

# 你弹弦来我唱戏 相亲相爱半世纪



沈德昌和葛俊梅夫妇。

■文/图 本报记者 于文博  
他们相知相守50多年，形影不离，恩爱有加，深情诠释着“陪伴是最长情的告白”；他们志趣相投，默契十足，被大家称为“神仙眷侣”。他们就是74岁的沈德昌和75岁的葛俊梅夫妇。近日，记者对夫妻俩进行了采访。

## 夫妻同台 合演豫剧

葛俊梅13岁就到市豫剧团工作。1962年，15岁的沈德昌考入市豫剧团。同为豫剧团演员，沈德昌和葛俊梅初次接触还发生了误会。“他是新来的，我不认识，还以为外来人员闯进来了，

就让他赶紧出去。”回忆起当时的场景，葛俊梅和沈德昌都忍俊不禁。成为同事后，沈德昌和葛俊梅有很多交流的机会，他们越走越近，于1970年结婚。

多年来，沈德昌和葛俊梅从没有红过脸、吵过架。刚结婚时，两人住在豫剧团的宿舍内，面积很是狭小，仅能摆放两张床。孩子出生后，住所更显拥挤。然而即使生活条件不好，他们也从不抱怨对方，都努力工作，用真情守护着这个家。

由于夫妻俩都是演员，所以经常同台演出。他们合演的《白莲花》深受观众喜爱，每到一地演出，台下都

是掌声雷动。当年，豫剧团演出时需要用板车推着服装箱、化妆箱等物品走很远的路，团里没有专门推车的人员，演员们就轮流推车。大家背着行李，你拉我推，有时还要翻山越岭，没有好体力很容易生病。有一次，由于连续演出，葛俊梅生病了，但她第二天还有演出。沈德昌了解妻子的执着，不会因为病痛而中断演出，就悉心照料，并给她加油鼓劲。第二天，葛俊梅带病登上舞台，演出很成功。看着台上的妻子，沈德昌眼角湿润了。他们坚守共同的艺术理想，给群众送去喜闻乐见的节目，丰富了群众的文化生活。

因多年积劳成疾，沈德昌患上了腰椎间盘突出，腰疼起来时躺在沙发上不能动。为了治病，他去过不少地方、接受过各种治疗。每次治病葛俊梅都陪在他的身边。经过治疗，沈德昌可以自由活动了，但不能干重活，也不能坐高板凳。从此，葛俊梅承担了所有家务。出门在外时，她时刻注意着沈德昌德的一举一动。

## 弹弦唱戏 形影不离

1988年沈德昌调到市杂技团工作，1986年葛俊梅调到漯河剧院工作，都离开了舞台。因为工作忙碌，两人平时很少唱戏。20世纪90年代，葛俊梅和沈德昌先后退休，他们一起在家照顾孙子，

又“捡”起了以前的专业。在豫剧团工作时，沈德昌学会了弹三弦，他和葛俊梅经常一个弹弦、一个唱戏，配合默契。“我们俩都喜欢豫剧，这也算是自娱自乐，在戏曲方面感觉总有说不完的话题。”葛俊梅说。

多年的共同生活，沈德昌和葛俊梅心手相印，无需言语，一个眼神、一个手势，就知道对方想要做什么。“我们经常不约而同说出同一句话，连开口的时间点、说话的语气都一模一样。”葛俊梅说。不仅如此，她和丈夫一起买衣服时常常看中同一件衣服，看电视时也会喜欢看同一部剧。“我感觉身体哪里不舒服，一问他，他也觉得那里不舒服，挺神奇的，就像有感应似的。”葛俊梅说。

沈德昌和葛俊梅经常和朋友们一起唱戏。每次葛俊梅都替沈德昌背着乐器，到地方后将三弦放在指定位置上，并为沈德昌找好弹弦时用垫脚的小砖头，为他在旁边放上茶水。

“不管做什么事我们俩都一块儿，对方离开视线时间长一点儿就会担心。”从年轻到现在，沈德昌和妻子从没有分开过。朋友们知道他俩形影不离，每次聚会都会邀请两个人一起参加。

如今，年过七旬的沈德昌和葛俊梅更是形影不离，早上一起遛狗、买菜，下午一起唱戏。“他每天骑电动三轮车带着我出去转转，我俩谁也离不开谁。”葛俊梅说。

## 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！



## 银发再婚 如何共度幸福晚年

■国家二级心理咨询师、社会工作者 王晓景

案例：  
李大爷今年68岁，退休职工，老伴一年前去世。李大爷患有轻度脑梗，子女忙于工作，日常无人照顾他。李大爷经人介绍认识了离异的宋阿姨，比他小10岁。两人仅认识两个月便匆匆结婚，谁知生活一段时间后矛盾频发。婚前李大爷的儿子就对父亲再婚非常抵触，认为自己被人笑话、抬不起头，同时认为宋阿姨不是单纯地为感情和父亲在一起，是贪图他们家的房子和钱。因此家庭关系很僵，李大爷尴尬，宋阿姨委屈。婚后两人生活习惯也有很大差异：宋阿姨喜欢安静，李大爷喜欢热闹；李大爷吃饭口味重，宋阿姨则口味清淡。每次有争执，李大爷就沉浸在往事里，念叨亡妻的好。这让宋阿姨心里很不是滋味，后悔当初草率再婚。

分析：  
两情相悦的“黄昏恋”不仅让老人拥有愉悦的心情，还能平添家庭的和谐。但现实中老年人再婚往往要面对观念的转变、子女的阻挠和舆论的压力等种种问题。

大多数人认为老人再婚只不过是找个伴儿搭伙过日子，只注重彼此可以交换的资源，忽视了再婚的感情价值。另外老年人再婚大多仓促，缺乏长时间的了解和磨合，婚后才发现双方存在较大的性格差异。成年子女往往怕他人议论、怕赡养负担过重、怕财产分割，多不支持老年人再婚。尽管社会在不断进步，但传统观念和舆论对老人离婚、再婚的宽容和接纳程度依然非常有限。

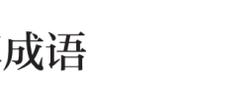
对策：  
首先老年人要树立正确的再婚价值观，切忌为了摆脱一时的孤独而头脑发热选择再婚；要与子女提前沟通好，获得他们的支持。从决定再婚的那一刻开始，要重新调整心态。因为婚姻本身需要学习，再婚意味着与一个新的对象共同开始新的生活，而非旧生活的延续。其次要加强婚前了解，两人可以多参加旅游、聚会等活动，在相处过程中了解对方的性格、爱好及健康情况、文化素养、饮食习惯、经济状况等，另外也要深入谈谈彼此的过往、子女的教育及财产分配等问题，看是否可以相互关照、包容，是否有共同的

价值观和生活节奏。最后要注意婚后的“情感储蓄”。两人在一起时间久了难免有磕碰，不管初婚还是再婚，都会遇到这样的问题。在琐碎的日常生活中要时刻保持情感交流，让对方知道自己是受配偶重视的。比如一起超市购物、打扫房间、洗衣做饭，一起锻炼身体；或者一方外出时发信息问候，不过多干涉对方和亲人的相处。如有可能尽量列出日常开销清单，共同处理生活中的财务问题。遇到意见不一时先尊重对方意愿，当有冲突无法避免时，切忌拿前任的优点对比现任的缺点，应多想一下对方有什么特别之处、当初是什么地方吸引了你、两人为再婚付出了哪些努力等。

老人操劳一辈子，在“父母”这个角色上已经尽职尽责，而子女一般会重心放在自己的小家庭上，不可能时常守在老人身旁。因此，子女要理解老人的孤独，意识到老人之间的相伴是子女无法取代的。对于老人再婚不要过多地强调理性，而要适当站在感性的角度替老人考虑——他们只是和情投意合的人一起共度余下的时光。对于财产分割问题，可事先与老人沟通，进行财产界定，在一些日常小开支面前可适当让步，既不影响父母与子女之间的感情，又可成全父母晚年的幸福。

加大舆论宣传力度，不断提升公众对老年人再婚的理解度、宽容度、支持度，营造有利于老人婚恋的环境，避免给老年人造成过重的心理负担。相关部门应关注、重视老年人的情感需求，有条件的大型社区可成立老年人婚介所，为老年人再婚提供平台，让有再婚意愿的老年人可以找到一个好归宿，并持续跟进、做好再婚家庭的矛盾调解和子女的沟通教育工作。

最美不过夕阳红。希望单身老人都能端正择偶观，有勇气追求爱情，从新的婚姻中获得晚年的安全感和幸福。

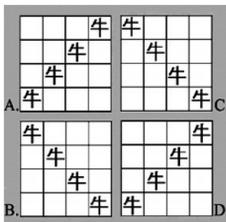


心理讲堂

## 健脑游戏

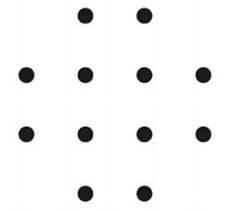
### 趣填成语

请在右图每行空格里填入适当的字，共组成16个带“牛”字的成语。



### 画正方形

通过将4个点进行连接，在图形中总共能制造出多少个正方形？（注意：正方形的角必须位于点上）



## 身边好人

### 保洁老王

■刘春亮

我居住小区的保洁员老王60多岁，总是穿件灰色夹克衫。虽天天与垃圾为伴，他却从不邋遢。老王打扫卫生前就在夹克衫外加一件蓝色大褂，推着垃圾车，车上带着垃圾斗和大大小小的扫帚。清扫时，他双手握着扫帚把，顺着路面认真地扫着，像演奏一曲单调的歌儿。他的扫帚看上去与普通扫帚并无两样，细心的人却发现他在扫帚头上缠绕了一些废旧的绒线，这样扫出的地面很干净，行人走上去便有好心情。

老王上午的任务主要是清扫小区主干道、背道、花园曲径、楼道口等，偶尔也抽空干点儿其他活，例如运送垃圾、整理劳动工具等，都是见缝插针干的。下午老王一般在小区草坪上拔草，或者擦楼梯扶手、捡白色垃圾等。拔草时他如同大夫给病人把脉一样细心。擦楼梯扶手时，他左手提半桶水右手拿块儿破毛巾，一直爬到顶层，从上往下擦。每到转弯处就擦得格外认真。老王日复一日、默默无声地干活儿，从没有怨言。

我家对门住着年近八旬的张老师，子女都在国外工作，平时

一个人居住。她家卫生间的马桶使用多年，一天突然渗漏，急需更换。张老师犯了愁：安装新马桶不难，但拆下来的旧马桶不好处置。按小区物业的管理规定，类似马桶一样的旧物必须自行处理。正在张老师为难之际，老王来了。他指着旧马桶对张老师说：“这东西不用了吧？我帮你扔掉吧。”“好！好！”张老师连连应着。这时老王拉着车掉过头，车屁股稳稳地停在旧马桶前。“你让人抬下楼时我就喊见了，就想着你不好处理，我给你拉走。”老王一边说着一边把马桶搬上车。

张老师眼睛有些湿润，一把拉住老王的胳膊：“王师傅，走，俺得请您吃顿饭！”老王笑着说：“您别见外，谁不用谁哩！”说完就拉着车走了。

老王名叫王晓阳，家住河湾村，离城区约有10公里，与我老家在同一条乡道上，每次我回老家正好从他的村子穿过。他早年在冶金厂工作，翻砂、制轮、做模型样样在行。他踏实能干、技术过硬，入了党，当过厂里的劳模。但他从不显摆，像老黄牛一样埋头工作。退休后，他感到闲着无聊，就找到在城市管理物

业的一个远房亲戚谋了个小区保洁员的差事。他很珍惜这个工作机会，干起活来很卖力。去年的一天晚上，老家大叔突然打来电话，让我回去一趟。大叔无儿无女，小时候待我像亲人一样。他平时很少打扰我，这会儿来电肯定有急事。

我穿衣下床，开车回老家。轿车跑到离城10公里处时左轮突然爆胎。“这可咋办哩？”我急得团团转。虽说车里有备胎，但我不会换。这时我想起老家就是附近村的，微信群里有他的联系方式。但我又想：深更半夜的，打扰他不合适。左思右想，最后还是打开了微信群，和老王通了话。听到我的声音他很惊讶，了解情况后问：“车在哪里？”我回答位置后他便挂了电话。不一会儿老王就赶来了，二话没说脱了上衣就开始换轮胎：“这活儿我干过！”半个小时后，轮胎换好了。我很感动，掏出钱酬谢他，他很生气：“我是图钱哩？快赶路吧。”我既感动又愧疚，只得驾车离去。

后经医院检查，大叔患了急性阑尾炎，幸亏送医院及时，不然就会有生命危险。



▲乐在其中(国画) 袁国征(62岁)作

## 追忆军营岁月

的牵挂。把信郑重其事地交到通信员手中，临走还不忘叮嘱早点寄出。之后便是幸福的等待，跑到军营房顶眺望故乡，期盼亲人的家书能早点寄来。

忘不了第一次拿起电话和亲人通话时无法抑制的抽泣，忘不了在党旗下宣誓、加入中国共产党时难以掩饰的喜悦，更忘不了第一次在军营中过的生日……就这样，我的无数个第一次留在了军营里。

看着手中的照片，虽然军营生活已远去，但藏在心底的记忆并没有随着时间而淡忘。火热的军营生活磨炼的是人的意志、净化的是人的灵魂，我永远不后悔把

青春留在了军营。如今我们已不再年轻，生活的沧桑在每个人身上都留下清晰可辨的印记。当兵那段时光多么美好！每当回首，仍会油然而生几分自豪。在海滩哨所，我和战友留下了汗水和脚印；在那艰苦的岁月里，我们结下了深厚的情谊，练就了坚强的意志。我曾怀着一颗赤诚的心，和着那个年代的节拍，坚定地履行一名军人的义务和职责。

今天我无比怀念军旅生涯，时常追忆青春岁月，更不能忘记那片战斗过的土地。我珍惜过去，更期待美好明天！

青春留在了军营。

## 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。



▲书法 戴金昉(57岁)作

## 往日情怀

■王保江

整理抽屉时，一张照片不经意间掉落下来。这是一张我在军营时的照片，30多年前的军旅生涯不由得浮现在眼前。

记得那是新兵开始训练的第一个周末，我迫不及待地借首长处借来大盖帽，端正正地戴在头上，老乡为我拍下了第一张在军营的照片。现在想起来心里还是美滋滋的，充满了骄傲和自豪。

那一年，我满怀对军营的向往，离开父母，胸前戴着大红花，在锣鼓和鞭炮声中把青春的酒脱装进背囊，迈着坚实的脚步，走进海军军营。

新兵生活既艰苦又紧张。要想从一名普通青年转变为一名合格的军人，就得洒下无数汗水：站军姿、走齐步、踢正步、喊口令、越障碍、练体能……一天天的重复训练，风里来雨里去，寒风中练到汗流浹背。我印象最深的就是新兵的紧急集合：一阵急促的哨声打破寂静的夜，在慌乱中常常穿错鞋、拿错腰带，挎包、水壶、洗漱用品撒落一地。我们背起几十斤重的装备，最短也要跑上五公里。

新兵生活同时又被浓浓的思乡情所萦绕。每次写信，长长的话语总是伴着浓浓