

琴瑟和鸣 相伴一生

■文/图 本报记者 于文博
实习生 郭佳蓓

“宣言饮酒，与子偕老。琴瑟在御，莫不静好。”于德修、韩小凤夫妇都爱好曲艺，共同的志趣让他俩有说不完的话题，夫妻俩举案齐眉，携手走过53年的风风雨雨。七夕将至，记者采访了韩小凤、于德修，倾听他们的爱情故事。

志趣相同 琴瑟和鸣

韩小凤和于德修今年都80岁。韩小凤出生于周口市淮阳县一个艺术氛围浓郁的家庭，她从小就跟随母亲学习坠子，8岁开始登台演出。1958年，韩小凤一家在漯河落户。韩小凤的丈夫于德修曾是市文化馆的一名工作人员。两个人经人介绍走到了一起，于1968年结婚，相知相守到今天。

于德修精通器乐，对大调有着深深的热爱，他写词谱曲，创作了很多作品，其中有一部分是专门为妻子韩小凤所作。韩小凤和于德修结婚后经常同台演出，合演的作品《二嫂买锄》很受观众欢迎，每次演出，现场都是掌声雷动。

“我们都喜欢曲艺，聊起曲艺就有说不完的话题。”韩小凤说，后来因为个人原因，她离开了舞台，到工厂工作，但一直没有放弃对坠子的热爱，空闲时总要和丈夫唱上几段，朋友聚会时，夫妻俩还会一起给大家表演。

相濡以沫 不离不弃

生活虽平静美好，但天有不测风云。36岁时，于德修不幸患上了甲状腺癌。患病后，于德修积极乐观地面对生活，勇敢地与疾病做斗争。韩小凤一直陪伴在他身边，悉心照料他、宽慰他。

做完手术几个月后，癌症扩散了，韩小凤把大儿子托付给亲戚，带着小女儿陪丈夫去北京治疗，一陪就是五个月。为了给丈夫补充营养，韩小凤经常跑很远买酱牛肉、水果等。平日常省吃俭用的她此时也不计较价格了，当时苹果很贵，韩小凤一买就是一大袋子。

韩小凤回忆起在北京陪护时发生的一件印象深刻的事。一次韩小凤和小女儿走散了，她吓得魂飞魄散，在医院各个科室发疯似的寻找女儿。同病房病人的家属也陪着韩小凤四处寻找，最后在附近的执勤岗亭找到了女儿。“是大家的帮助让我找回了孩子。”韩小凤说，在异乡，是这些好心人让他们感受到家的温暖；同时，一家人在共同面对病魔的过程中，风雨同舟，感情更加深厚。

在韩小凤的悉心照顾下，于德修的心情越来越开朗，逐渐走出疾病的阴霾。在北京治疗一段时间后他们回到家中，于德修潜心学习、研究曲艺，每天都沉浸于坠子、大调的创作中。他曾背着沉重的录音机，去各地拜访大调、三弦老师，搜集曲牌。

后来去北京复查时，主治医生看到复检报告十分惊讶，询问于德修如何让身体恢复得这么好。于德修笑呵呵地回答，是妻子的鼓励、关爱让他的心态阳光向上，战胜了病魔。

曲艺相伴 安度晚年

采访中，记者看到于德修的书桌上摆放着一摞厚厚的本子，都是他多年来创作的作品。“他经常把自己以前的作品拿出来翻阅一下。”韩小凤说，丈夫现在每天最爱做的事情，还是研究大调。

“现在我右手行动不太方便，笔拿不起来，琴也拨不动了。”于德修在一次脑出血后右半边身体瘫痪，但仍然没



于德修和韩小凤夫妇在研究曲谱。

有放弃自己热爱的曲艺，不能拨弦、创作，他就翻着旧谱子一遍遍地唱。

于德修向记者展示了一篇他的原创大调《长江不忘这段情》，这是多年前河南发生水灾时创作的。“解放军一身水一身泥，奋战在抗洪一线，无论伤病疼痛，他们都不吭一声。那时候我看完相关新闻报道，感触颇深，迫不及待地想写点东西。”翻看旧作时，于德修回忆起创作往事，还会流下激动的泪水。

如今，于德修和韩小凤都退休在家，

除了研究曲艺，还义务教授学生。很多喜爱大调和坠子的人到他们家中拜访、讨教，夫妻俩总是倾囊相授。“我们希望能更多的人喜爱曲艺、传承曲艺，这是我们

的期盼，也是我们的责任。”于德修说。

退休后，韩小凤闲暇之余也会打太极拳，或者推着老伴散步。周末或者节假日，夫妻俩的徒弟和朋友会从全国各地来他们家中，一群志同道合的人围坐在一起，架起乐器，尽情演唱，享受音韵之美。

“琴弦叮咚，铿锵有声，如痴如醉，乐在其中。”于德修和韩小凤一生与曲艺相伴，琴瑟和鸣。两位老人表示，他们会继续推广曲艺，让更多的人感受曲艺之美。



耄耋老人用诗歌赞美生活

■文/图 本报记者 王 培

“一方有难八方援，万众一心抗灾难。全国各地救援队，披星戴月驰河南……”这是耄耋老人曹修正写下的诗句。读书和写作是风雅乐事，对于曹修正老人来说更是如此。今年82岁的他用手中的笔描绘生活、抒发情感，乐享幸福晚年。

曹修正家住舞阳县城，种菜养花、锻炼身体、读书写诗……生活简单而充实。“没事儿时我就会拿起书读一会儿。我最近在看《华夏正气篇》《祖国》《大潮笔踪》等书。”曹修正表示，自己读书涉猎广泛，最常读的是历史、诗歌类书籍。除了看书，他还十分关心国家大事，每天中午和晚上，都会守在电视机前收看《新闻联播》。

曹修正从今年2月开始坚持每天写一首诗。“当时我读到陆游的诗。陆游用诗句抒发自己强烈的爱国之情，这也激发了我的创作热情。”曹修正表示，陆游一生笔耕不辍，写了大量优秀诗

篇，自己也想拿起笔，歌颂伟大的祖国，描绘如今的幸福生活。于是，他开始利用空闲时间写诗。每天除了做家务、锻炼身体、种菜养花，他把其他时间都投入到诗歌创作中去，写诗成为他生活中不可或缺的一部分。他给自己定下目标，每天至少要写一首诗，时间充裕会多写几首。截至目前，他已写诗200余篇。

曹修正老人告诉记者，他写诗大多取材于日常生活，将自己的所见所闻以诗歌的形式记录下来。为庆祝中国共产党成立100周年，他作诗歌颂祖国；河南遭遇暴雨，他作诗表达感受……他创作的诗歌内容丰富，涉及面很广，有反映时事的，有描写风景的，有自己的童年经历，也有描绘如今幸福生活的。老人坦言，写诗最能表达他的真实感受，他要用诗歌记录生

活。

对于老人写诗，家人都很支持，认为这是丰富老年生活的好方式。老人常把创作出来的诗歌传到家人微信群里，家人也会提出意见和建议。老人表示，写诗既要关注社会动态、了解世界，又要琢磨用什么词语来表达。为了创作出好的作品，他在生活中处处留心，有了灵感就随时记录下来，写好之后还要反复修改、多次打磨，一首诗完成的那一刻，心情十分愉悦，很有成就感，日子也过得非常充实。

曹修正通过诗歌记录生活、抒发感想、传递正能量，也让晚年生活充满诗情画意。



曹修正老人在写诗。

多味晚晴

饮食有节 安享晚年

■唐永平

俗话说：病从口入。我认为，不仅吃了不卫生的食物会让人生病，那些有营养的食物吃得科学，也会让人生病。

现在我们的生活水平逐渐提高，住的是舒适的套房，穿的是新款时装。吃的就更好了，集市上食材品种丰富，街上有各种特色小吃，超市里各色糕点、奇果珍馐应有尽有，让人随时随地都能大饱口福。

以前我认为，小时候恰逢贫困年代，少吃少穿，受了不少苦。现在生活富裕了，就应该好好享受享受，想吃啥就吃啥，啥好吃就吃啥，只要不吃剩饭剩菜就行了。没想到2017年我体检时，血糖值6.0，达到了一正常值的顶峰，处于患糖尿病的临界点，我吓了一跳。

我认真反思了一下自己的生活方式。血糖高的原因，主要是年龄因素以及对养生的无知造成的。年轻时身体免疫力很强，干活儿也多，活动量大，身体消耗的糖分多。现在养尊处优、生活悠闲，各项活动减少，身体机能也减退了。并且食品极为丰富，巧克力、油炸糕、红烧肉等我爱吃的食物随时都有。高能量、高蛋白的食物吃多了就会营养过剩，久而久之身体就出现了毛病。

找到了原因，我修正了以前的老旧观念，改变了饮食习惯，平时尽量少吃

零食、甜食和油腻食品，也不像以前那样桃子一吃就是三四个、葡萄一吃就是三四串。经过几年的调整、管控，今年体检，我的血糖达到5.7的正常值。

生老病死是自然规律，要坦然面对；不过我们更要自律，饮食有节，日常生活有规律。生活中别怕麻烦，饭自己做，尽量吃清淡一点儿，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。要能控制食欲。大鱼大肉、蛋糕奶油等吃起来虽然味道极美，满足了口腹之欲，但经年累月，等疾病上身，就很难康复了。“三高”等疾病会降低生活质量，轻者行走不便，重者瘫痪在床，既苦了自己，又连累了儿女。

当我们走进晚年，就需要学点医学知识和养生之道，做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，特别是要管住嘴、迈开腿，合理调整饮食，使自己不得病、少得病，享受有尊严、有质量的晚年生活。

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，发至信箱13938039936@139.com。联系电话：13938039936。

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

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、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

芝麻叶豆沫汤

■文/图 本报记者

王 培

芝麻叶性平味苦，具有滋养肝肾、润燥滑肠的功能，除了能做成芝麻叶杂面条，配豆沫汤也是美味。家住市区辽河路东段的张女士今年63岁，她喜欢研究美食，她做的芝麻叶豆沫汤很受家人欢迎。近日，她向记者展示了芝麻叶豆沫汤的制作过程。

张女士将买来的已煮熟的芝麻叶再次焯水，反复清洗。芝麻叶油性很大，淘洗的汤汁都是黏黏的，要把黏液淘洗干净，然后把芝麻叶挤干水分，切一下。把油炸豆腐片切成长条，粉条泡发备用后，张女士起锅烧油，放葱、姜、蒜，将肉馅放入锅中煸炒，然后加入适量的十三香、生抽、老抽，多炒



一会儿；将准备好的芝麻叶、豆腐条、粉条放入锅中一起翻炒，加入少许水继续翻炒，然后盛出备用。

另起锅，加入适量的水，将从超市买来的豆沫粉冲水搅匀，锅中的水沸后加入豆沫粉，煮出香味后放入刚才炒熟的食材，再加入金针菇，两三分钟后即可出锅。出锅前加入葱花、芝麻和煮熟的花生，一道美味的芝麻叶豆沫汤就做好了。

养生保健

老人白天爱打瞌睡正常吗

早上，家中老人总是比你先起床，然后制造出各种声响，让你难以睡眠。这怪不得老年人，事实上随着年龄增长，对睡眠的需求也会逐渐缩短。相反，如果家中老人近期过于嗜睡，整个白天都是昏昏欲睡的状态，常常看着报纸或者电视就进入梦乡，可能不单单是人体衰老的自然现象，还要提防是一些“疾病信号”。

专家认为，中老年人的脑血管如果发生了硬化，出现脑供血不足，甚至形成血栓，造成脑梗死等，就会导致脑组织出现缺氧、缺血现象。久而久之，会影响大脑正常功能的发挥，出现白天犯困、打瞌睡等表现。这类病人可能还会出现头晕、头痛、肢体麻木无力等症状。

心脏是人体的供血泵，为大脑源源不断地输送新鲜的血液和氧气。可以说，大脑的代谢受心脏的影响非常大。因此，当心脏出现问题，收缩功能减弱时，大脑就容易出现缺

血、缺氧的症状，让人精神不振、爱打瞌睡。

另外，老人总是白天昏睡，也可能是由于甲状腺功能低下所致。因为甲状腺激素合成及分泌减少，或者其生理效应不足会导致机体代谢降低，神经系统功能下降，出现淡漠、嗜睡、乏力懒言等。还有部分糖尿病患者多饮、多食、多尿的症状并不十分明显，而是以全身乏力、精神萎靡、贪睡且难以睡醒为首发症状。一些老糖友出现“嗜睡”现象，要小心低血糖昏迷，或者血糖控制不佳引起酮症酸中毒，要及时就医。

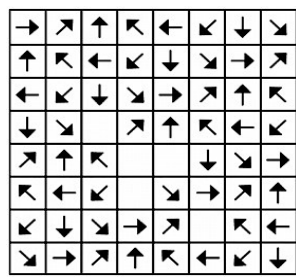
子女如果发现老人嗜睡，首先应检查老年人吃的药物中是否有安眠作用的药物。白天常犯困打瞌睡的人会因轻微的刺激被唤醒，所以家人平时应多和老人交谈，缓解老人的孤独情绪。此外，老人经常晒太阳可以使生物钟复位，让人很好地区分白天和夜晚。

据《银川晚报》

健脑游戏

找规律

右图方格中有许多方向不同的箭头，如果仔细观察，你会发现这些箭头的方向有一定规律。那么，图中的空格里应该填入朝向哪个方向的箭头？



填字游戏

请你在右图的空格里填上一个字，使它与其他8个字组成7种水果名。

比	市	兆
子		口
甘	利	巴

▲风动有奇香（国画） 姜明朝（70岁） 作