

庆祝建党百年 寻访百岁老人

百岁婆婆六旬儿媳情同母女

■文/图 本报记者 杨旭 王培

在我市有这样一对婆媳:婆婆张勋妮103岁,儿媳应翠枝63岁。儿媳悉心照料婆婆,两人一起生活近40年,互相体谅、相处和睦,情如母女,用平凡真情诠释着爱的真谛。

张勋妮生于1918年。她从小跟着父母下地干农活儿,手脚麻利,勤快能干,是父母的好帮手。出嫁后,她和丈夫卓茂教育有二男四女。张勋妮和丈夫整日在田地里劳作,含辛茹苦把儿女养育成人。

张勋妮的大儿子卓国欣患有残疾,二儿子卓国胜患有心脏病,需长期服药。1983年,应翠枝嫁给卓国胜。卓国胜和卓国欣因身体原因,不能从事重体力劳动,应翠枝就和婆婆一起挑起一家人的生活重担。

7月21日,记者来到沙北街道石槽社区张勋妮的家里,应翠枝正陪婆婆聊天。“抗日战争时期,日子过得特别艰苦。日本人来了,我就带着孩子们躲出去……”张勋妮又开始向儿媳讲述过去的经历。战争时期的苦难她记忆犹新,一有空儿就跟孩子们唠唠,感叹现在生活的幸福。

“俺家在郾城区孟庙镇卓村,因为村庄进行改造,就搬到这里租房居住。我以前以农为生,我负责种地,俺妈负责全家人的饮食起居,还要照顾孩子。”应翠枝说,“除了种地,我和婆婆还开垦了

一个小菜园,家里吃的粮食和蔬菜都是自己种的。后来我买了几头奶牛,卖牛奶补贴家用。为了挣钱,我还买过一辆车子载人、拉货。”

虽然生活并不富足,但应翠枝和张勋妮的感情却越来越深。“俺俩性格不同,以前因为家庭琐事也有过磕磕绊绊。但是我和婆婆共同生活了这么多年,在生活上互相扶持、照应,感情深厚。”应翠枝告诉记者。

张勋妮的丈夫和两个儿子相继离世后,张勋妮选择继续跟儿媳住在一起,因为两人早已情同母女。应翠枝悉心照顾老人,每天给她做可口的饭菜,经常给婆婆洗衣、擦身,有空就陪婆婆聊天;婆婆上厕所不方便,她就给婆婆准备了一个桶,每天端屎倒尿;怕婆婆走路摔倒,她经常搀扶着婆婆,不离左右。

“俺妈饭量还可以。她喜欢喝稀饭,俺家早饭、晚饭大多是稀饭和馍、菜。为了给她增加营养,我会在稀饭里加鸡蛋或牛奶。俺妈每天都吃两三个鸡蛋。中午就吃面条或米饭。她牙口不好,我就把饭菜做得软烂一点儿,有时候还单独给她做爱吃的饭菜。”应翠枝笑着说。对于一日三餐,张勋妮并不挑剔,但应翠枝十分细心,哪种饭菜婆婆吃得少,她就知道是老人不爱吃,以后就尽量少做或不做。平时她还经常给婆婆买鸡蛋糕、馒头、饼干等零食。为了照顾老人,应翠枝从没有出过



张勋妮和儿媳应翠枝。

远门,每天都守在老人身边。

虽然已年逾百岁,但老人身体健康、精神矍铄,如今还有很多黑发。“俺妈身体一直挺好,90多岁时还能到地里除草哩。”提起婆婆的长寿秘诀,应翠枝笑着说,“俺妈不爱

操心,啥事儿也不往心里搁。”

如今张勋妮老人过着平静而幸福的生活,女儿们时常来看望她,孙辈们也十分孝顺,和母亲一起悉心照顾老人,让老人安享天伦之乐。

征集新闻线索

或老有所为、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活儿;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

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

外酥里嫩的千层牛肉饼

■文/图 本报记者 姚晓晓

千层牛肉饼是一道知名的面食,有千层饼的层次,也有肉饼的鲜嫩多汁,咬一口外酥里嫩、唇齿留香。7月21日,记者采访了家住市区黄山小区的苏女士,看她制作这道外酥里嫩的千层牛肉饼。

苏女士在面粉中慢慢加水,边加水边搅拌。这时候面团很黏,盖着醒半小时后再揉几分钟,等面团稍微光滑就可以了。将揉好的面团静置1小时,使面团松弛,擀起来才有延展性。



用涂抹肉馅,将面皮均匀划上4刀,依次折叠,每折叠一下就按压一下,让面饼和肉馅更好地贴合。苏女士表示,折叠好后,将边缘捏合,以防露馅,撒上干面粉,用手或者擀面杖将叠好的肉饼轻轻按压或擀开,千层肉饼的生胚就做好了。

在平底锅内倒油,开中小火,将饼胚放入,盖上锅盖煎一分钟;翻面,加入3勺开水,盖锅盖焖煮两分钟;继续翻面,煎两分钟,沿锅边滴入少量油,翻面后再煎。“整个煎的过程大概8分钟到10分钟,可以视肉馅的多少调节时间。”苏女士说。

流淌在画卷上的幸福时光



张荷花(左)和孙凤铃(右)在作画。

■文/图 本报记者 杨旭

有句话说“人过三十不学艺”,但张荷花老人却在退休后才开始苦练工笔画。如今两年时间过去了,她在一张张宣纸上画

出了幸福晚年。7月16日,记者采访了张荷花。

2019年,在双汇广场举办的一场书画展上,张荷花被一幅名为《出水芙蓉图》的工

笔画深深吸引,开始学画工笔画。

对没有任何绘画功底的张荷花来说,画工笔画是一件难事。起初张荷花选购了一些专业书籍,临摹上面的名家名作。后来她听说市老干部大学有国画班,就报名参加,有了老师指点,才算入了门。

画工笔画需要先勾勒图,然后一层层渲染上色,特别讲究技法。张荷花喜欢雍容华贵的牡丹,但牡丹花好看却不好画,画一幅画就要花费数周时间。“工笔画里面的学问可大了。为了让花瓣达到渐变效果,往往要晕染几十遍。”张荷花说。

牡丹因品种不同,花瓣也不同。张荷花常常到沙澧河畔种有牡丹的公园里观察花的形态。“工笔画注重写实,要画得传神,不能只靠临摹。”张荷花说。

张荷花每天都要抽出时间作画。刚开始丈夫并不理解,后来看到妻子乐在其中,才慢慢转变了态度。每次拿起毛笔,张荷花仿佛进入了另外一个世界,将生活琐事都抛在脑后。

在张荷花家中,随处可见她的作品。一些作品不仅得到家人夸奖,邻居也赞不绝口,这让她颇有成就感。每次有人向张荷花要画,她都乐意赠送,因此她成了小区的“名人”。“我才接触工笔画两年,只是学了皮毛,我的画在专业人士看来还有

相当大的进步空间。”张荷花说。

张荷花将画好工笔画作为晚年的一大目标,激励自己不断学习、创作。她也希望所有老年人都能找到人生目标,让原本波澜不惊的生活泛起一些涟漪。

采访当天,在八一路社区活动室,记者还见到了同样喜欢画工笔画的孙凤铃老人。她于今年年初开始学画,有了新的追求后,她的生活不再单调。“有的老人喜欢跳广场舞,但我喜欢安静,很适合画画。”孙凤铃说。

孙凤铃开始学国画时连毛笔都不知道怎么拿。“画一朵花的轮廓就要花一天时间,更别说调配颜料的难度了。”学画遇到挫折后,孙凤铃一度想放弃,但看到张荷花用时两个月创作的《富贵双寿图》,她有了坚持的动力。“都是没基础的人,荷花能画这么好,我也可以画出好作品。”孙凤铃说。

目前,经常在八一路社区活动室作画的八位老年人组建了一个微信群,每周都聚在一起切磋技艺。记者采访的时候,张荷花和孙凤铃正在为如何给宣纸刷底色而争论,两人足足花了一小时才调配出满意的仿古色。

老人们的晚年时光,就这样在画卷上流淌。采访结束时,孙凤铃和张荷花告诉记者,她们要在作品中渲染出最美夕阳红。

独居老人如何获得社会安全感

■王晓景(国家二级心理咨询师、社会工作者)

案例:

67岁的李阿娟因丈夫过世,独居两年。她说:“我很害怕清晨,醒来后感到很孤单,备感焦虑。”生活中的一些琐事也时常带给她沮丧感,比如在超市买瓶辣椒酱,回到家里却打不开盖子,想了很多办法才打开,双手酸得要命,但这类小事也不能打电话让孩子回来帮忙。“还有感冒发烧的时候,没力气做饭,心情很不好。”李阿娟说。

72岁的王大爷离异20多年,已习惯独居生活,但逢年过节或到特定的社交场合仍会感到不适应,觉得自己和热闹的环境格格不入。

分析:独居生活因为缺少家人和伴侣的陪伴,不可避免会带来情绪的变化,比如孤独、焦虑、抑郁、沮丧、价值感欠缺等。生病或行动不便时,独居老人更会感到脆弱无助。

另外,大家普遍认为独居老人性格古怪,难以相处。周围环境的频繁暗示会对个体产生负面影响,导致独居老人自我价值感和幸福感降低,诱发抑郁等心理疾病。

对策:积极看待独居生活。对独居老人来说,时间可以自由支配,物品可以按照自己的喜好与习惯来摆放,饭菜可以只烧自己喜欢的,不用照顾他人的口味和要求等;独处时可剖析内心,更明白自己的真实需要。人生是一趟列车,因上车的下车时间不一,每个人或多或少都可能有一段独居时光,因此应对独居老人多一些包容,尊重、理解他人不同的生活方式。

学会自我呵护。比如有意义的方式打发空闲时间,通过运动培养健康的睡眠习惯,阅读陶冶心灵的书籍、泡热水澡或做按摩获得感官享受、给老朋友写信、参观博物馆或去其他自己感兴趣的地方旅游等。

加强亲朋互动。在身体状况和经济条件允许的情况下,多与亲朋好友互动,密切双方关系。有能力的老人也可帮助亲友照顾小孩,从共享的喜悦中加深彼此的认同感,继而获得亲朋好友物质与情感的支持,以增强个人应对外在压力的能力,从而提升个人的幸福感。

扩大社交范围。独居老人应多走出家门,积极参加适合自己的各种活动。可根据自己的兴趣爱好报名老年大学、老年夏令营,也可以把社交搬到抖音、快手等视频软件。多样的社交活动不仅让老人生活充实,维持热情和活力,还可强化老年人的意识感,使身体得到锻炼,从而提高个人生活满意度并改善健康状况。

社区提供支持。社区可搭建平台,丰富老年人的精神文化生活,增加老人的社会参与感,比如利用民间组织和慈善团体招募老年志愿者,成立独居老人互助小组,以结对子、走访的形式关爱独居老人等。大家要共同努力,提高独居老人的社会安全感。



红途纪行

竹沟行

■刘春亮

前不久,我们来到革命老区确山竹沟。走在退片红色的土地上,我们仿佛回到了昔日血雨腥风、炮火连天的岁月。

竹沟位于桐柏山和伏牛山余脉交错的小盆地、山区与平原的过渡带,因沟河沿岸“簕竹茂盛”而得名。早在1926年,竹沟就建立了党组织。这里即是抗日英雄杨靖宇的故乡和他战斗过的地方,又是河南人民抗日的指挥中心:抗日战争时期,这里是中共河南省委、中共中央中原局的所在地,同时也是新四军二师、四师、五师的重要发祥地。从竹沟走出10位党和国家领导人、80多位省部级干部,有100多位将军先后在这里战斗过。

“乌云之中见青天,竹沟就是小延安。一声号令震破天,千军万马上前线。”这是流传在竹沟的民谣。刘少奇同志曾这样概括竹沟:“延安有党的领导,竹沟也有党的领导;延安有窑洞,竹沟也有窑洞;延安有抗大,竹沟有党训班;延安有延河,竹沟有大沙河。竹沟就是小延安。”在竹沟革命纪念馆内,一幅幅珍贵的图片、一份份充满激情的文稿、一件件革命先辈们使用过的实物,无不记录着中国革命的光辉印迹,豫、鄂、皖、苏等地区的党组织在刘少奇、李先念、彭雪枫、张劲夫、张爱萍、张震、方毅、朱理治、陈少敏等老一辈无产阶级革

命家领导下,机动灵活地打击敌人、壮大自己,取得了辉煌战绩。

在老一辈无产阶级革命家工作过的旧址,脚踩着灰砖铺就的路面,触摸着历经风雨的灰砖瓦房,院内的一草一木都使我浮想联翩、感慨良多。顺着青砖铺就的甬路,我来到当年刘少奇同志工作过的房间。室内陈设着刘少奇使用过的办公桌椅和一些其他用具。置身此处,仿佛看到彻夜长明的灯光下,刘少奇同志凝神奋笔,正在专心致志地修订《论共产党员的修养》。时至今日,这部著作对党员干部仍有重要的教育意义。

刘少奇同志办公室的窗前栽有一棵石榴树,枝叶吐茂,花红似火。讲解员深情地为我们讲述了有关石榴树的动人故事:1939年,刘少奇同志千里迢迢从延安来到竹沟后,亲手栽下了这棵树。“竹沟惨案”发生时,反动派听说这棵石榴树是共产党的“大官”栽的,便把它连根拔起。待敌人走后,竹沟的老百姓又偷偷把石榴树

栽回原处,使之得以成活。

《江山》的主题歌中有这么几句歌词:“打天下、坐江山,一心为了老百姓的苦乐酸甜。老百姓是山、老百姓是海、老百姓是共产党的生命源泉。”歌词道出了共产党人和老百姓的鱼水深情,一如被竹沟老百姓奇迹般保存下来的石榴树。党和人民只有抱得像石榴籽一样,才能筑就牢不可破的钢铁长城,才能无往而不胜。

聆听着革命先辈们的英雄事迹,我不禁心潮澎湃,体会到今天的幸福生活来之不易。作为一名共产党员、一名老同志,我绝不能有“船到码头车到站”的想法,而是要学党史、悟思想、守信念、听党话、跟党走,在晚年退休不退志,多参加一些公益活动,发挥余热。

在确山竹沟这片红色的土地上,我深切地感受到新时代竹沟日新月异的变化。竹沟人正以饱满的热情、全新的姿态,融入乡村振兴和建设社会主义现代化强国的大潮之中。



▲花鸟(国画) 朱克爱(60岁)作

老人言

买便宜是省,占便宜是贪。——彭万贤
真诚是维系友谊的纽带,虚伪是割断情缘的利器。——马齐峰
人无信不立,人无义不亲。——朱云华

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。