

庆祝建党百年 寻访百岁老人

百岁老人爱戏曲



张庭兰与大儿子胡培基。

■文/图 本报记者 王培杨 旭

家住市区湘江路许慎阳光园小区的张庭兰老人今年103岁。她精神矍铄、腿脚灵便、思维清晰，是小区里出名的老寿星。日前，记者采访了张庭兰老人，了解到老人年轻时热爱文艺，爱唱戏、唱歌，如今百岁高龄依然喜欢唱戏曲，每天早上睡醒后都要先听一段戏曲。

丈夫去世后挑起家庭重担

记者见到张庭兰老人时，她正坐在椅子上听戏，不时地跟着哼唱几句。张庭兰的大儿子胡培基告诉记者，老人听力不太好，但思维敏捷，记忆力很好，很多过去的事儿都记得清清楚楚。

张庭兰出生于舞阳县城，家庭条件不错，童年衣食无忧，并且能够上学读书。22岁那年，经人介绍，张庭兰嫁给了第一任丈夫胡焕民。胡焕民是教书先生，常辗转于漯河各地传道授业。据张庭兰老人回忆，当时的读书人思想活跃，心系国家命运和百姓疾苦，积极传播革命思想。婚后没多久，胡焕民便投身革命，为躲避国民党追捕，过着东躲西藏、居无定所的日子，最终因病英年早逝。

丈夫去世时儿子还很小，张庭兰勇敢地挑起生活的重担，靠为别人干活谋生，熬过了艰难的岁月，拉扯儿子长大成人。“无论日子如何清贫，母亲从不怨天尤人，这种乐观的心态才是最可贵的。”胡培基说。

用歌声为邻里带来欢乐

上世纪50年代初，张庭兰与第二任丈夫徐峰结婚。不久，二儿子徐培柱降生。新中国成立后，夫妻俩都有了工作，生活逐渐步入正轨。

张庭兰读过书、教过书，格外重视对孩子的教育和培养，不仅要求他们多读书，而且教育他们要明事理。徐培柱长大后在非洲津巴布韦、坦桑尼亚等国家援建，母子俩聚少离多。儿子不能在身边尽孝，张庭兰从没有一句怨言，反而鼓励徐培柱多为国家做贡献。

张庭兰老人还经常教育孩子们要勤俭节约、正直做人。因此，虽然生活水平越来越来高，但全家人勤俭节约的习惯一直没变。

张庭兰性格开朗，爱说爱笑爱唱歌，是个文艺爱好者，年轻时经常参加演出。“我年轻的时候，街道干部经常找我当秧歌、唱戏。”张庭兰告诉记者。即使到了晚年，她依然喜欢用歌声为邻里带来欢乐。在海河小区居住时，张庭兰还让儿子教她学唱歌，学会后唱给邻里听。

百岁高龄仍每天锻炼身体

平时只要天气晴朗，张庭兰都要推着手推车在小区里散步，天气不好时就在家里锻炼身体。“以前在海河小区住的时候，俺妈没事时就到小区广场上和其他老年人一起聊天、做操。”胡培基告诉记者，母亲的身体不错，生活基本能够自理。她是个闲不住的人，在家里经常做些力所能及的家务。

张庭兰老人生活规律，每天晚上10点左右上床睡觉，早上6点多起床，睡醒后要先听一会儿戏曲。

张庭兰的一日三餐都由胡培基料理，他做饭时荤素搭配，想方设法让母亲的伙食可口又营养均衡：每天清晨，胡培基给母亲准备牛奶、鸡蛋、炒菜和馒头，午餐以面条为主，晚餐是豆浆或八宝粥。为了让食物易于消化，胡培基把各种蔬菜打成汁、把肉打成肉末，精心烹饪；天凉时他会细心地把水果切成块儿，放进热水里泡一下再拿给母亲吃。

百年人生，历经岁月沧桑。面对如今的幸福生活，张庭兰常常感慨地说：“想想以前受的苦，再品品如今的甜，这样的生活真幸福！”

老人八年如一日照顾偏瘫妻子

■文/图 本报记者 王培

在市区民主路外贾家属院，提起翟文科，居民都会竖起大拇指。8年前妻子丁桂莲偏瘫，翟文科不离不弃，悉心照顾卧床的妻子，在街坊邻里间传为佳话。

3月29日上午，记者来到翟文科家中采访。房间里很整洁，翟文科给妻子穿上鞋，扶着她坐在床边，给她梳洗，喂她吃饭。

翟文科80岁、丁桂莲78岁，两人1963年结婚，婚后育有一儿一女。他们互敬互爱，相濡以沫度过了近60年时光。“她脾气好、爱笑。平时有啥事儿俺俩都是商量着来，没有红过脸、生过气。”翟文科表示，他们都在同一家工厂工作，妻子很能干，退休后还骑着三轮车做点儿小生意，两人共同支撑家庭，日子过得平淡、幸福。

2013年，丁桂莲突发脑梗导致偏瘫，生活无法自理。从那以后，翟文科每天守在妻子身边，给她穿衣、做饭、擦洗、清理大小便……无微不至地照顾妻子，用实际行动诠释了“执子之手，与子偕老”的爱情真谛。

每天早上一起床，翟文科就忙着给妻子洗脸、刷牙，为她准备早餐。早餐一般是牛奶或鸡蛋，给妻子增加营养。丁桂莲不爱吃面条，翟文科就经常蒸米、炒菜；妻子的牙不好，他就把饭菜煮得软烂一些；妻子有糖尿病，不能吃甜食，也不能吃太多主食，翟文科就让她多吃蔬菜。记者看到床头整齐地摆放着各种药物。“俺老伴儿患有高血压、糖尿病、脑梗，要吃七八种药。”翟文科说，每种药一天要吃几次、几点吃，他都记得清清楚楚，从来没有混淆过。

妻子身边离不开人，翟文科就尽量减少出门次数，必须出门时，办完事儿就回家，从不在外逗留。怕妻子无聊，他给妻子买来收音机、评书机、戏曲播放机等。妻子下楼不方便，天气好的时候，他就扶着她到阳台上晒晒太阳；怕妻子生褥疮，他经常给她翻身，每天给她擦洗。

家中的晚辈也十分孝顺，儿子、儿媳下班回家就帮忙照顾母亲；儿子多年来坚持给母亲做康复训练；女儿经常来看望父



翟文科和妻子丁桂莲。

母，给母亲洗头、洗澡；孙子一回家就先到爷爷奶奶房间，陪着奶奶聊天，给奶奶按摩。

陪伴是最长情的告白。8年来，翟文科一直守在妻子身边，用深沉的爱为妻子撑起了一片晴空。

银发时光

每天散散步 快乐又健康



■刘春亮

开始散步是在2016年7月，那时我刚办完退休手续。

退休前我在漯河某学校做后勤管理工作，师生的吃、喝、拉、撒、住等都要管，很烦琐，从年头忙到年尾。有时我想忙中偷闲一会儿，手机铃声就会突然响起，不是教室灯管不亮，就是寝室马桶堵塞。那时也想每天散步、锻炼一下身体，但休息时间总是被杂事挤掉。天长日久，脂肪在腹部堆积，不知不觉我患上了糖尿病。

去医院检查，医生告诉我，要控制血糖，吃一些药；要管住嘴、迈开腿，多进行力所能及的体育锻炼。我也曾暗暗下过决心，但因为工作忙，锻炼的事儿总是不了了之。

退休后，闲暇时间多了。在诸多健身项目中我选择了散步。据专家讲，散步可以提高和调节人体各器官的功能，使身体各部位的肌肉都得到锻炼，有效提高心肺功能，增强肌肉

和骨骼强度，降低血脂和胆固醇，能达到控制体重的目的，对高血糖有较好的抑制作用。自那时起，我便真正迈开了腿。

散步时我采用的是快慢结合的方法，时间一般在早晨和晚上，地点在沙澧河堤，步数大约在1.5万~2万步之间。时间和地点随时都会变换，但快慢结合的方法一直保持不变，散步的里程也不变。

早晨，东方微露鱼肚白我就起床，沿着澧河堤由东往西散步。河堤上花木扶疏、绿草茵茵，长廊水榭、凉亭披着晨曦，微风习习，河水清清，令人神清气爽。我快走20分钟后开始缓步前行。呼吸着新鲜空气，环视着晨练的人们，耳边传来体校师生的操练声。每当此时，我就会想起当年的在乡下一所中学任教，每天早晨和学生们一起早读的情景。

傍晚，我常常沿着沙河堤内的步道散步。两岸各种灯饰如星光闪烁，

高楼倒映水中，如同仙境，美轮美奂。垂钓者河边撑杆垂钓，不时有鱼儿咬钩，逗得围观者连声叫好。每当此时，我就会想起童年在老家的河沟里捉虾捕鱼的事来，心情格外愉悦，白天产生的不快和烦恼统统被抛到九霄云外。

有时我会到远一些的地方散步，如河上街、许南阁祠等，也曾到沙河大堤上的镇河铁牛处探寻文化遗迹，感受漯河厚重的历史，一种无形的力量便会油然而生，脚步迈得更轻快了。

退休几年来，我坚持每天散步。一日不散步就好像缺了些什么。散步时，内心尘埃落定，心境如洗过一般清明。

长期坚持散步，我的血糖得到了控制，健康有了保障，走起路来脚步轻盈、腰板灵活。去年去华山、武当山旅游，我爬了上千台阶而气不喘、腰不酸，晚上又与同游者小酌了几杯酒，躺在床上，睡梦中还美美地笑呢！

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画，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，也可以在这里展示。

投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com，联系电话：13938039936。

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

欢迎提供新闻线索！



老妈厨房

可口的桃酥

■文/图 本报记者 姚晓晓

桃酥是一种老少皆宜的特色糕点，干、酥、脆、甜，咬一口满嘴生香。它也是制作较为简单的一款酥类糕点，家中只要有烤箱就可以做。3月30日下午，记者来到市区黄河路兰乔圣菲小区的程女士家，看她如何制作桃酥。

程女士告诉记者，制作桃酥时用料是关键，想让桃酥更酥脆可以选用黄油或猪油。她是在市场上买猪油自己熬，然后让它自然凝固。

把约12克凝固猪油放入打蛋器中，打发成奶油状，取出备用。“这一步非常关键，和桃酥的酥脆程度有关，所以打发的猪油内要有耐心。”程女士说。

随后她取两个蛋黄放入打蛋器中，打发至细腻状态，再把白糖、打发的猪油和蛋黄搅拌均匀。

另取一个容器，称约170克中筋面粉、玉米淀粉以及少量小苏打、泡打粉和盐，混合均匀后筛入猪油混合物中揉成面团。“凝固的猪油和面团混合时会有



点干，不好混合，用手稍微揉一下面团，没有干粉就可以了。”程女士提醒，此时不要揉捏过度，因为打发的猪油内有空气，有助于桃酥成品的开裂。

程女士把面团揉成长柱形，分成大小均匀的小剂子，把每个剂子搓圆后，为了让桃酥中间不鼓包，她用手指在中间按一个小坑。再把做好的桃酥放入烤盘，然后刷上一层薄薄的蛋黄水，撒上芝麻。程女士表示，将烤箱预热后，把桃酥放入烤箱中层，170℃左右烤20分钟即可。

养生保健

控制血糖的五个好习惯

保持良好的生活习惯对控糖至关重要。这里为糖友筛选一些有针对性的生活建议，糖友每天照着做，养成好习惯，稳稳控血糖。

饮食好习惯

每天300毫升纯牛奶或酸奶，每周不超过4个鸡蛋；全谷物、杂豆类宜占主食摄入量的三分之一；蔬菜不要仅限于绿色蔬菜，食用种类要丰富；白开水是首选，其次选豆浆，调口味可喝淡茶；少油（每天少于30克）、少盐（每天少于6克），能蒸煮不煎炸，不吃加工肉类制品；甜味剂可选木糖醇；先吃蔬菜，再吃肉类、鸡蛋，最后吃主食；吃水果的时间应在两餐之间，选低升糖指数的水果。

用药好习惯

遵医嘱用药，不排斥胰岛素治疗，尤其是胰岛素强化治疗；定时用药，不随便停药、换药；注意胰岛素存放温度和环境，未开封应储藏在2℃~8℃的冰箱冷藏室内，已开封的话可以在30℃以下室温保存；需长期使用胰岛素控糖的II型糖友，反复出现低血糖的II型糖友、饮食不规律的II型糖友，可考虑使用胰岛素泵；胰岛素注射针头最好一打一换，实际使用过程中，可1天至3天更换一次；不同胰岛素的注射部位也不同，短效的打腹部，

中效的打大腿和臀部，预混的早上打腹部、晚上打大腿和臀部。

运动好习惯

血糖小于每升5.6毫摩尔，先吃点糖再运动；每周运动5~7次，每次30分钟左右，避免连续两天或两天以上不运动；运动时间放在餐后一小时开始，晚餐后锻炼尤其值得提倡；随身携带糖块、饼干等小零食，一旦出现低血糖要及时处理；运动前要热身，运动后可通过慢跑、伸展运动等放松；若处于急性糖尿病并发症发病期或治疗期，等待治疗结束后再运动。

监测好习惯

每3个月定期检测糖化血红蛋白；尽量餐后两小时和睡觉前测量血糖；吃药前测量空腹血糖；运动后30分钟再测血糖；手指用酒精棉片消毒，待酒精挥发后再采血（手指消毒不要用碘附，会影响测量数值）；按时记录血糖测量数据，可做成表格记录。

复诊好习惯

每年定期做一次全面体检，特别要重视糖尿病并发症筛查；每月或每季度到医院复诊，根据病情调整用药。

据《快乐老人报》

护眼明目小妙招

医学专家给大家介绍了几种护眼明目的方法。

运睛。早晨醒来先闭眼，眼球从右向左、从左向右，各旋转10次；睁眼坐定，用眼睛依次看左右、左上角、右上角、左下角、右下角，反复四五次；晚上睡觉前先睁目运睛、后闭目运睛各10次左右。此法有增强眼珠光泽和灵敏性的作用。

熨目。双手掌心摩擦至热，在睁眼时，手掌分别按在两眼上，使其热气渗透眼珠；稍冷再摩再熨，如此反复3~5遍，每天

可做数次。此法有温通阳气、明目提神的作用。

闭睛。闭气后用右手捏按双眼的四角，微微闷气时即可换气结束，连续做3~5遍，每日可做多次。

喝菊花粥。菊花10克~15克，粳米30克~60克。先用粳米煮粥，粥成调入菊花末，再煮沸即可。

明目枕。取荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花等填入枕芯，有疏风散热、明目护眼的功效。据《今晚报》



寒玉散清香（国画）李素莲（73岁）作