

三兄弟悉心照顾百岁父亲

■文/图 本报记者 张玲玲
实习生 付梦瑶

在市区湘江路工务段二号院，提及李清俊的家庭，邻里们都称赞不已，同时流露出无比的羡慕：“老爷子好福气！”“他们的家庭氛围特别好。”“这一家人太难得了！”……在重阳节即将到来之际，记者采访了将满百岁的李清俊老人，探访他的长寿秘诀和幸福密码，以及他的三个儿子孝亲敬老的感人故事。

10月11日，记者来到李清俊家。虽然房间不大，但收拾得干净整洁，床上的被褥等物品叠放得很是整齐。李清俊虽然清瘦，但精神矍铄、双目有神。

李清俊出生于1922年，1949年4月参加工作，1949年7月入党，离休前担任原漯河工务段副段长。他对待工作认真负责、兢兢业业，赢得了许多荣誉。1981年8月离休后，李清俊并没有闲下来，而是竭尽所能地发挥余热，为社会做贡献。当时，铁路轨道沿线杂草多，李清俊主动承包了一段，每天义务去清理；别人有困难，他总是及时伸出援助之手；遇到自然灾害，他积极捐款……

采访中，李清俊的小儿子李江海向记者展示了父亲退休后获得的荣誉：“光荣在党50年”纪念章，以及中组部授予的“全国老干部先进个人”和铁道部授予的“全路优秀共产党员”等证书。

在孩子们眼中，李清俊是一个严于律己、为人正直、敢于担当的人。李清俊的五个孩子均是党员，在各自岗位上履职尽责、表现出色。“我接了父亲的班后，被分配到铁路系统最艰苦的工务段。之前大家都认为父亲会利用关系将



李清俊老人（右二）与三个儿子。

我调到轻松的岗位，实际上他不仅没有这么做，还悄悄到我管辖的地段检查，发现问题后直接报告了上级领导。”李江海说，多年后，他依然能感受到父亲的良好用心。

过去，李清俊不愿意麻烦孩子们，坚持自己居住，孩子们则每天前来看望、帮忙做家务。自2019年起，李清俊的三个儿子轮流照顾他的饮食起居。72岁的大儿子李运海腿部装有钢板，64岁的三儿子李志海患有腰椎间盘突出，60岁的小儿子李江海患有冠心病，但他们都将照顾老人作为自己义不容辞的责任。“有困难了克服一下，照顾老人是我们应该做的，也是必须

做的。”李运海说，“我们两个人一班，保证父亲身边24小时有人。”

记者注意到，坐在李清俊身边的李运海始终紧握着父亲的手，不时拿纸巾帮父亲擦拭。“孝敬老人是我们的责任和义务。作为老大，我要起带头作用。”李运海说。

为了保证李清俊的饭食营养又易于消化，三兄弟将南瓜、山药、莲子、百合、胡萝卜等食材熬成粥或用破壁机打成糊儿，每天分四次喂老人吃；每天用醋给老人泡脚、按摩腿部……除了照顾好李清俊的生活，三兄弟给予了父亲高质量的陪伴。20多年来，李清俊家养成了一个习惯：每周六所有家庭成员都聚在一起，除了中午热热闹闹地吃顿饭，还要交流老人的身体状况。“我们不看电视，而是陪父亲聊天、说话。老人很知足，只要我们回来他就很开心。”李江海说，在他们家，所有家庭成员的关系都很融洽，从来没有拌过嘴、红过脸，被街坊邻居传为佳话。

如今，老人除了血压稍高，身体各项指标均正常。在三兄弟看来，这要得益于老人勤快、爱锻炼的良好生活习惯。“老爷子不吸烟、不喝酒，锻炼方式就是走路。这儿距离老家6公里，他回去都是步行。”李江海说。

老人也有闹情绪的时候，但三兄弟像哄孩子一样哄着他。“昨天晚上老爷子睡到12点不睡了，我就陪着他聊天，直到早上五六点他才又睡下。我照顾完老人，回家第一件事情就是睡觉。”李江海说，老人在家就在。他们很珍惜也很享受与父亲在一起的时光。



香甜软糯的重阳糕

■文/图 本报记者 姚晓晓



九九重阳节是我国的传统节日，也被称为“老人节”。每年重阳这天，不少人家会做一道香甜软糯的重阳糕来增添节日气氛。10月11日，记者采访了家住长江国际小区的张女士，看她如何制作这道传统美食。

张女士告诉记者，重阳糕的食材有糯米粉、黏米粉、红豆沙等。制作的过程有些烦琐，特别是过筛环节。

先把糯米粉、黏米粉、糖混合在一个容器内，然后一边倒水一边用筷子搅拌。此时要注意水不能太多，待搅拌成块儿状时，用手搓成小面团，

然后准备一个粗眼的筛子把面团按压过筛，筛出像椰蓉一样的粉状就可以了。

在模具底部刷一层油，铺满筛过的细粉，水开后大火蒸5分钟，将提前备好的红豆沙均匀铺在上面，再筛上一层细粉，平整后大火蒸5分钟。再次取出，铺上一层红豆沙，在豆沙上面再筛上一层细粉，铺平后将蔓越莓干和葡萄干撒在细粉上，同

样大火蒸5分钟。

“红豆泥、葡萄干和蔓越莓干这些食材都可以根据自己的口味添加，也可以换成别的食材。如果嫌麻烦就制作一层。”张女士说，待重阳糕放凉后切成小块儿，上面撒上干桂花，软糯香甜的重阳糕就做好了。



老妈厨房

老年文苑

重阳乐（外一首）

■曹修正（82岁）
岁岁重阳今又到，天增岁月心不老。
永存童年纯真心，尽显夕阳无限好。

夕阳美

夕阳依山尽，晚霞实在美。
余晖恋恋走，星光无意催。

多味晚晴

如何给老人过重阳节

给老人拍纪念照

每年重阳节都可以给家里老人拍个纪念照，并标记好年份。尤其父母都健在时，可带他们去照相馆照相，用专业摄影为老人定格珍贵瞬间，留下美好记忆。

为父母买情侣装

老人劳碌了大半辈子，年轻时物质生活不是那么富足，总是省吃俭用。现在生活条件好了，儿女们就给他们买套时髦的情侣装吧。穿上情侣装，这个节日他们会过得喜气洋洋。

给老人送健康

可以送一些健康用品和家居用品，比如按摩椅、足浴盆、血压仪和豆浆机等，让老人生活更便捷、身体更健康。

关注老人的兴趣爱好

可以根据长辈的爱好来选重阳礼物，比如有些中老年人喜欢养鸟养花，可以送一些花鸟虫草之类；有些老人喜欢下棋，可以送精品棋类作为礼物；有些老人喜欢饮茶，可以送给老人一套精美的茶具。

做一顿可口的饭菜

可为老人准备一顿适合他们口味的丰盛饭菜，不一定去饭店，最好在家里自己动手做。平时老人是照顾孩子们的口味准备饭菜，重阳节这天就为他们换换口味吧。

表达对父母的祝福和感恩

表示自己不好意思说出来的话，可以让孩子说。如果父母是知识分子，也可以通过书信来表达心声，相信他们看到你的书信会泪流满面的。

本报综合

吃重阳糕有禁忌

重阳糕是高碳水化合物和高脂肪、低蛋白的食物，不宜空腹食用。在制作重阳糕的过程中通常会放入较多的糖甚至猪油，而其常用的材料糯米不易消化。胃肠功能不好的人可以自己制作一些经过发酵的重阳糕，糖尿病患者可以制作一些不加糖的椒盐类重阳糕。民间还使用红枣、茱萸等作为重阳糕的点缀，将药食两用的中药材放入糕中可以达到食疗的效果。只要掌握好饮食选择，对重阳糕进行改良，同样可以增添过节的氛围。

饮食清淡去秋燥

重阳节前后秋燥明显，可用一些适合自己的方法去燥，比如用石斛煲汤。预防秋燥应以清淡饮食为主，少吃过于油腻、甘甜、辛辣之品，多吃粗粮和富



▲菊开重阳（国画）李国华（68岁）作

重阳节 这样养生

含维生素、矿物质的食物，并适当运动，以促进血液循环。

适时添衣防感冒

“出门须防三九月。”重阳节前后一天中温差变化很大，要注意及时添衣保暖，防止感冒。应多备几件秋装，酌情增减。

早睡早起养心神

《黄帝内经》中说：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”也就是说，秋季养生应早睡早起。

除了提高夜间睡眠质量外，还要适当午睡。秋季仍然昼长夜短，午睡不仅能让大脑和全身各系统好好休息，还可以预防心肌梗死。

凉性水果要少吃

秋天阳气逐渐沉降，人体生理功能

趋于平静，阳气逐渐衰退。这个时节吃太多寒凉类水果容易损脾胃。可结合自己的体质来选用水果。凉性水果有柑橘、香蕉、梨、柿子、西瓜等，温热性水果有枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等，甘平性水果有梅子、李子、山楂、苹果等。

登高赏菊情绪好

秋季天高气爽、气候宜人，但日照逐渐减少、气温降低。深秋之时草叶枯落、花木凋谢，常使一些老年人有凄凉垂暮之感，导致情绪低落。我国古代民间有重阳节登高的习俗。老年人若身体条件允许，去登高远眺会心旷神怡。故有人认为，登山是治疗抑郁症的良方。适度登山不仅可以促进全身血液循环，还可以增强心肺功能。

本报综合

趣味游戏增进老人身心健康

重阳节即将来临，为营造温馨和谐的节日氛围，可进行一些适合老年人的趣味游戏，以促进老人之间的交流与沟通，增进老人的身心健康。

击鼓传花

组织老人围成圈，其中一人拿花，一人背对着大家或蒙上眼击鼓，声响传花、声停花止，花在谁手中谁就中彩。如果花束正好在两人手中，则两人可通过其他方式决定胜负。

挑战数字

所有人围成一圈，需要共同完成一项任务——数数。数数的规则是按照顺序一个人数一个数，从1数到50，遇到7或7的倍数时，就以拍巴掌表示；然后由原来的逆时针顺序改为顺时针开始数。比如，开始按顺时针方向数到6以后，数7的人拍一下巴掌；然后按逆时针方向数8，数

到14的时候拍一下巴掌，方向又变为顺时针。按这样类推，数到50。通过这项游戏考验老人的灵敏度，提高老年人的反应能力。

套圈夺宝

把易拉罐摆成三排，老人在一定距离外用铁圈套易拉罐，套中者加分。

画鼻子

在白板上画一人像，无鼻子，老人在一定距离外蒙眼前行，工作人员在旁边协助，让老人在人像上画上鼻子，以位置的准确与否为加分条件。该游戏可以让老人在互动中彼此增加信任。

猜谜会

老人拿着谜底找谜面，找对者加分。这是一项智力游戏，可使老人锻炼脑力。

本报综合

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！



晚年幸福歌 夫妻共弹唱



龚炳章和吕青枝夫妇。

■文/图 本报记者 王培

受降路水利厅家属院有一对夫妻，他们携手走过40余载，依然恩爱如初。两人一起弹唱唱歌、拍情景剧、运动健身，生活过得丰富多彩。他们就是龚炳章和吕青枝夫妇。

10月5日，记者来到他们家，屋内整洁温馨，一盆盆花草生机勃勃，夫妻俩正在弹唱唱歌。“前几天忙着参加国庆节的演出活动。今天没事儿，我们俩就做做家务、弹弹琴、唱唱歌。”吕青枝说。

龚炳章今年71岁，老伴吕青枝比他小两岁。龚炳章从小就喜欢音乐，会吹笛子、弹奏月琴等。他还喜欢打乒乓球、篮球。“我以前经常代表单位参加篮球比赛。我们俩就是在篮球赛场上认识的。”龚炳章向记者讲述了他们相爱相知的往事。40多年前，两人代表各自单位参加市里组织的职工篮球赛时相识，后又经人介绍最终确立恋爱关系。1979年，两人步入婚姻殿堂。夫妻俩在生活中相互照顾，在工作中相互支持，从来没有吵过架。看到丈夫工作很忙，吕青枝不让丈夫因家庭琐事而分心。而龚炳章不忙的时候就赶回家，为妻子和孩子做饭。

1999年，吕青枝退休。她开始和志同道合的朋友一起唱歌，用歌声表达对生活的热爱。2001年，市老干部活动中心成立，她参加了合唱团、舞蹈队，学习唱歌跳舞，生活过得十分充实。多年来，吕青枝不断学习，积极参加各种演出活动，还担任老干部合唱团和海燕艺术团负责人，在社区、广场、敬老院等经常能看到她的身影。

吕青枝还是个热心肠。市

老干部活动中心成立志愿者队伍，她立刻报名，成为一名志愿者。哪里有志愿活动，哪里就少不了她忙碌的身影。

龚炳章退休后担负起更多照顾家庭的责任。“以前她对家庭付出很多，现在我退休了，得好好照顾她。”龚炳章说。他每天都会做家务，变着花样烹制美味的饭菜，让妻子回家就能吃到现成的美食。每次妻子演出归来，龚炳章总是在小区门口迎接，接过妻子装演出服的包，两人一起回家。

因为龚炳章懂得一些乐理知识，吕青枝在音乐方面遇到不懂的问题就向丈夫请教，龚炳章也耐心地给她讲解，两人一起探讨学习，弹弹唱歌，琴瑟和鸣。每次合唱队演出缺人时，吕青枝都会喊龚炳章来救场，龚炳章成了合唱队的“编外人员”。

除此之外，他们还勇于尝试新鲜事物。一次偶然的机会，吕青枝接触到情景剧。她和老伴积极参与，参演了《让我看看你》《爸爸老妈谈恋爱》等情景剧的拍摄。虽然对于表演他们是“门外汉”，但是他们全身心投入其中，用心演好每一个角色。“我们都不懂表演，一切得从头学起，就经常互相探讨，仔细研究角色，揣摩每一个表情和动作。”吕青枝说。

陪伴是最长情的告白。携手40多年，一路风风雨雨，虽然多有苦有乐，但夫妻俩恩爱如初。在吕青枝眼里，丈夫是个脾气好、待人宽厚、温文尔雅的人。“我有时候性子急，但俺老伴对我很包容。我们都很珍惜现在的幸福生活。”吕青枝笑着说。



市老干部大学

开学第一课 欢歌满校园

■本报记者 王培

近日，市老干部大学迎来新学期开学的日子。学员们迈着轻盈的步伐，脸上洋溢着灿烂的笑容，兴高采烈地走进校园。沉寂了一个夏天的校园又焕发出蓬勃生机。

开学第一课，学员们精神抖擞。声乐班传来《我和我的祖国》的动听歌声，学员们挥舞着红旗，抒发返校学习的激动心情。葫芦丝班老师示范吹奏起优美的乐曲，学员们沉浸其中，如痴如醉。还有口琴班、太极班、舞蹈班、书画

班……浓浓的学习气氛让学员们沉浸其中，感觉其乐无穷。据了解，这个秋季学期，漯河市老干部大学采用线上和线下两种方式进行招生报名，开学第一周积极开展了智能手机应用培训，把“网上报名”操作方法纳入数字化培训公共课堂的教学内容，提升网上报名系统的规范使用率，为智慧校园建设添砖加瓦。同时，市老干部大学认真落实秋季学期各项服务保障准备工作，扎实开展校园安全检查，为全校师生构筑安全防线。