

这对老夫妻把日子过成诗



王金生和连桂花夫妇在写诗。

■文/图 本报记者 王培
9月14日,在市区衡山路附近的永冠自然居小区,王金生老人和妻子连桂花像往常一样在家中写诗并热烈讨论。夫妻俩每天坚持写诗,把生活过得充满诗意。

携手走过53年

王金生今年81岁,连桂花79岁。退休前,两人都是舞阳县姜店乡二中的老师。两人携手走过53年的风风雨雨,相互扶持,相濡以沫。

两人中学时就是校友,工作后经人介绍相知相恋。当时他们一个在部队,一个在老家的学校当老师,分隔两地,

鸿雁传书,两颗心越走越近。“现在家里还留着很多当时写的信呢。”王金生笑着说。

1968年,相恋9年后,二人喜结连理。婚后的日子平淡而幸福。“我们结婚的时候连一件像样的家具都没有,但她从来没有抱怨过。那时候物资短缺,副食品凭票供应,她把黄豆炒焦捣碎,掺上青椒做成豆瓣,还采来芝麻叶、槐花,挖来野菜,蒸包子、做菜馍,一家人吃得很有营养。她勤劳能干、心灵手巧,做得一手好针线,裁剪、缝纫、织补毛衣样样在行,常利用节假日给医院缝洗床单、枕头补贴家用……”提起妻子,王金生笑容满面。

王金生从部队转业后也进入连桂花所在学校工作,两人在同一所学校任教。他们以校为家,辛勤耕耘在三尺讲台,多次获评优秀教师并受到表彰。热爱文艺的王金生还在学校创办了澧水文学社,指导学生创作并在媒体发表30多篇文章。工作之余,两人经常撰写论文,有的获奖,有的在报刊发表。2017年,两人获得了教育部、人力资源和社会保障部共同颁发的“乡村学校从教30年”荣誉证书。

写诗抒发情怀

退休后,夫妻俩跟随儿女来到市区居住,享受天伦之乐。

2017年年底,一次偶然的机,两人看到了一份刊登诗歌爱好者作品的报纸——由沙澧诗词协会主办的《沙澧诗刊》,便萌生了写诗的想法。两人随后开始创作诗歌,有多首作品被《沙澧诗刊》刊发。这更加激发了夫妻俩的创作热情。《放歌新农村》《感恩身边造福人》《中华“鲲鹏”》……他们将生活中的所见所闻、所思所想用一首首诗表达出来。夫妻俩也加入了沙澧诗词协会,和志同道合的朋友一起探讨、共同学习进步。在儿女的鼓励和支持下,夫妻俩经常外出旅游采风,饱览祖国的大好河山,除了拍照合影,还写诗寄情。

“我们写诗一方面是充实自己的生活、锻炼自己的头脑;另一方面,希望用诗抒发对党、对祖国的热爱之情,传递正能量。”王金生表示。两人每天除了养花弄

草、锻炼身体,其他时间基本上都用在诗歌的学习、创作上。有时晚上睡不着,也会起床构思创作。每写好一首诗,他俩总是反复修改、打磨。在他们的家中,记者看到厚厚一摞写满诗的本子。三年来,他们创作的诗歌有千余首,其中一些在报刊上发表。

传承良好家风

夫妻俩见证了祖国日新月异的巨大变化,不仅用写诗表达对祖国的热爱,在生活中也乐于助人,传承良好家风,教育子女要珍惜如今的幸福生活。

他们家摆放着一个储蓄罐,家人经常往里面放零钱,等到攒够一罐就换成整钱,捐给有需要的人。“这个习惯是从我姥姥那一代传下来的。小时候我家厨房总放着一个罐子,家人做饭的时候就会往里面放一些面粉,等攒够一罐子就送给穷苦人家。这种乐于助人的家风我要传承下去。”连桂花说。老两口的行为潜移默化地影响着孩子们,孩子们也以实际行动传承着这种乐于助人的家风。

“日月如梭年轮,桑榆更耐风霜苦;半生只为忙吃穿,老来才得享天伦。夕阳如画无限美,诗书为伴泼茶香。十年树木实非易,并肩同心逐余晖……”这首《咏金婚》是王金生在夫妻俩步入金婚时创作的。现世安稳,岁月静好。携手走过53年,老两口把对生活的热爱都变成笔下的诗句,把日子过成了诗。

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;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!



养生保健

月饼咋吃更健康

中秋吃月饼寓意着团圆与吉祥,但从营养角度讲,月饼是一种高热量、高糖、高脂肪的食物,一些特殊人群如糖尿病患者、胃肠功能差的老年人应尽量少吃。

哪些人不宜多吃月饼

1.糖尿病患者对糖分敏感,月饼中的大量碳水化合物会引起血糖骤升,诱发心、脑、血管、肾脏等器官的并发症。
2.肥胖、高血脂、动脉硬化、冠心病患者如果进食大量糖和脂肪后,血液中的胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加黏稠,从而诱发心脑血管病、心梗等。

如何科学吃月饼

1.建议将月饼代替部分主食来食用,例如进食半块月饼时减少半碗米饭。不仅肉、蛋、豆、奶这几类富含蛋白质的食物应该按照原本的食用量进食,还要增加蔬菜、粗粮等低升糖指数食物的摄入量,以保证血糖平稳。

2.如晚上享用月饼,晚餐应适当减量,并搭配清淡菜肴;如早餐吃月饼,午餐和晚餐就要做到少油少糖。假如把月饼当点心零食吃,要控制量,一次吃四分之一。

3.吃月饼时可配饮一杯淡茶,一则解油腻助消化,二则可细嚼慢咽、增味助兴。一般来说,咸月饼适合饮乌龙茶,甜月饼以饮花茶为佳。

另外,一些无糖月饼深受老年人和糖尿病患者的喜爱。这类无糖月饼其实是用糖醇和阿斯巴甜等甜味剂替代了传统月饼使用的蔗糖。这类甜味剂不会引起胰岛素反应,但月饼皮里还是含有淀粉的,进入身体会转化为糖分,摄入过多照样会引起血糖升高。
蛋黄、肉类月饼富含糖分、脂肪和热量,蛋黄的加入又进一步提高了胆固醇含量,老年人、胆结石、糖尿病患者以及患有“三高”等心血管疾病的患者应该尽量避免食用这种月饼。

本报综合



老有所乐

学玩手机老来乐

■詹永平

以前我认为手机接听电话就行了,其他功能没啥用处,人老了,复杂的东西学不会,也不想学。直到两年前我才开始学习手机里的一些功能,发现其实并不难学。现在我越来越感到手机不仅快捷方便,还带给我满足和快乐。

我第一次学玩手机是2019年春节,我收到好友发的音乐相册,感到很新鲜,就学着做。两个月后,我们高中同学聚会,分别46年再相见,同学们的激动之情无以言表。回来后我把当时的情景以及当年的毕业照制作成音乐相册发到群里,同学们看着当年青春年少、现在两鬓斑白的自己,听着《怎么就老了》的旋律,品着“同学友谊地久天长”的文字,感慨万千,纷纷夸我能干。能为老同学做点事儿,我感到很开心,颇有成就感。

后来我又不断了解手机上的一些功能。以前,遇到不认识的字或不理解的词我都会查字典,现在我都用手机查,字、词、义一目了然,连出处

和近义词、反义词都介绍得清清楚楚。一些微信群里发的东西真假难辨,用手机一搜就明白了。

去年新冠疫情期间,大部分时间都居家。百无聊赖之时,好友把我拉进了文化馆举办的声乐、舞蹈两个网上培训班。开始纯粹是消磨时光,在手机上听了几节课、交了几次作业后,我对老师讲的内容有了兴趣。几个月的课程结束后,感觉收获很大——没想到老了又学会了唱歌跳舞,既锻炼了身体、陶冶了情操,又愉悦了心情。

去年暑假小孙女玩我的手机,看见一个微信群里有人发红包,就点开接收了。那是一个打太极拳的朋友发群里管理买服装的钱。我不知道这个朋友的住处,没法当面还钱,就赶快到银行开通了手机支付功能,在手机上发红包还了好友的钱。从此我学会了用手机发红包,也学会了手机转账,生活更加便捷了:取工资再也不用坐在银行大厅等待叫号了;每月的水电、燃气费再也不用跑老远到指定地点缴纳了;我用微信每月给母亲交护理费,再也不用骑车去交钱了。

以前奔波半天才能办好的事,现在分分钟就能搞定。坐公交车、到超市购物也不再麻烦别人帮忙调出手机里的健康码,自己轻松就能搞定。

去年小孙女上初中,不再需要我帮忙照管了。我思忖:这段时间干什么呢?就想写点东西。退休后我从来没有拿过笔,现在还会写字吗?迟钝的脑子还有条理吗?直到今年年初,看到《漯河日报·桑榆晚晴》刊登的征文启事,我决定写写试试。我用手机学习了怎样使用电子邮箱,并按照报纸上的地址发送了退休十多年后写的第一篇文章《老年人要学会找乐》,没想到第一次使用电子邮件投稿竟然成功了,我的文章在1月22日的报纸上刊登出来。这篇文章坚定了我继续写作的信心。看到文友们的鼓励,我深深感受到,老年人的生活依然可以美好、充实、快乐。

现在手机不仅像我的老师,更像暮年的知己,无论酷暑严寒、白昼黑夜,她都忠实地陪伴在我身边,让我的世界五彩缤纷,让我的生活惬意幸福!



▲国画 赵梅花(67岁)作

秋来健肺有妙招

中医学认为,秋气通于肺,肺容易被秋天的燥邪所伤。因此,秋天首先应当保养肺脏。合理的健肺运动可以让肺“润”起来,远离燥邪的侵袭。下面介绍3种养肺小妙招,不妨一试。

呼吸功 晚餐后两个小时,找一处室外空气清新之地,先慢步行走10分钟,然后站定,两脚分开,与肩同宽,两手掌一上一下相叠,掌心向上,放于脐下3厘米处,两眼平视前方,全身放松,吸气于胸中,收腹,再缓缓呼气,放松,再吸气、

呼气,如此反复,持续半个小时即可。

高甩功 眼神平视,吸气,两手顺势甩高过头,身体向上挺拔。吐气放松,两手均朝身后下甩。来回连续做10分钟,有助于神志清明,让身体轻盈灵活。

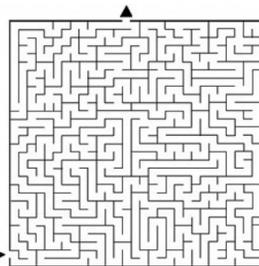
拍肺功 每晚临睡前坐在椅子上,上身挺直,两膝自然分开,双手放在大腿上,头放正,眼微闭,全身放松,吸气于胸中,同时抬手,用掌从两侧胸部由上至下轻拍,每次约做10分钟。

据《西宁晚报》

健脑游戏

走迷宫

这是一个奇特的迷宫,迷宫的通道构成了一幅图,当你用颜色填充的时候就会特别明显,这个图案看起来像一名男子。请试着走出这个迷宫。



猜成语



请用右图中格子里的字或部首组成一个四字成语。



添字组字

右图中有“一、二、三、五、七、干”6个字,请各添上同一个字,组成另外6个字。



我的几位老师

往日情怀

■焦仁峰

教师节刚刚过去。近几日常想起在河南大学上学时的几位老师。40多年过去了,他们的音容笑貌宛若在眼前,他们的人格魅力深深地影响了我。

1973年9月13日,阳光灿烂。我收拾好父母卖猪羊凑齐的盘缠,风尘仆仆地来到河南大学,开启了风3年的学习生活。

一段时间,我逐渐熟悉了学校的环境。我仔细读过河大的历史、查阅过图书馆的书目、仰望过巍峨的铁塔、聆听过风铃的吟唱,在东湖放歌,在城墙漫步……10月上旬的一天,我慕名拜访任访秋教授。他家会客室里摆放着几只脱漆的木板凳,茶几上的白瓷缸锈迹斑斑,破旧的书架上堆满线装古籍,虽简陋却很整洁。在我说明来意后,任教授说:“欢迎造访。希望你刻苦学习、有所成就。为师无礼品相赠,但书可借你一读……”随后,我拿出入校后写的一篇文章《我为人民上大学》,请他雅正。他欣然提笔改了几字,嘱咐我:“文章言简意赅。投稿吧,准能采用。”还真被老师说准了,几天后此文在《河南日报》3版刊登。

1973年冬季,我兼任新筹建体的《开封师院报》编辑。一天,我收到一篇署名朱绍侯的文章,字秀词美,论点突出且论据充分,是一篇佳作。我按同学提供的线索,到历史系找到了朱绍侯先生。他博古通今、思路宽广,且待人

和蔼可亲。交谈中,朱绍侯的敬业精神使我受到很大鼓舞,更提高了我对国内外历史的认知水平。2015年,在离开河大多年后,我在第一期《河南大学校友通讯》发表《河南人之歌》的组诗,其中为朱绍侯老师写了一首:“忆昔41年前,师院办报我主编,新识先生朱绍侯,才华出众文灿烂……”

在耕耘文字的岁月里,我受益最多的是导师王文金先生。1974年严冬发生的一件事我至今难忘。一天傍晚,我从图书馆出来正要去学生食堂吃饭,听到身后有人叫我。回头望去,见教我现代文学的王文金老师向我招手:“焦仁峰,食堂开饭的时间过了。走,跟我回家吃去。”我一再推辞,老师硬是把我拉进他家,叫师母李桂花炒了两个菜,又开了两盒罐头,掂出一瓶张弓特曲,催我入席。

闻着扑鼻的酒香,我很感动,一时不知说什么才好。王老师说:“豫东人好酒,你在我这儿就和在家里一样,可不能怯生噢。”于是,我端起酒杯先敬老师。一杯杯美酒入喉,我很快有了醉意。饭间,老师问我原来是做啥工作的,又问了我的家庭情况和最近一年在学校的感受。当我说到所写文章常见报端时,他笑道:“你基础好,再努力努力,定会有美好前程……”当我夸他对毛主席诗词解析得透彻时,老师谦虚地说:“我也是刚任教不久,在讲台上经验少,还请多提意见……”毕业后每次去河大,我和同窗都要去找王文金老师叙旧,45年前的事情如在眼前。

关于河大往事,我脑子里装得太多了,三天三夜也说不完。我准备写本集子,追忆往事,感谢恩师。

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



▲硬笔书法 李德山(65岁)作