

庆祝建党百年 寻访百岁老人

应合: 现在的日子比蜜甜

■文/图 本报记者 杨旭玉 培
在市城乡一体化示范区黑龙潭镇西街村,提起应合老人,可以说是无人不知。应合老人生于1918年,今年103岁。她历经人生风雨,见证了百年社会变迁,如今颐养天年,尽享天伦之乐。3月19日,记者采访了应合老人及其家人,倾听老人的人生故事。

应合老人目前居住在召陵区姬石镇武庄村的大女儿杨兰香家中。记者见到她时,她正坐在沙发上和家人聊天,可以看出心情不错,眉眼间带着笑意。当天是杨兰香的生日,老人记得清清楚楚,一大早就问儿女准备怎么过生日。“我妈虽然年龄大了,但思维清晰,记忆力很好,过去的很多事情她都记得。”杨兰香说。

应合出生于郾城区孟庙镇西营村,后来嫁入黑龙潭镇西街村。她小时候家境贫寒、生活艰辛。老人告诉记者,那时麦子产量低,一家人辛苦劳作也不能解决温饱。战乱年代,她饱尝饥饿、贫穷之苦,还经常面临死亡威胁。“日军攻打漯河时,经常从空中往下扔炸弹。每次日军的飞机飞来,我们就赶紧往地里、树林和沟壑里跑,躲避空袭。”应合老人告诉记者,她曾亲眼看到一枚炸弹将数名村民炸死,在心中埋下对侵略者深深的仇恨。

“那时候的日子真是太苦了。”正因为如此,应合老人格外珍惜现在的幸福生活。杨兰香告诉记者,每次吃饭母亲都吃得干干净净,还用馍把碗里的汤汁都擦干净吃掉。子女们常打趣老人,说她吃过的碗都干净得不用洗。在老人影响下,子女

们都养成了勤俭节约的好习惯。

虽说应合老人已经103岁了,可她眼不花耳不聋,身体硬朗,精神矍铄,待人热情。村民们告诉记者,应合老人的脾气很好,性格豁达开朗,乐于助人。她年轻的时候,村里谁家遇到困难都爱找她帮忙,村里的孩子也喜欢到她家玩。“俺妈善良,看见有的村民没有时间照顾孩子,她就经常帮忙照顾这些孩子,让他们在我家吃饭。”杨兰香告诉记者。

应合老人曾是村里的“接生婆”,经常义务帮村民接生,不管刮风下雨,只要村民一喊她就赶紧去帮忙。她在村里人缘很好。子女们受老人的影响,与同村人也关系融洽,从来没发生过争吵。

“感谢党、感谢政府对我们老年人的关怀和照顾,每个月都给我发补助。”应合老人说,“现在的日子以前都不敢想。我活这么大岁数,身体健康、家庭和睦,真是享福了。”

艰难的岁月里,应合以吃苦耐劳、勤俭节约、善良淳朴的传统美德为子女们撑起半边天,抚养子女长大成人。如今她年事已高,子女们都非常孝顺,精心照顾老人的饮食起居。老人有4个女儿,她轮流在女儿家居住。“俺妈在一个地方待时间长了会感到厌烦,因此大家决定轮流照顾她。”应合的三女儿杨秋平说。

据了解,应合的侄子杨建堂也加入了照料老人的队伍。“照顾长辈是我们应该做的。”杨建堂表示。虽然杨建堂也已经70多岁了,但照顾应合老人却非常精心,给老人做可口、易消化的饭菜,老人出门



应合老人(中)和家人在一起。

时他和妻子总是陪伴左右。

保持良好的生活习惯是应合老人长寿的秘诀之一。应合老人每天早晨6点起床,没事的时候就出去转转,晚上7点多就上床睡觉了。饮食方面,她吃的都是家常便饭。据其女儿介绍,老人不爱吃肉,爱吃五谷杂粮和各种蔬菜,一日三餐按时吃,每顿饭只吃七八分饱。“平时给俺妈做饭都要煮得软烂一点,有

利于消化。天气好了我们就陪她出去走走,她喜欢和村民们聊天。不出门时她就多睡一会儿,或者在院子里活动。”杨兰香笑着说。

家庭和睦、子女孝顺,给予老人无尽的精神慰藉。采访中老人表示,如今赶上了好时代,生活幸福比蜜甜。在春天温暖的阳光照耀下,应合老人脸上洋溢着幸福的笑容。

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

酸甜可口的糖醋里脊

■文/图 本报记者 姚晓晓

糖醋里脊是一道常见的快手菜,酸甜鲜美、外焦里嫩,非常受欢迎。3月9日中午,记者采访了家住柳江路柳江小区的李芳,看她如何制作味道鲜美的糖醋里脊。

李芳告诉记者,制作这道菜时炸里脊肉非常关键。她先将里脊肉切成1厘米厚的大片,切花刀,但不切透,这样炸好的肉才会酥软。然后再把肉片切成1.5厘米宽的小条,放入盐、料酒腌制30分钟。

这时李芳开始调制面糊。面粉和淀粉按2:1的比例混合,加入一个鸡蛋、胡椒粉和少量水,放一点油,搅拌均匀,面糊要黏稠。

把腌好的肉放入面糊中拌匀,再把蘸过面糊的肉条沾上一层干面粉。“这样炸出来的里脊肉酥脆、有层次感,即使蘸上酱汁也不会变软。”李芳说着



就开始下锅炸肉条,约2分钟后,肉条定型、捞出控油。待炸过的里脊肉变凉后,李芳再次起锅烧油,油热后将里脊肉倒入复炸1分钟。复炸后里脊肉的颜色会更深一些,而且更加酥脆。

之后就是调汁。李芳告诉记者,可以根据个人口味放入糖、白醋、番茄酱、少量盐和小半碗水,搅拌均匀后加入淀粉备用。

锅底留油,倒入调好的料汁,小火熬至黏稠后放入炸好的里脊肉,大火快速翻炒均匀,撒上黑芝麻即可出锅。

如何帮助老年人走出乱买保健品的误区

■国家二级心理咨询师、社会工作者 王晓景

案例: 年近七旬的李大爷患有高血压。自从去年偶然听了一个健康讲座后,李大爷听说哪儿有讲座就往哪儿跑,哪儿免费发药就往哪儿去,拿回家很多瓶瓶罐罐的小礼品,买回一堆价值不菲的保健品,且不少是“三无”产品。

据其家人讲,李大爷平时很节俭,退休金几乎都买了保健品,花费几百元、上千元也从不舍。血压高的时候李大爷只相信保健品的功效,同时吃两三种保健品,却不肯吃降压药。家人多次劝说都无济于事。

郑阿姨也是保健品的拥趸。她买了各种各样的保健品:蜂胶、酵素、电磁炉内衣裤,甚至还花两三千元买了一个保健床垫。她说,同一小区的几个老人都买了,自己不买就显得落伍。再说孩子们在外地工作,自己万一生病了会成为孩子的负担。

“推销保健品的人可好了,经常给我们送吃的用的,还陪我们聊天。那些东西不管有没有用,我们也愿意帮助他们。另外,我们一群老人聚在一起聊聊天,比自己待在家里热闹多了。”郑阿姨说。

分析: 近年来,保健品消费在老年人群中越来越“热”,部分老年人甚至达到痴迷的程度。老年人这种“买买买”的行为,不应仅仅被误解为“犯糊涂”,而要了解背后的深层原因。

对健康的焦虑。步入老年后,人体机能衰退,各种疾病接踵而至,面对频频出现的健康问题,老年人容易产生不安和恐惧的情绪,因此非常关注自身健康。保健产品从养生等宣传手段入手,得到老年人心理上的认同。

对自我的安慰。心理学上有安慰剂效应。很多药品并没有那么大功效,但是当相信的时候,安慰剂效应往往将药效发挥至最大。保健品在一定程度上发挥着安慰剂的作用。

对孤独的排解。热衷于购买保健品的背后是老年人在孤独感的驱动。因为子女外出上学、工作等,“空巢家庭”日益增多,孤独感成为困扰高龄、独居

老人的心理问题。老年人内心渴望家人的陪伴,而保健品推销人员出于利益动机,隔三岔五对老人嘘寒问暖、送米买面,让老人感到温暖。

对社交的需要。多数老年人交往圈子窄,觉得通过保健品消费会获得更多参与社会交往的机会,能够增进与他人的情感联系,实现自己的交际需要。

措施: 子女要打好“预防针”。定期带老人去检查身体,让他们清楚认识到自己的健康情况,在对保健品的选择上有针对性;有意识地将报纸、网络上看到的老年人购买保健品上当的典型案例告诉老人,让他们对推销陷阱有所了解 and 防范。另外,在忙于工作的同时经常回家看看,和老人多沟通、交流,帮助老人规划好空闲时间,让他们把精力放在文体活动等健康的生活方式上。

社区筑牢“防火墙”。大量保健品的营销活动都是通过进社区实现的,社区管理机构应当加强甄别,不为来路不明的营销活动提供场所。有条件的应搭建平台,联合相关部门对老年人进行基本健康知识普及与教育,同时创造机会让老年人多参与社区活动,填补精神空虚。

老人要增强“免疫力”。老年人应正视自身对健康的需求,正确选择适合自己的养生方式,积极参加社区举办的健康讲座,订阅主流健康杂志,了解最新的健康资讯等。有基础疾病的老人最好与医生沟通,选择的保健品不能与药物冲突,购买时注意查看保健品的相关批文和许可证明。同时正确看待面子问题,不要为了“从众”而购买保健品,也不过度购买。

此外,当老人过度依赖保健品时应注意及时就医,排查是否存在成瘾问题和心理障碍。



人间真情

半世纪的师生情

■詹永平

我的启蒙老师何太玲如今已是92岁高龄。尽管时光走过了半个世纪,尽管我也年逾花甲,过去的经历都变得依稀,但何老师教我那三年的往事仍记忆犹新、历历在目。

我6岁那年进入漯河路路小学上学。入学第一天,我早早来到教室,何老师正在讲台上忙活着。看到我进来,她对我说:“小同学,请你把教室后门墙角的笤帚给我拿过来一把。”我赶忙跑过去,墙角里有几把粗大的笤帚,我吃力地抱起三把,给何老师送了过去。她奇怪地问我:“我让你拿一把,你怎么拿了三把?”我理直气壮地说:“你的手大,能拿三。”何老师看着我认真的模样,忍不住笑了。

入学不久,学校组织打预防针。我看到两名身穿白大褂的医生走进教室,心里害怕极了(那时我没去过医院,没见过穿白大褂的医生)。当那两名医生来到身边时,我忍不住哭了起来。何老师连忙过来把我抱起来,给我擦眼泪,怀里语气温柔地安抚我。我依偎在老师温暖的怀抱里,内心的恐惧一扫而光,慢慢止住了泪水。



本文作者(左)和何太玲老师(右)。(本文作者提供)

何太玲老师是全能型班主任,既教算术又教语文。教算术时她会做各种各样的道具,激发我们的学习兴趣;教语文时,她带着我们有感情地朗诵课文,声音好听极了;教拼音时,她认真纠正我们的方言土话。每天下午最后一节课,何老师会给我们讲《宝葫芦的秘密》等故事,或者读

《木偶奇遇记》等有趣的儿童小说。

记得课外活动时,何老师教我们的第一个游戏是“老鼠钻十二洞”:一些同学站成一个圆圈,手拉手举起来搭成“老鼠洞”,其余的孩子有的扮成老鼠在圆圈里钻出钻进,有的在圆圈外抓“老鼠”。大家欢呼雀跃,玩得开心极了。何老师教的游戏还有丢手绢、找朋友、跳圆圈舞等,如今想起来还感到很开心。

和老师分别后,由于种种原因多年没有再见面。当我想方设法终于联系上何老师时,已经是56年后了。2020年5月17日是我终生难忘的日子,我们师生久别重逢了。虽然岁月在何老师脸上留下了痕迹,但她的笑容依然像当年一样亲切,我沉浸在感动和激动的情绪中,不由热泪盈眶。

此后我有空就去看望何老师,表演舞太极扇、太极剑等,为年迈的老师送上快乐、温暖和祝福。何老师看到我的表演,高兴地说:“我很多年都没有这么开心了……”

亲爱的何老师,愿您永远开心快乐!



山水(国画) 常幸泉(77岁)作

多味晚晴

生活越好 饭量越小

■乔聚坤

母亲告诉我,我刚出生时,接生婆剪脐带时说:“这孩子脐带粗,将来是个大肚汉。”果真,我儿时饭量大、吃得多。

1961年读高中时,学校要到老窝镇拉树,专挑大个儿的学生。班主任挑中了我,我很高兴。那时生活艰苦,经常吃不饱,但是拉树的学生可以敞开肚子吃饭。那一天,半斤重的窝窝头我吃了五个,又喝了五碗菜汤。

还有一次,我在学校吃了午饭后,到县机械厂找在那里当工人的叔叔。他刚好要去食堂买饭,午饭是肉包子,叔叔给我带回来一份。我看见热气腾腾的肉包子,垂涎欲滴,一口气吃了五个。

我父亲的好友在铁路部门工作,每次父亲带我到他家做客,母亲都交代我:你饭量大,吃饭时要注意。城市人饭量小,你别把人家做的饭都吃完了。母亲的话我牢记在心,每次到他家只吃一碗饭、一个馒头,怕人家笑话我是个“大肚汉”。

我参加工作后,搞戏剧、曲艺创作,经常到省、市参加剧本创作会。会上提供的伙食很丰盛,一大桌子菜,七碟八碗的。吃饭时我一点也不客气,人家吃一个馒头,我吃三个;人家不吃红烧肉,我把一盘子肉都吃了;人家喝半碗汤,我喝两碗。创作会开完,大家都知道我是“大肚汉”了。

也不知从哪一天起,我的饭量减少了。我1.7米高,体重由115斤增加到150斤。人胖了,饭量却小了,每顿由原来的两碗、三碗饭减少到一碗;原来一顿吃两三个馒头,后来只吃一个。我家的碗也由大黄碗换成了小瓷碗。

一天,村里有个木匠来我家做客。他常干重活,力大无比,是村里有名的大肚汉。中午老伴做饭时蒸了一大锅菜,菜也多不少,生怕木匠吃不饱。中午吃饭时,我给他盛了一碗米,说:“兄弟,吃好,吃完了再盛。”又给他盛了一大碗菜。他看了看,笑道:“哥,这要在以前,大米饭三碗五碗我都能吃得下,现在不行了。”我忙问:“咋啦?”

他拍拍肚子道:“肚里有油水,吃不多了。”我仔细地打量他,的确比以前发福不少。中午他吃了半碗米饭、喝了二两酒,高兴地说:“酒足饭饱了。”借着酒劲儿,他说:“哥呀,咱农村现在吃饭有变化。原来是‘红薯面、红薯馍,离了红薯不能活’,如今咱农村粮满仓、油满缸,饭桌上天天都有肉。人吃得好了,肚里有油水,就吃胖了。现在村里人吃饭也讲究营养健康,谁家还光吃米、面、肉呢?都吃杂粮、水果、蔬菜,防‘三高’呢!”

临走时他握着我的手说:“哥,咱遇上好时代了,如今啥东西也不主贵,就身体主贵。咱要多享几天福啊。”

夫君子之行,静以修身,俭以养德,非澹泊无以明志,非宁静无以致远。夫学须静也,才须学也,非学无以广才,非志无以成学。淫慢则不能励精,险躁则不能治性。年与时驰,意与日去,遂成枯落,多不接世,悲守穷庐,将复何及。

书法 陈玉兰(68岁)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。