

# 庆祝建党百年 寻访百岁老人

## 刘铁柱:知足常乐的老寿星



刘铁柱老人(中)和儿子、儿媳。

■文图 本报记者 杨旭王培  
生活在源汇区三里桥村的刘铁柱老人今年已经101岁了,是附近有名的老寿星。

老人乐观开朗、待人热情,布满皱纹的脸上始终挂着笑容。

5月11日,记者见到刘铁柱老人时,

他正坐在家里的沙发上看电视,儿子刘平海和儿媳韩新亚陪在他身边。“俺爸平时爱看一些战争题材的电视剧。”刘平海说。

老人出生于1920年。经历过战乱年代的他,对当年发生在身边的事记忆犹新。“俺大哥出去的时候碰见日本人,被一枪打死了。”提起当年的事情,老人依然很难过。

老人的一生很坎坷。年轻时家中生活贫困,妻子因病去世后,他既当爹又当妈,拉扯儿子长大。为了生计,刘铁柱常常外出打工,儿子则留在村中跟亲戚们一起生活,吃百家饭、穿百家衣。

刘平海16岁那年参军到了部队,退伍后在郑州工作。刘铁柱不愿意跟儿子到郑州生活,独自在家务农。看父亲年龄越来越大,孤身一人,生活多有不便,儿媳韩新亚便撮合老人成立了新家庭。现在刘铁柱已与第二任妻子共同生活了近20年。

因为刘铁柱不愿意离开家乡,刘平海退伍后,和韩新亚一起从郑州回到三里桥村,承担起照顾老父亲的责任。韩新亚告诉记者,公公这几年记忆力有所减退,不像以往那样头脑清晰,但常常跟她讲过去

的事情。“老人经常拿过去的苦日子跟现在的好生活作对比,教育我们要懂得感恩、珍惜当下。”韩新亚说。

刘平海表示,老人的身体一直很好。4年前老人上厕所时摔倒导致骨折,经过手术后很快恢复了行走能力,连医生都惊叹不已。关于老人的养生秘诀,有一点不得不提,就是他特别爱运动,每天都要出去散步。“我们害怕他摔倒或者走丢,并不想让父亲独自出去,但一不留神他就出门遛弯去了。”刘平海说。

在儿媳韩新亚看来,公公是个很善良的人。“他年轻的时候,不管谁家盖房子都会去帮忙。”韩新亚说,老人豁达开朗,不管遇到什么事都不往心里去。在饮食方面,老人从不挑食,爱吃家常便饭。

刘铁柱一生勤劳简朴、心地善良、待人热情,这种优良品质也影响着身边的人,一家人的生活和睦而温馨。

### 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

欢迎您提供新闻线索!



### 老妈厨房

## 外焦里嫩的烤羊排

■文图 本报记者 姚晓晓

孜然羊排是不少市民去饭店必点的“硬菜”,其实做法十分简单:羊排先煮再烤。孜然羊排孜然味浓郁,咸香入味,轻轻一撕就脱骨,一点儿也不膻。5月11日下午,记者来到家住汉江路长江国际小区的吴女士家,看她如何做一道外焦里嫩的烤羊排。

吴女士告诉记者,想要羊排外焦里嫩,购买时就要选择外面有一层油皮的,这样的羊排烤出来才能外皮焦脆。同时想要羊排不膻,处理方法是关键——要将羊排在清水里多浸泡几次,倒去血水。

在锅中加入适量清水,加入几片生姜,把羊排放入,焯两滚儿后用清水洗去羊排上的浮沫。锅中另放清水,放入焯过水的羊排,加生姜、干辣椒、桂皮、花椒、八角和盐,大火炖40分钟后捞出沥干。

在沥干的羊排上倒入适量蚝油、生抽、孜然粉、辣椒粉,然后刷上一层油,腌制三四个小时。



羊排腌制好后就可以烤了。用一张锡纸垫在烤盘上,用另一张锡纸将羊排包好,烤箱200度上下火,烤20分钟。“用锡纸包的目的是防止羊肉因水分流失而口感发硬。”吴女士说。20分钟后,烤箱转上火,把锡纸打开,将羊排翻至有一层油脂那一面朝上,继续烤8-10分钟,目的是上色和将外皮烤脆。

羊排烤得焦黄后就可以出炉了。用刀把羊排一根根切开,再撒上一层孜然和辣椒即可。

### 养生保健

## 健康金句

- 5月6日,由上海市健康促进委员会办公室等主导的“上海市民健康生活新时尚”推选结果正式发布。这些朗朗上口的“健康金句”对健康生活具有引导意义。
- 少喝含糖饮料,拒绝甜蜜诱惑。
- 清淡饮食,感受食物原味。
- 精致生活,需要粗粮搭配。
- 少保健药丸,多天然食材。
- 请吃饭不如请出汗。
- 存钱更要存肌肉,秀啥不如秀健康。
- 出门多走路,锻炼观景两不误。
- 再好的护眼灯也赶不上户外活动。
- 少酒精摄入,多健康茶饮。
- 电子烟也是烟,不把危害当时髦。
- 禁止在公共场合边走边吸。

- 吸烟,勿做行走的污染源。
- 让心理平衡。
- 多进行亲子交流。
- 一日三餐要定时,规律作息不熬夜。
- 让手机早点休息,让自己睡个好觉。
- 爱牙护齿,健康投资。
- 出门随身备口罩,公共场所及时戴。
- 七步洗手,健康潮流。
- 像关心存款数一样关心自己的血压、血糖值。
- 定期体检,预见未来。
- 接种疫苗,给健康人生投保。
- 社交一米,爱你的距离。
- 公筷公勺,健康“食”尚。
- 养宠守规矩,人宠共健康。
- 无偿献血,举手之劳成就大爱。

据《新民晚报》

## 松萝菊花茶养肝降压

将松萝3克切碎,与菊花10克、茶叶3克同放入茶杯中,用沸水冲泡即可,代茶饮。松萝又叫龙须草、金钱草,有化痰止咳、清热解毒、除湿通络、止血调经、驱虫的作用。菊

花具有疏风散热、平肝明目、清热解毒的功效,对肝阳上亢导致的头晕头痛有较好的缓解作用。此茶甘凉微苦、清香四溢,连续服用有清肝明目、散热降压等作用。

据《世界医疗网》

## 哪些人不适宜爬山

爬山是一项高强度运动,贸然爬山易诱发心脏病。体质不好的人和心脑血管疾病患者不宜爬山。预备爬山的老人一定要先进行一些强度不太大的运动,以便有个适应的过程。已患上高血压、冠

心病的人不适宜爬山,有心肌炎或风湿性心脏病的人也不适宜爬山。不常锻炼的中年人不宜突然参加登山活动,活动量激增、体力负荷突然加大易诱发心肺疾病。

据《杭州日报》

## 经常揉脚趾增强记忆力

中医认为,肾主藏精、通于脑,所以记忆、计算能与肾关系密切,而小脚趾是足少阴肾经起始部位,故揉搓小脚趾有助于增强记忆力和计算能力。揉脚趾的方法很简单:可

用手抓住双脚大脚趾做圆周揉搓运动,每天揉几次不定,但每次应坚持2-3分钟;也可用手做圆周运动揉搓小趾及其外侧,在睡前或休息时揉5分钟即可。

据《快乐老年报》

## 相爱一甲子 携手度春秋

■文图 本报记者 于文博  
见习记者 吕雪莹

结婚64年来,杜国营、陈玉梅相濡以沫、互敬互爱,共同撑起一个幸福的家。近日,在湘江路烟厂家属院,两位老人向记者讲述了他们相识、相爱、相守的人生历程。

杜国营89岁,陈玉梅88岁,两人1957年结婚。记者在老人家中看到,屋内整洁朴素,墙壁上悬挂着全家福和家庭成员的照片,温馨和谐。杜国营、陈玉梅两位老人亲切随和,回忆往昔时,脸上都露出了幸福的笑容。

“我们俩是经人介绍认识的,恋爱一年后就结了婚。”陈玉梅对记者说,“当时生活条件差,我们结婚的房子、被子都是租的。我出嫁时连个装东西的箱子都没有,更别提结婚仪式了,双方亲戚朋友简单吃个饭就算结婚了。”

当时杜国营、陈玉梅都在烟厂工作,杜国营是厂里的木工,陈玉梅则在生产车间工作。两人婚后育有4个孩子。日子平淡又烦琐,孩子们的衣食住行都需要夫妻俩操持。杜国营和陈玉梅将每日事项安排得很紧凑,“我们俩每天早起床,一个人做饭,一个人给孩子们穿衣洗漱,然后把他们送到学校,再一起去厂里上班。晚上,等孩子们睡觉后,他做清洁,我洗衣

服、做衣服。”陈玉梅说,当时家人穿的衣服都是她做的。为了保证一家人的生活,她和丈夫常常忙碌到深夜。

采访中,记者注意到陈玉梅的双手指关节变形了。“年轻时干重活儿多,手就累得变形了。”陈玉梅告诉记者,那时候厂里机械化程度不高,很多活儿都靠人工。为了完成生产任务,工人们都出了大力气,她和丈夫也不例外。“要干好工作就得能吃苦,俺俩都很敬业。”陈玉梅和杜国营对待工作兢兢业业,深深地影响着他们的子女。孩子们成年后,在各自的工作岗位上任劳任怨、一丝不苟,深受同事和领导好评。

杜国营和陈玉梅豁达乐观、勤劳节俭,将日子过得红红火火。被问到维持婚姻的秘诀时,陈玉梅乐呵呵地说:“我们俩都是脾气温和的人,相处几十年没有吵过架。夫妻相处最重要的就是要互相理解、互相包容。”

从青丝到白发,杜国营和陈玉梅携手走过了64个春秋。如今,儿女们都已经长大,各自成家。杜国营和陈玉梅退休后,也开始享受轻松愉快的休闲时光。他们一起出门锻炼身体,一起养花种草,一起到沙澧河风景区听戏,同进同出,伉俪情深。“老两口的感情非常好,我们都觉得很羡慕。”邻居们对记者说。



杜国营和陈玉梅夫妇。

由于陈玉梅身体不好,杜国营便包下了所有的家务活儿,做饭、洗衣、收拾屋子。陈玉梅很关心老伴儿,经常提醒老伴儿要注意身体、适时增减衣物等。“我们的日子简单又平凡。”采访中,杜国营老人感慨地说,“但我们这一辈子挺幸福的。”

父母是孩子最好的老师。两位老人的相处之道也影响着儿女们,他们的4个孩子都将自己的小家经营得和和美美的。“父母教会了我们如何处理好婚姻关系,我们也会这样教育子女。”老人的女儿杜翠莲说。

的心理支持。

晚辈要了解一些老年人生理、心理方面的知识,理解老人。有了理解,就会少一些抱怨、多一些包容。其次是积极疏导老人,比如鼓励老人学画画、练书法,培养兴趣爱好。同时,多给老人找些事干,使老人感受到自身存在的价值。最后是适当陪伴老人,比如晚辈可以利用空闲时陪同老人出游,既增加了亲子关系,又营造了家庭氛围。必要的时候还可以采取“厌恶疗法”帮助老人进行心理调整,就是在适当的时候家人也来一回“唠唠叨叨”,让老人为此感到厌烦,就会主动控制自己,不那么唠叨了。

如果老人特别爱回忆自己一生的成败得失,那么,做儿女的除了倾听外,不妨建议老人动笔写出来,留给后人。这样既丰富了老人的精神生活,也不失为家庭的一笔精神财富。如果老人文化水平有限,晚辈可以帮助整理。有一位年过七旬的老太太并没有多少文化,却是在儿女的帮助下,把自己几十年的坎坷人生写出来印成了书。这本书既是一部很好的家史,也是一笔精神财富,让老人用有一种成就感。不难想象,这样的老人还用得着每天唠叨吗?

据学习强国平台

## 人老话多怎么办

俗话说:树老根多,人老话多。人上了岁数话多一般说来不算病,而属于心理年龄特征。

但是,如果人老话多过头了,整日唠唠叨叨,就属于心理障碍,应该进行心理调整了。

为什么人老容易话多呢?总的来说,人老话多是一种老年人回归心理的表现。所谓回归心理,就是迷恋过去,喜欢沉浸于回忆中,不愿意面对现实。

第一,这是老年人排除孤独的一种方式。多数老人已经离开工作岗位,为排除寂寞,只好借助于唠叨。

第二,这是老年人对晚辈过度关注的表现。由于回归心理的作用,老年人容易感慨良多,喜欢对晚辈进行传统教育,从而过分关切,近乎啰嗦。

第三,这是老年人心理指向内化的表现。老年人由于精力不足,许多事不能直接参与,这种人际关系的退缩增加了他(她)对自己的关注,容易借助语言来表达自己,以求得心理平衡。

第四,这是老年人脑退化的表现。老年人的大脑总会有不同程度的萎缩,因而他们往往控制不住自己的情绪,话语重

复。

第五,这是老年人记忆老化的表现。老年人对眼前的事情容易遗忘,刚刚讲过的话很快就忘记了,便总是重复同样的话。同时,老年人对往事的记忆力好,容易津津乐道于陈年旧事。

我们应该怎样面对人老话多这个问题呢?第一,老年人要主动进行心理调节。

老年人对自己的心理要了解。能对自己人老话多有所觉察就是自我调节的前提。自我心理调节的一个原则就是想方法充实自己的生活,比如每天多做一些力所能及的家务事,就不会因闲着没事而话多了。这叫做家庭作业法。同时可以采取社会影响法:在老人又开始反复重提旧事的时候,由老伴儿提出散步的建议,到外面的环境放松放松。另外还可以采取活动替代法:参加一些社区的公益活动,或者去老年大学一起看看书、练练字、打打拳。生活充实了,就没时间唠叨了。

第二,需要家人特别是晚辈给予积极

复。

第五,这是老年人记忆老化的表现。老年人对眼前的事情容易遗忘,刚刚讲过的话很快就忘记了,便总是重复同样的话。同时,老年人对往事的记忆力好,容易津津乐道于陈年旧事。

我们应该怎样面对人老话多这个问题呢?第一,老年人要主动进行心理调节。

老年人对自己的心理要了解。能对自己人老话多有所觉察就是自我调节的前提。自我心理调节的一个原则就是想方法充实自己的生活,比如每天多做一些力所能及的家务事,就不会因闲着没事而话多了。这叫做家庭作业法。同时可以采取社会影响法:在老人又开始反复重提旧事的时候,由老伴儿提出散步的建议,到外面的环境放松放松。另外还可以采取活动替代法:参加一些社区的公益活动,或者去老年大学一起看看书、练练字、打打拳。生活充实了,就没时间唠叨了。

第二,需要家人特别是晚辈给予积极

珠宝赏析专栏(漯河老庙银楼特约推出)

## “520”爱心告白项链

“520”就要来了,男士们都选好礼物了吗?快来看看2021年告白系列——爱心告白项链。

还记得你们相遇那一天心动的感觉吗?爱你的每一天,都如初见时那般心

动。设计师以此为灵感打造告白钻石项链,传递着情动于心的浪漫。这款项链上的爱心吊坠简约小巧,长度刚好在锁骨处,很显气质,适合在“520”送给她。

印,是送给挚爱的人的礼物,象征爱与浪漫。双心相扣设计充满了甜蜜的气息,镂空设计和精致的亮面工艺增强了爱心的立体感,尽显质感。

“520”是既含蓄又直白的“我爱你”。选择一枚属于你的钻饰,见证爱情恒久远……钻石有着独特而丰富的含义,经常被用来见证意义非凡的时刻、记录时光里的点滴。当钻石与生活巧妙地融于一体,将绽放永恒的璀璨之美。

小朱



老庙 爱的礼物 Wonderful Cutting Diamond 老庙优质切工钻石