

庆祝建党百年 寻访百岁老人

王大凤：五代同堂 安享晚年

■文/图 本报记者 王培 杨旭
俗话说，“家有一老，如有一宝”。百岁老人对于一个家庭来说更是无价之宝。在召陵区翟庄街道梨园周村，102岁的王大凤老人五代同堂，生活安宁幸福。5月19日，记者对她进行了采访。

见到王大凤时，她正坐在家门口与村民聊天。她脸上布满了岁月的痕迹，但精神矍铄，热情地招呼记者进屋喝茶。

王大凤1919年出生，老家在现在的翟庄街道王裴村，家中有兄弟姐妹4人，她排行老大。当时人多地少，入不敷出，一家人过得十分艰辛，能吃上红薯就是件幸福的事儿，王大凤还要帮母亲照顾弟弟妹妹，因此她从小便懂得生活的不易。

王大凤成年后嫁到梨园周村，丈夫周阔是家中独子，家里有地，还养有牲畜，日子比在娘家好多了。婚后王大凤生育了7个孩子，家里的日子过得紧巴巴起来。“一家人的吃喝拉撒她都要管，还要帮着俺爹干农活儿，你说能不累吗？”王大凤的三女儿周井说。

生产队时期，王大凤家孩子多，虽然挣的工分也多，但日子依然过得很清贫。采访中，王大凤的大儿子周起来讲了一个故事。1963年，周起来应征去西北地区当兵。离开家时，他把身上的旧衣服都脱下来留给弟弟们穿。“当时一家八口人挤在一

所草房里。我之所以去当兵，也是想给家里减轻负担。”周起来说。

后来生产条件逐步改善，王大凤家的生活水平也逐步提高。正当一家人对未来充满憧憬时，1976年，王大凤的丈夫周阔因病去世。此后王大凤独自拉扯几个孩子，辛苦不言而喻。为了生活，她一边干农活儿，一边帮别人做手工补贴家用。“那时候我妈每天都忙得团团转，但她从来没有抱怨过什么，总是跟我说，日子会越来越好的。”六儿子周保军说。

上世纪八十年代，一家人终于告别草房，住上了宽敞明亮的瓦房，吃不饱、穿不暖的日子一去不复返了。

王大凤晚年五代同堂，儿孙绕膝，享受着天伦之乐。老人胃不太好，容易消化不良，基本上不吃肉，常年以素食为主。家人给她做面条、粥等饭食，会煮得烂软，易于消化。老人爱锻炼身体，没事儿时就出去散步，和村里的老人们唠嗑。

如今，虽然已经100多岁了，但王大凤身体硬朗，头脑清晰、口齿清楚，饱经风霜的脸上不时露出开心笑容。“俺妈前两年还能穿针引线呢！她给孩子做的衣服可好了。”王大凤的孙媳妇张俊杰表示，老人十分勤快，100岁时还能做针线活儿，并且乐于接受新事物，去年还学会了使用电磁炉。



王大凤老人（前排右二）和家人。

提起老人长寿的秘诀，王大凤的亲人们都认为，这和老人的好心态分不开。“俺妈心胸开阔，啥事儿都不往心里搁。”周保军告诉记者，一家人过日子难免磕磕碰碰，但鸡毛蒜皮的事儿母亲从来不在心里去，还经常劝家人要珍惜现在的幸福生活。

母亲乐观的心态、勤俭节约的习惯深深地影响着家里人。

如今，王大凤在几个儿女家轮流居住，晚辈们照顾精心，老人的晚年生活过得很舒服。王大凤很知足，她常说的一句话就是：“现在的生活真是太好了！”

宋建国：潜心钻研篆刻艺术



宋建国在进行篆刻创作。

■文/图 本报记者 王培
爱好音乐、喜欢摄影、爱书法绘画……67岁的宋建国爱好广泛。不过，

熟悉他人都知道，他最喜欢的是篆刻。

5月8日，记者来到市区汉江路永信伯爵山小区宋建国的家中，只见屋内干净整洁，书柜上摆放着各类书籍，墙上悬挂着他的一些书法和篆刻作品，洋溢着雅致的书香气息。在他的书房中，柜子里摆放着很多有关篆刻的书籍和石材，桌子上摆放着各种篆刻工具。宋建国正在伏案创作，他一手握印，一手拿着刻刀娴熟地刻着，书房只有刻刀

敲击印石的“沙沙”声。

宋建国告诉记者，他小时候就喜欢在橡皮上刻画，后来参军入伍，一

次回家探亲时，在抽屉里发现了两块章料，就找来一个锯条，尝试着刻了两个章。退休后，有了更多的时间，他便专心学习篆刻。刚开始很多问题都不懂，他就买来《篆字编》《金文编》《新编甲骨文字典》《篆书章法》等书籍，从基础学起。除了自己认真钻研，他还跟着老师学习，沉浸在篆刻的世界里，每天都要花上数小时练习篆刻。

“篆刻分为白文与朱文。白文是字凹下，印面凸出，印出来的字是红底白字，朱文是白底红字……”提起篆刻，宋建国滔滔不绝地向记者介绍起来。篆刻是中国传统艺术之一。宋建国表示，篆刻首先要对作品进行构思、设计，为了做出一个比较满意的作品，他常常要设计多个印稿，然后才印稿上石，最后还要对作品进行修改。

上善若水，只留清气满乾坤……他的篆刻

作品包含姓名、吉语、典故、诗词等，每方篆刻都精雕细琢、精益求精，这与他在部队从事航天科研工作时养成的严谨态度密不可分。经过日复一日的钻研，宋建国的篆刻水平有了很大进步，不少亲朋好友上门向他求一方印章，他有求必应，不取分文，还经常倒贴印石。

在宋建国书房的柜子上摆放着8本册子，封面写着“建国刻石”几个字，里面是他的一部分篆刻作品。他家中还存放着去年创作的一幅40米长卷，是他用篆书书写的诗词和一些篆刻作品集。

“练习篆刻可以净化心灵、陶冶情操。我喜欢篆刻，每当沉浸在篆刻艺术的世界里，就能抛开一切杂念，心情愉悦，乐在其中。”宋建国说。



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

色鲜味美的酱香大骨头

■文/图 本报记者 王培

酱香大骨头是许多人爱吃的美味食物。家住市区井岗山路德国小镇的林女士做的酱香骨头软烂入味，很受家人欢迎。5月12日，她向记者展示了酱香骨头的做法。

“我买的骨头是猪板骨，板骨的肉吃起来比较香。买肉时让店家帮忙剁成小块儿，拿回家清洗干净就行了。”林女士告诉记者。

锅中添水，林女士将骨头凉水下锅焯水，水煮沸后加入料酒、葱、姜，将锅中的浮沫撇去，然后把骨头捞出，用温水冲洗，控干水分备用。

起锅烧油，小火炒冰糖制糖色。林女士告诉记者，炒糖色的时候要充分搅拌，等冰糖化为香油色，微微冒泡时，倒入骨头翻炒。随后加入料酒、



葱、姜、蒜，炒出香味，再放入香叶、八角、花椒、桂皮等香料，以及适量黄豆酱，并根据个人口味放入生抽、老抽。接着加水，水要没过骨头，开大火，等水沸腾起来，关小火慢炖一个小时左右。出锅前依个人口味加入适量盐，加些香油，一道鲜香味美、软烂入味的酱香大骨头就做好了。

“如果家里老人牙齿不好，出锅后可以倒入高压锅中再煮十几分钟。”林女士说。

养生保健

膝盖养护小窍门

人老腿先老，而腿先出毛病往往是膝关节。而养护膝关节，要先锻炼股四头肌。股四头肌是大腿上的肌肉，膝关节的稳定性主要靠股四头肌来维持，把股四头肌锻炼好了，膝关节自然就会少受伤。下面给大家推荐两个锻炼股四头肌的动作。

勾脚抬腿：坐在椅子上将背挺直，抬起一侧小腿至水平位，勾脚，使脚尖朝向自己，保持股四头肌紧绷，停留15秒到20秒，两腿交替进行；每天上午30次、下午30次。

靠墙静蹲：双脚打开与肩同宽，腰背紧贴墙壁屈膝下蹲，保持5秒至10秒后还原；每天可重复3次至6次，每次5~10下。 据《快乐老人报》

中午小睡补心气

中医专家表示，立夏以后，气温渐渐升高，加上昼长夜短，晚间睡眠时间相对不足，人在午后常感到精神不振。而且夏天人们大多爱出汗，更易耗散心阳。因此，立夏后人们应该养成午睡的习惯。中午小睡可补心气，心气充沛则情绪安宁。

不过午睡要掌握一个度，以“少”为宜，一般认为中午1~2点，睡15分钟至1小时比较合适。午睡前可以转转眼球，不仅会增加午睡质量，还能有效缓解视觉疲劳。具体的方法是：双目从左向右转9

次，再从右向左转9次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。然后睡20分钟左右，恢复精力的效果就很好。

夏季天黑得晚，大家要及时调整自己的生活节奏，适当地放慢脚步，晚上可以用手指梳梳头：先用五指分别点按头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉，所以又称之为“拿五经”；梳3~5次，每次不少于3~5分钟。如果常年都怕冷，不仅可以增加午睡质量，普通人也可以用姜水泡脚。

据《健康时报》

上火喝点冬瓜蛋花汤

初夏气温上升，加上雨水较多，很多人感到燥热不舒服。这里给大家推荐一道润燥的汤：三白汤，也叫雪梨银耳百合汤。

银耳剪掉根部用温水泡发，百合最好选新鲜的。大火烧开后用小火慢炖，这样银耳中的胶质才能完全释放出来。出锅前放几颗冰糖效果更好。雪梨润肺，银耳能缓解水分不足，百合滋阴，三者搭配，对缓解皮肤干燥、干咳等有很好的效果。

如果喜欢喝咸汤，可以做冬瓜蛋花汤。冬瓜性寒，有利尿消肿、清热祛暑的功效，而且钾含量高，钠盐含量低，特别适合需进食低钠食物的高血压人群。

做冬瓜蛋花汤时，将冬瓜切成薄片，鸡蛋打成蛋花，还

可根据个人喜好加些木耳碎片或西红柿丁，出锅前点几滴香油。这道汤不但味道好，而且冬瓜的青菜、鸡蛋的嫩黄加上配菜的绿色，绝对是色、香、味俱全。常言道，饭前喝汤，胜过半碗药。而且常喝汤对减肥也有帮助。

夏季人体的阳气较旺盛，容易上火，在家做个祛火枕，也有助于预防夏季上火。

用密致的棉布做成枕芯套，长度以超过自己肩宽15厘米为宜，宽度则以15~20厘米为宜。选择不同的枕芯填充物（一般填充后枕头的高度以6~10厘米为佳），比如茶叶（泡过的剩茶叶晒干，再掺一些茉莉花茶）、绿豆（要洗干净阴干）、小米、荷叶（干荷叶若干，粉碎成粗末）等。

据《健康时报》

往日情怀

驻队岁月

■李德庆
上世纪七十年代，县直各单位都要抽调人员去基层推动农村的学大寨运动。当时我在郾城县农业局工作。1974年8月，我和县农业局其他四位同志被派到邓襄公社铁炉大队帮助开展学大寨运动。

我们自带行李来到铁炉大队。我被分配到第二生产队，住民房，在村民家吃“百家饭”，一顿饭四两粮票两毛钱，一天一清，一天换一家。我每天和社员一起劳动，锄地、积肥、割麦、打场、晒粮等。

当时没有节假日，更没有双休日，有事请假，办完事速归。后来领导又给我们布置了一个任务：每人买一把铁锹和一个荆条篮子，用来串村拾粪。直到现在，这两样东西我还放在老家保存着。

在铁炉大队我还有两项任

务。一是负责本大队的农业试验田。从整地、播种、田间布局到农作物生长期记录，以及称重计产等，我都严格按试验规程进行，并写出了十多页的实验报告，受到专家和领导的好评。二是办本大队的政治学习专栏，主要内容是发布大家学习毛主席著作的心得体会以及好人好事等。我和几个年轻人共同完成了这项任务。

1975年8月，漯河遭遇了特大洪灾。阴阳赵公社是重灾区，我们工作队又被指派去阴阳赵公社抗洪救灾。我们10个人蹚水来到公社，被分到了两个大队——代庄大队和大楼魏大队，我去了大楼魏大队。公社给了我们一部分救灾面粉，我们就支起锅自己做饭。我们和社员一起抗洪救灾，洪水过后帮助社员们尽快恢复生产，并根据各户的经济条件、受灾程度等合理分配救灾物资和救

灾款，每天忙碌而充实。开始我们住在帐篷里，后来住进了自己盖的临时房。数月之后，生活正常了，又按照老规矩交钱和粮票，到村民家吃“百家饭”。

1976年7月漯河汛情告急，阴阳赵公社辖区澧河堤有一处决口，我和同志们赶到决口处参加抢险。当时参与堵口子的人很多，大家干劲十足，夜以继日地奋战，有时饭送不过来就饿着肚子干；夜晚就躺在防汛的草袋子上，轮换着睡一会儿，蚊子很多，身上被叮咬的红包连成一片，又痒又痛。经过一天一夜的战斗，决口堵住了。

我在大楼魏驻队的两年中，分别在第三生产队和第四生产队各驻一年。直到1977年8月，我完成了三年的驻队工作，回到县农业局上班。但那段激情燃烧的岁月，却永远留在我的记忆里。

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。

诗风词韵

七律·偶遇

■天马行空
弯弯官道村中过，林立砖楼挂绿帘。
缓缓龙街通石径，茫茫人海望星空。
忽然邂逅旧同窗，举杯把酒庆相逢。
四十光阴弹指过，相聚已是白头翁。

▲峥嵘岁月（国画）周青萍（65岁）作