

# 携手走过60载 相濡以沫爱如歌

■文/图 本报记者 齐国霞

“结发为夫妻，恩爱两不疑。”这句诗用来形容马克生和杨令夫妇最合适不过。87岁的马克生和79岁的杨令结婚60年，二人相互扶持、相敬如宾，一起走过人生的风风雨雨，如今儿孙满堂，生活美满幸福，让人羡慕。近日，记者采访了两位老人，听他们讲述夫妻的相处之道。

## 相互尊重，婚姻中彼此包容

马克生和杨令夫妇住在市区老街市防疫站家属院。得知记者要来，二老早早在大门口等候。夫妻俩一口气上到四楼，心不慌气不喘。马克生老人说，他一直坚持打太极拳、散步。“身体是革命的本钱，首先要锻炼身体锻炼好。”马克生说。

谈起婚姻家庭，马克生笑容满面，回忆起当年的爱情故事。马克生老人是孟津县朝阳乡向阳村人。1951年4月他参军入伍，当年11月加入中国人民志愿军，当了一名卫生员。在朝鲜战场他冲锋陷阵、救死扶伤，荣立三等功一次。1953年7月，他光荣地加入中国共产党。1954年，马克生转业到我市卫生防疫站工作。1954年5月，马克生被下放到当时的漯河市国营第一蔬菜场卫生室当卫生员。在这里，他认识了比自己小8岁的杨令。杨令青春洋溢、美丽善良，马克生对她萌生了爱意。而杨令也被积极上进、热情助人的马克生所吸引。在村里热心人的撮合下，二人相爱了。1961年7月1日，马克生和杨令步入婚姻殿堂。婚后二人相敬如宾，相继生下一儿一女。

二老拿出精心保存的当年的结婚证。虽然历经60载纸质已经泛黄，但字迹和印章都很清晰。

“日子比树叶还稠，生活中难免有磕磕碰碰，但我们不会让不良情绪过夜，在发生矛盾后都会检讨自己的过失，主动向对方道歉，然后和好如初。”马克生老人说，“我比她大，是哥哥，会主动让着妹妹，不能让她受委屈。做男人就得有这样的责任心，要照顾好家庭。”

二人娓娓道来，所有的过往都成了美丽的回忆。谈话间，二老拿出相册，一张张照片将时光浓缩，从青春洋溢的结婚照到现在儿孙满堂的全家福，60年间他们的生活发生了翻天覆地的变化。

“20世纪60年代我们也曾经饿过肚子，现在衣食无忧，享受着小康生活，儿女也都成家立业。这在当年是无论如何都想象不到的。”马克生老人感慨地说。

## 积极进取，为子女树立榜样

马克生生活俭朴、工作勤奋、作风严谨，多次受到省、市卫生部门的表彰。在长期的卫生防疫实践工作中，他刻苦钻研食品卫生专业知识，多次亲临食物中毒现场，迅速确定中毒原因，及时用上特效药，使中毒病人转危为安。他编辑整理的100种真假食品鉴别方法被市防疫站整理成册印刷后，被国内多家防疫机构推广宣传。

对于子女的教育，马克生老人说：“我从小就教育孩子要好好读书。唯有读书才可以改变命运，才能帮助更多有需要的人，为社会多做贡献。现在儿女都做到了。”马克生老人说，因为自己是军人出身，自然会培育好的家风，严格要求子女，教育他们踏踏实实读好书、认认真真干实事，积极进取、坚持学习，跟上时代发展的步伐。

从儿子上小学一年级起，马克生每天都陪他晨跑、晨读，晚上睡觉前点评孩子作业，一年365天从不间断，一直坚持到儿子上高中。马克生还要求子女学会做饭、洗衣，培养独立自主的能力和热爱劳动的习惯。

马克生用自己的实际行动激发了儿子的学习动力。1981年，马克生的儿子考上河南医科大学，后来又到北京医科大学攻读研究生、博士。马克生老人的女儿警校毕业后到市公安局工作，受哥哥的影响，她勤奋读书，后来考取了瑞典一所大学的工商管理专业。

看着儿孙满堂的全家福，马克生和杨



马克生、杨令夫妇

令夫妇很是欣慰。马克生说：“教育子女不能松懈，父母要时时处处为孩子做榜样。”

## 发挥余热，播撒“红色”种子

如今，马克生老人年事已高，但他身体硬朗、思路清晰、热情不减，始终保持着军人的严谨作风，坚持用党的纪律严格要求自己。近年来，他积极发挥余热，到单位、学校和社区等作报告。2020年6月，马克生老人被有关部门聘为退役军人思想政治工作讲师。

为了更好地讲述抗美援朝、保家卫国的英雄事迹，尽自己所能继续做宣传工作，马克生老人近年来不仅积极锻炼身体，还不断

强化记忆力，每天坚持背诵唐诗宋词，如今能流利地背诵出近百首诗词。

相伴多年，夫妻二人很有默契。马克生老人这两年听力有所下降，有时听得不准确，这时杨令就是他的“翻译官”，凑近他大声重复别人的话语。马克生老人想要什么，用手一指或者一个眼神，妻子就会准确地把物品递到他的手中。

一路走来，夫妻俩经历了太多生活的艰辛，但现在都已成为美好的回忆。看着满面笑容的二老，感觉他们的生活就像一首歌中唱的那样：我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊……



## 银发爱情故事

# 丁功夫：用音乐奏响幸福乐章



丁功夫在演奏

■文/图 本报记者 王培

近年来，在我市一些活动中，经常会出现一群非洲鼓表演者的身影。他们有节奏地

地拍击鼓面，嘴里跟着音乐哼着曲调，场面很是热闹。而这支团队的领头人就是69岁的丁功夫。11月2日，记者对他进行了采访。

参加团队排练、进行音乐创作，教授非洲鼓、盘鼓、大提琴等，丁功夫的生活忙碌而充实。“上午参加了艺术团的排练，晚上还要去社区老年大学教大提琴。生活虽然忙碌但很快乐。”丁功夫笑着告诉记者，他的舅舅喜欢打鼓，他从小便跟着舅舅学习。他学得很快，跟着大人们参加演出，成了附近有名的“小鼓手”。

12岁时，怀揣着对艺术的热爱，他来到南阳一家文艺团体学习。在这里的八年时间里，他学习了二胡、板胡、笙、小提琴等乐器的演奏技巧，并在演出中积累了不少经

验。1972年，他离开剧团参军入伍，成为一名文艺兵，在部队学到了很多专业知识，开阔了视野，增长了见识，快速成长起来。

1982年，丁功夫转业回到漯河，在我市人社部门工作。虽然没有从事文艺工作，但是单位组织文艺表演等活动时都少不了他。他带领的演出队伍常常在各项比赛中获奖。退休之后，他把更多的时间投入音乐艺术的传播和创作中。他是中国音乐协会会员、河南省音乐家协会会员，在市老干部大学暨老干部活动中心艺术团打击乐团任教，并担任老干部活动中心艺术团乐团指挥兼艺术总监，同时还在社区老年大学任教。除了教老年人，他还指导一些孩子练习小提琴。每天不是在授课，就是在参加排练或者指导大家练习，丁功夫的生活很忙碌。一有时间，他还要进行创作，常常挑灯夜战，为一些曲目编曲配器，如《瑶族舞曲》《赛马》《鸿雁》《敖包相会》《四季歌》《扬州小调》《戏曲联唱》等，然后组织大家精心排练。他编曲创作的民族管弦乐合奏曲《沙澧锣鼓》很受欢迎，编配

的民乐合奏《子弟兵和老百姓》获得全省老干部系统文艺会演金奖。丁功夫家中存放的厚厚一沓曲谱见证了他的付出。此外，他还参与多场音乐会演出，担任指挥、艺术总监等，和乐团的队员到企业、社区参与老龄工作宣传活动。

2016年，他在市老干部大学开办了非洲鼓班，自编教材教案，精心挑选一批弘扬正能量的歌曲，设计鼓谱，供学员上课使用。几年来，他培养了100多名优秀的非洲鼓学员。他带领学员们参加了纪念红军长征胜利80周年河南省爱国歌曲（漯河）联谊展演活动、市广场舞大赛开幕式等各种文艺比赛和演出。2017年，他们排练的非洲鼓表演《爱我中华》在郑州参加了全省老干部系统文艺会演并获得金奖。

丁功夫不断追逐心中的艺术梦想，谱写着幸福乐章，同时也将幸福和快乐传递给更多的人。



## 老有所乐

## 美景履痕

# 枫叶红了

■姜德安 (68岁)  
前天晚上坐出租车去沙北参加朋友聚会，刚一上车司机就打开话匣子和我聊起来。他突然问我：“最近您去红枫广场看红叶了吗？”我说：“没有，听说不错。”“那我建议您去看一看，太美了！”司机不经意的一句话让我记在心里。

第二天吃完午饭我就出去看红叶。坐公交车到黄山路口下车，徒步来到红枫广场，我举目一望，真是一片红色的世界！河堤两旁岸挺拔的枫树一字排开，秋风飒飒，层林尽染，我不禁想起“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的诗句。看枫叶最好的季节就是农历十月霜降以后。踏着脚下的枫叶，好像到了人间仙境，又如步入神话世界。放眼望去，红红的枫叶犹如一团团火焰肆意地在枝头燃烧，让人们目光流连忘返。透过层层枫叶隐约能看到天空的蓝，不远处的河景在枫树的衬托下美不胜收。河堤下那一排枫树叶子还没有全红，

一半是金黄色，一半是红色，红黄相间煞是好看。靠近广场的一排枫树叶子是金黄色的，微风习习，阳光裹着枫叶，宛若一幅唯美的画卷。

漯河的枫叶太美了！我没有看过驰名中外的北京香山红叶，也没有看过红河谷的醉人红叶，但眼前红枫广场的枫叶让我陶醉。

忽然一阵悠扬的歌声传来，我循声望去，在红枫广场上，一群中老年女性穿着红白相间的大摆裙，在阳光下、在微风中随着优美的旋律翩翩起舞。

我沿着落满枫叶的小道漫步到河边，这里是沙河和澧河的交汇处，河面很宽、河水很清、波光粼粼，河中小

舟荡漾。看着眼前的美景，我不禁着了迷。

一阵清脆的笑声打断了我的思绪，在枫林环抱的凉亭中间，一群衣着时尚的女子正在拍照，她们或戴着太阳镜，或系着小丝巾，摆着不同的姿势，想把自己最美的身影留在枫林下、留在美景里……

秋天来了，枫叶红了，人们的生活也发生了翻天覆地的变化。但家乡的枫叶一年比一年红、一年比一年美！

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。



▲山水(国画) 许华(58岁) 作

## 征集新闻线索

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！”  
或者老有所学、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……



## 老妈厨房

# 柔软筋道的炒拉条

■文/图 见习记者 刘净诗

“漯河人一年四季都爱吃面食。面食的做法也多种多样，常见的有刀削面、手擀面、炝锅面等。牛肉炒拉条就是一种好既吃又好吃的面食。”11月3日，家住解放北路幸福春天小区的邵阿姨向记者展示了牛肉炒拉条的做法。

“大家平时在拉面馆经常见到这道面食。今天分享的是它的家庭做法，非常简单，吃起来味道也不错。”邵阿姨说，和面时放上2克盐，和好醒1个小时，然后在案板上擀成面饼，用刀切成长条，拉成一根一根的细条，放进涂油的盆里，在盆里再醒至少一个小时。

锅里加水，大火烧开，边拉醒好的面条边迅速下入锅



中，煮熟后捞出，用凉水冲一下备用。

牛肉切好，加入盐和料酒，拌上淀粉腌10分钟。锅内倒油加热，加入葱、姜、蒜、豆瓣酱炒香；随后加入牛肉、放入酱油翻炒；最后加入番茄、洋葱和芹菜翻炒，再用盐、胡椒粉、鸡精、十三香调味；把煮好的面倒入锅中，翻炒一会儿，出锅装盘。

“牛肉炒拉条入口柔软光滑、韧而不断，非常好吃。”邵阿姨说。

## 养生保健

# 点赞动作能养护肘关节

生活中，不少老人因肘关节疼痛到医院就诊才得知患上了网球肘。在大多数情况下，网球肘症状一般由轻微疼痛开始，并逐渐加重。患者在用力握拳、拧螺丝、毛巾甚至扫地时，肩部疼痛会加剧。一般而言，厨师、理发师以及长期玩手机者、经常敲打键盘者等，

均为肘关节疼痛的高发人群。为了养护肘关节，大家平时可以多做一些拉伸运动。比如：取站立位，竖起大拇指呈“点赞”状，手臂伸直向外转到最大限度，停留2—3秒，再还原。以15次为一组，每次练习3组，每天做2遍即可。

据《快乐老人报》

# 皱纹暗藏健康密码

很多人认为皱纹是衰老的标志。专家提醒，突然在某些部位出现大量皱纹，或许是健康问题的征兆。

**脸颊皱纹** 脸颊是面部皮肤比较脆弱的地方，很容易看出血管方面的问题。如果平日摄入食盐量过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了皱纹就会增多。

**嘴上垂直纹** 在更年期和更年期之后，当人体缺乏雌激素

的时候，嘴上就会出现垂直小皱纹，标志着荷尔蒙水平的降低。这类人平时可以适当多吃大豆、小麦以及蔬菜(如西兰花、西葫芦等)来改善荷尔蒙状况。

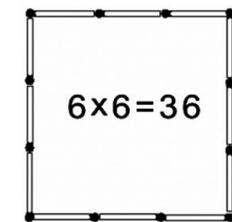
**眼下皱纹** 眼睛下部的皮肤极薄，干燥的速度也特别快。眼睛下部的皱纹通常是肾脏排毒能力的标志。眼下皱纹突增的人应及时补充水分，减少熬夜并保证睡眠。

据《快乐老人报》

## 健脑游戏

# 火柴游戏

右图是用12根火柴拼成的一个正方形，每根火柴都长2厘米。这个正方形的面积为6乘6，即36平方厘米。请将这12根火柴重新排列，并使新的图形面积为12平方厘米。



# 趣填成语

请在右图空格里填上文字，使横竖都成为一条成语。

