生活十分艰苦。老人告诉记者,因为种的地多,家里的孩子都要帮忙干农活儿,她也不例外,各种农活儿都干过。孩子多,地里活儿又重,父母无暇照顾家里,杨玉兰还要照顾年幼的弟弟妹妹。虽然一家人每日都辛勤劳作,却还是常常忍饥挨饿。

### 为了生活辛勤劳作

20岁那年杨玉兰结婚了。她和丈夫订的是“娃娃亲”,两人结婚前丈夫就已经参军了。回忆成婚当日,杨玉兰老人告诉

记者,她当时是坐着轿子来到婆婆家的,丈夫和她举办完婚礼后就回部队了。

刚结婚时一家的生活很清贫。杨玉兰的丈夫退伍后回到漯河,到搬运公司工作。杨玉兰和丈夫生育了三个孩子,她不仅要照顾孩子,还要到地里干活儿。后来她到麻线厂工作,负责纺线、合绳等,工作繁重。1974年,杨玉兰成为一名环卫工人,负责市区交通路的清扫工作。当时很多路都是土路,清扫起来很费力气。杨玉兰早上5点就起床,张罗完家人的饭菜后就扛着大扫帚赶到分包路段清扫。

杨玉兰吃苦耐劳,无论在哪里都闲不住。工作中,她手脚麻利、责任心强。在家中,她亲自操持一家人的衣食住行。当时没有钱买成衣,她就买布为家人做衣服。家里大到棉被、小到孩子的鞋袜,都是她亲手做的。白天忙工作,夜晚忙家务,那时杨玉兰总感觉时间不够用。

儿女渐渐长大,各自成家,老人也从工作岗位上退休,生活节奏逐渐转慢。杨玉兰家的生活也发生了翻天覆地的变化——从以前的吃不饱、穿不暖,到现在的丰衣足食。虽然生活条件好了,但老人依然闲不下来,每天将家里打扫得干干净净,然后到河堤上锻炼身体。老人的儿媳告诉记者,婆婆直到90多岁时还能做饭。

### 具有很强的家庭责任感

“俺妈是一个家庭责任感很强的人,做什么事情都先为家人考虑。”杨玉兰老人的儿子告诉记者,从来没有听到母亲抱怨别人,她总是默默地为家庭奉献、付出。杨玉兰老人的家与三姨家离得很近,三姨有四个孩子,身体一直不好,照顾孩子很吃力,杨玉兰就主动担负起照顾外



杨玉兰老人和儿子、儿媳。

甥、外甥女的重任。三姨因病去世时四个孩子尚年幼,杨玉兰更是视如己出,照顾着他们的生活。几个孩子也与其十分亲近,即使后来各自成家,每隔一段时间都要来看望老人。

杨玉兰性情温和、宽容大度,她与儿媳朝夕相处几十年从没有拌过嘴、红过脸。随着年龄越来越大,老人身边离不开人,儿媳就每天陪在老人身边悉心照顾。“俺妈以前吃了不少苦,啥脏活儿累活儿都干过。现在年龄大了,我们这些做儿女的应该好好孝敬她。”杨玉兰的儿媳说,婆婆吃饭不挑剔,家里做的都是家常饭,面条儿、米饭、饺子等,她都爱吃。

为了使婆婆的伙食营养均衡,她常常变着花样儿做饭。

杨玉兰老人虽然识字不多,但明白事理、心胸宽广,常常教育子女要“好好学习”“好好过日子”。“俺妈在言语上教育我们不多,都是从行动上影响我们。”杨玉兰老人的儿子说,母亲身上勤劳善良、助人为乐等品质对他和两个妹妹影响很大,让他们受益匪浅。如今,杨玉兰老人的生活简单、规律,享受着幸福的晚年时光。

“家有一老,如有一宝。我们一定要照顾好俺妈,让她每天都过得开开心心的。”杨玉兰的儿子说。

## 老有所乐

# 老顽童“抖”出健康和快乐



老顽童空竹艺术团的成员在一起练习抖空竹。

■文/图 本报记者 王培

抖空竹是一项集健身、表演于一体的体育运动,是国家非物质文化遗产。在我市,活跃着一群老年空竹爱好者,他们因抖空竹而相识,自发成立了老顽童空竹艺术团。大家一起学习、一起锻炼,技艺日益精湛,常常参加各种比赛和公益活动。3月3日,记者对他们进行了采访。

### 抖空竹强身健体

当天上午,记者来到双汇广场,见到了正在锻炼的老顽童空竹艺术团的一些成员。他们操着手里的空竹,时而上下飞舞,时而左右旋转,伴随着“嗡嗡”的鸣

响声,空竹在空中划出一道优美的弧线。被大家称为“高老师”的高金柱今年69岁。他精神抖擞、身手矫健,用特制的空竹竿操控着竹线,抖起10个空竹在空中翻飞,令人眼花缭乱。

“我是生病后才跟空竹结缘的。”高金柱表示,1998年他患了直肠癌,手术后身体一直不太好。在舅舅指点下,他开始通过抖空竹锻炼身体,逐渐爱上了这项运动,身体也越来越好。为了提高抖空竹技艺,高金柱多次到外地拜访高手,向他们学习。通过钻研,他对空竹技艺进行创新,形成自己独特的“魔幻趣味空竹”。他曾在央视《体育人间》栏目表演抖空竹,获得“魔手王”的称号。

高金柱乐于向大家传授抖空竹技艺,并在网上直播,教大家抖空竹。在他的带动下,漯河涌现出一批抖空竹高手,经常有空竹爱好者到漯河交流学习。高金柱表示,抖空竹让自己的生活发生了很大变化,也结交了不少全国各地的朋友。抖空竹是一项很好的运动,他自己在这方面受益了,也想让大家受益。

### 队伍不断壮大

70岁的臧森森老人负责团队的组织工作。他告诉记者,他对空竹是“一见钟情”。退休之后,臧森森在市老干部大学学习了吹、拉、弹、唱等多方面的技艺,生活过得快乐而充实。2013年的一天,臧森森散步时看到几位老人在抖空竹,空竹在他们的操纵下舞出各种花样,臧森森便对抖空竹产生了兴趣,一学便上了瘾。

“刚学的时候特别痴迷,每天吃饭睡觉都在想着怎么练,晚上吃完饭还要站在路灯下练一会儿。”臧森森告诉记者,他潜心琢磨,每天不间断地练习,抖空竹的技艺越来越好。2014年,在深圳举办的全国抖空竹比赛中,刚学抖空竹一年多的臧森森以精彩的表演获得第三名的好成绩;2015年,在全省举办的抖空竹比赛中,他又获得了第一名的好成绩。

臧森森积极向大家传授技艺、组织团队活动、广纳学员,使得队伍不断壮大,

抖空竹这项运动也被人们熟知,成为大家喜闻乐见的健身项目。如今,团队已经有四五十名成员。

### 在比赛中屡获佳绩

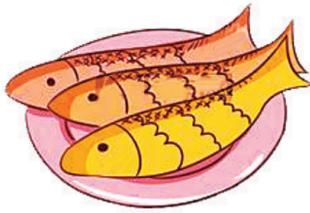
在训练场地上,69岁的袁大兴既会舞长竿又会舞短竿,空竹在他手中自如地旋转,变换着各种花样。“我现正着重练习长竿,长竿难度高,我已经练了三年了。”袁大兴表示,自己学习抖空竹有七八年时间了。原来他有肩周炎,练习抖空竹后肩周炎渐渐好了。妻子以前身体不好,受他的影响也来学习抖空竹,现在夫妻俩常常一起练习,身体越来越好,心情也十分愉快。另外,抖空竹让他在娱乐健身的同时认识了很多朋友,在省里举办的抖空竹比赛中,他也屡获佳绩。

在训练的人群中,有一个两岁多的孩子也在抖空竹。“我来练抖空竹时就带着他,时间久了孩子也学会了。”男孩的外婆赵洁笑着说,自己三四年前来到这个团队学习抖空竹,后来要在家里照顾外孙,就中断了练习。现在在外孙长大一些了,她就带着孩子一起来练习。

据了解,老顽童空竹艺术团经常参加我市的体育比赛和各种公益活动,多次参加省级文艺汇演,深受好评,并连年在市、县、镇级民间艺术表演中获奖。小小空竹,不仅抖出了健康的体魄、阳光的心态,更抖出了幸福的生活。

## 往日情怀

# 煎鱼——妈妈的味道



■胡群安

时间过得真快,一转眼我也雪染双鬓了。每当回想童年,印象最深的就是母亲煎的鲫鱼、白条。她煎的鱼外脆里嫩,鱼皮金灿灿的。用红薯面饼子夹着焦黄的小鱼,吃起来鲜香无比。在那缺吃少穿的岁月里,吃母亲的煎鱼就像过节一样幸福,至今想起来还直流口水。

我老家在漯河市东南部一个偏僻的小村庄。上世纪六七十年代,家乡的池塘特别多,水很清澈,水中鱼儿很多。那时荤的食物少,所以对鱼特别偏爱,我从小就爱摸鱼、钓鱼、网

鱼。一张两米见方的网,用四根竹竿捆住网的四个角放进水里,往往收获颇丰。网到的鱼拿回家就交给母亲处理——她清洗、开膛、刮鳞、腌制,再把腌过的鱼控干水分,这样做是避免煎鱼时粘锅。

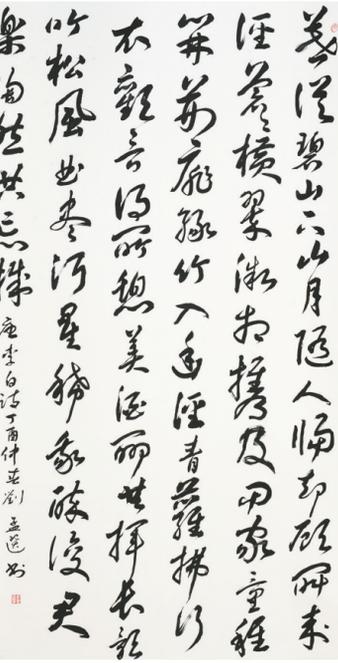
那时食用油很珍贵,家里吃的都是棉籽油。过去油菜和大豆产量低,都舍不得用来炸油;而生产队的棉花多,大家就把棉花加工成油,每户分几斤,用瓷罐子装着吃。平时人们做饭连棉籽油都不舍得放,吃的大都是猪油,可煎鱼却不能放猪油。放少量的棉籽油煎出既不粘锅又焦香的鱼,乃是心灵手巧的母亲的高招。随着生活水平的提高,现在人们已经不再吃棉籽油了,因为棉籽油杂质多,吃多了对身体不好。

母亲煎鱼时,我总在锅台边儿转。一是希望母亲快点煎好,早点品尝;二是闻闻鱼的香味儿,学点儿做鱼的技术。母亲把大铁锅烧热,用锅铲把少量的棉籽油浇在锅底,待油热后,把拌了面的鱼一条条

放下去。她煎鱼不让人帮忙,一人既烧锅又翻鱼。她告诉我:煎鱼时火不能大、心不能急。火大了鱼就会煎得外糊内生。等鱼定型后再翻面儿,这样鱼不会碎;如果下锅就翻,鱼容易烂。

长大后,我煎鱼时也照着母亲的方法做,效果确实不错,不仅用油少、不糊锅,而且色、香、味、形俱佳。殊不知,这技术我是从母亲那里学来的。

每次煎完鱼后,母亲把饼子和煎好的鱼端上桌,把稀饭盛好后,我们姊妹6人就眼巴巴地望着,等母亲上桌一起吃。可她却坐在厨房的锅台旁,不肯和我们一起吃。姐姐就挑几条大点的鱼放在她碗里,她总是推让并催着我们:“快吃,鱼趁热吃才脆香、不腥!”我们吃得津津有味,不一会儿每个人碗里只剩下鱼刺了,唯独母亲碗里的鱼只吃了头和尾,鱼身却没动。洗过碗,母亲把剩下的鱼用两个碗扣着放在碗柜里,等小妹妹时让她吃。



▲书法 刘孟选作

## 征集新闻线索

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

# 肥而不腻的梅菜扣肉

■文/图 本报记者 姚晓晓

梅菜扣肉是一道宴席上经常看到的菜。带皮的五花肉经过油炸和蒸煮后,饱吸汤汁和霉干菜的浓香,吃进嘴里肥酥软,完全没有肥肉的油腻感。3月3日晚上,记者走进长申玉小区蔡女士的家,看她如何制作梅菜扣肉。



蔡女士告诉记者,做这道菜时选肉很关键,尽量选用“三肥两瘦”(三层肥两层瘦)的带皮五花肉。

首先将整块儿五花肉入锅,放上姜片儿和料酒煮15分钟,直至五花肉内没有血丝后捞出,趁热用牙签在肉皮上扎一些小孔,让油脂溢出。

用老抽在肉上均匀上色,静置晾干后下锅油炸。此时油要多放一些,能够没过肉皮。将肉皮朝下放入油锅,盖上锅盖中小火炸5分钟。

肉炸好后,将其均匀切成约8毫米厚的肉片儿;把老抽、生抽、料酒、香油、糖和白胡椒搅拌均匀,淋在肉片儿上,腌制20分钟。

趁肉片儿腌制的开始炒霉干菜。锅里放油,放入姜末儿、蒜末儿、香叶、八角炒香,再放入提前泡软并切碎的霉干菜,炒香后倒入腌过肉的调味汁儿,焖煮5分钟后待用。

将腌过的肉片儿朝下整齐地排在大碗中,将炒过的霉干菜均匀平整地铺在肉片儿上,放入蒸锅蒸一个半小时左右。时间到了以后,将梅菜扣肉的汤汁儿倒入另外一个碗中,加入水淀粉,煮至浓稠。

取一个盘子,扣在蒸梅菜扣肉的碗上,迅速倒扣,然后将煮好的汤汁儿淋上,一道肥而不腻的梅菜扣肉就做好了。

## 接受衰老 规划好晚年生活



■国家二级心理咨询师、社会工作师 王晓景

案例: 74岁的王奶奶说:“现在孙子上大学了,我不需要再为儿女操心;出门坐公交车免费,外出旅游也能享受优惠。现在的生活真幸福呀!”

张大爷每天不是在社区参加老年合唱排练,就是在广场上带领其他老人练习太极拳。常有陌生人问他:“您老七十几了?”他总是声音洪亮地回答:“八十九了!”语气特别自豪。

分析: 以上老人均成功适应了衰老。所谓“成功老化”,指的是个体在老化过程中虽然受到疾病、生活和环境等因素影响,但是由于政府和社会的关注和个人在养生保健方面的努力,仍保持健康的体能,具有对社会的良好适应性。

合理搭配膳食。2017年国家卫计委发布了《老年人膳食指南》,建议以谷类为主,粗细搭配;常吃鱼肉、瘦肉和蛋类,保证优质蛋白的摄入;适量摄入奶类、大豆及其制品,摄入足量的蔬菜、水果;吃饭尽量少油、限

盐,食物细软,少量多餐。选择合适的锻炼方式。医学研究表明,人从40岁左右肌肉的质量和力量就开始走下坡路,到80岁时会失去25%~50%的肌肉。肌肉少的人难以稳定身体,容易跌倒、骨折。有效、规律的锻炼有助于维持良好的身体机能,降低老年人患神经退行性疾病(如阿尔兹海默症)的风险。老年人可根据自身状况和兴趣爱好,选择能够长期坚持的锻炼方式,把有氧运动、抗阻力和柔韧性运动相结合。

养成用脑习惯。思考、动脑可以活跃脑细胞,增强大脑功能,帮助老人延缓认知衰退,增强生活的独立性。当老年人对自己的认知能力有一定掌控感时,就会有学习的强烈意愿。所以老年人平时要多读书,多看报纸杂志和影视节目,练书法、学绘画、唱戏曲,或者与朋友对弈,也可以玩玩智力拼图等,活到老、学到老。

保持社会交往。保持一定的社会交往有利于老年人的心理健康,能避免消极情绪的产生。老年人可根据自身情况,参加力所能及的社区志愿活动或者继续从事一些感兴趣的工作,加强与社会的联系。现在越来越多的老年人把社交活动搬到互联网上,比如抖音上的网红北海爷爷吸引了众多年轻“粉丝”,这样的状态,谁会当他是老人呢?

衰老是一个必然的过程,是每个人的必经之路。希望社会与家庭多多关爱老年人,也希望每位老年人都好好规划老年生活,坦然、从容地度过人生的黄昏时期。



心理讲堂