

好儿媳孝敬百岁婆婆



梁秀枝和儿媳吴桂菊

吴桂菊正在客厅包饺子，老人坐在一旁，和儿媳唠嗑。几天前，梁秀枝刚过完百岁生日，除了说话时口齿有些不清楚，她一直没生过大病，就连常见的高血压、糖尿病等慢性病也没有。“我妈平常吃的都是家常便饭，我们也没有特别为她做啥。”说起老人的长寿秘诀，吴桂菊笑呵呵地说。

但通过交谈，记者发现老人长寿与子女的精心照顾关系密切。吴桂菊今年65岁。自结婚起她就跟婆婆生活在一起，已经朝夕相处40余年。过去吴桂菊忙于工作，婆婆就帮她带孩子。现在婆婆老了，轮到她来照顾，她像对待亲生母亲一样关爱着老人。“将心比心，谁都会老。我这也是在给孩子们做榜样。”吴桂菊说，“不光是我，婆婆的孩子们都很孝顺，经常来家中看望老人。”

在饮食方面，吴桂菊表示，婆婆年轻时就饮食清淡，很少吃肉，现在牙都掉光了，以吃面食为主。“早餐一般是牛奶、鸡蛋，中午是汤面条，晚上喝粥。蔬菜老人嚼不碎，我就切碎放在面条里。家里平时也会炖一些肉汤给老人补充营养。”吴桂菊说，“还有一点儿，俺妈爱吃红薯，听说吃红薯对身体有好处。”

除非遇到恶劣天气，吴桂菊每天都要陪着婆婆外出

如。日前，记者来到老人家中，探寻她的长寿秘诀。

记者走进梁秀枝老人家时，她的儿媳

散步一两个小时。“年龄大了要多活动活动，一直躺着坐着，时间长了就动不了了。我随身带着板凳，老人累了就让她坐下来休息一会儿。”吴桂菊说，“她最喜欢去烟厂花园晒太阳，那里老人多，大家聚在一起聊聊天，说说家长里短，很开心。”

无论做饭还是洗衣，梁秀枝总喜欢跟在吴桂菊身边，吴桂菊也感受到了婆婆对她的依赖。在长期照顾老人的过程中，吴桂菊发觉，她偶尔因忙于家事对婆婆关注少时，老人虽然嘴上不说，但心里会不高兴。“老人和孩子一样，除了吃饱穿暖，还要让她感受到自己被关心。”吴桂菊说。

冬季是心脑血管疾病高发期。最近气温骤降，吴桂菊每晚都和婆婆睡在一起，方便照顾她。对于妻子的付出，丈夫王留群很是感激。“她照顾俺妈的时间比我这个做儿子的都多，从来没有怨言。”王留群说。

记者采访中，街坊邻里都认为，老人长寿源自子女的悉心照顾。如今，她们婆媳和睦相处的佳话已在人东二巷广为流传。

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!



老妈厨房

双酱炒面

■文/图 本报记者 杨旭

日前，家住市区尚武街铁路工房小区的刘俊梅老人向记者介绍了一道面食的制作方法，步骤虽简单却很好吃，尤其适合平时工作忙碌的家长做给孩子吃。“这道面食叫双酱炒面，花十几分钟就能做好，没做过饭的也可以试试。”刘俊梅说。



首先，将黄豆酱和甜面酱以2:1的比例盛入碗中，加少许白糖，再倒入适量的水调成酱汁。将面条放入沸水煮2-3分钟，随后捞出备用。“一般炒两块钱的面条我会用6勺黄豆酱、3勺甜面酱。最好用做担担面的那种面条。”刘俊梅说。

随后，将青椒切片，鸡蛋打匀。起锅烧油，先将青

养生保健

腰痛患者多做操

老年人韧带松弛，为减少腰痛的发生，建议选略微偏硬的床垫。不过，增强腰部力量才是获得健康的关键。这套腰部康复操对于腰痛程度较轻或尚未出现腰痛的朋友有一定帮助。

脊柱扭转 身体仰卧，双腿伸直。吸气，弯曲双膝，双腿靠近身体，双手将双腿抱在胸前，大腿尽力贴近腹部；打开肩部，胸部微微扩张，坐骨触地，保持下背部的自然弯曲；保持3-5次呼吸的时间；呼气，双膝和头转到中间，再将膝盖转到身体右侧，头部转向左侧，左耳贴地；呼气，右膝向下，用左手去抓右脚脚掌，右手扶住左膝盖外侧。

跪位臂前展 双膝跪在床上，臀部坐在足跟上，双膝宽度与肩同宽，两臂尽量向前伸展，躯干缓缓向前伸展，同时臀部不能离开足跟。如此保持30秒，休息10秒，每次做5组。

拜月式 在保持腰部稳定的情况下，左膝支撑，膝盖不要超过脚尖，右膝跪地且脚背贴床，同时双臂前屈上举缓慢向后，抬头看手，坚持6秒，交替进行，注意保持脊柱稳定。重复1-2次为1组，完成5组。

臀桥 平卧在床上，双膝弯曲且膝盖并拢，双手置腰身两侧，缓缓抬起臀部至脊柱成一平面，憋气停留5秒，然后缓缓放下。如此反复做15-20个为1组。注意：臀桥训练时速度不可过快，要坚持完成2组。

据《钱江晚报》

健脑游戏

走迷宫

如右图所示，探险者要找到藏在密室里的宝藏该走哪一条路线?



看图猜字

请根据四幅图的内容各猜一字。



爱读书写作的耄耋老人

■文/图 本报记者 王培

他曾是一名工程师，在工作岗位上兢兢业业，努力奋斗几十年；他热爱写作，创作的作品曾多次在报刊上发表。如今虽已89岁高龄，但他仍然坚持每天读书看报、锻炼身体，乐享晚年幸福生活。他就是李金山老人。

近日，在3515小区，记者见到李金山时，老人刚吃完早饭，和往常一样拿起报纸开始阅读。“早上我习惯翻翻报纸，了解一下国内外大事。”李金山说。读书看报、收看新闻联播、与爱好文艺的朋友聚会聊天……这是老人每天的生活日常。

在李金山家的客厅里悬挂着一幅书法，是他写的一首诗《推车乐》。“我患脑梗之后行动不便，就天天推着小车在小区院子里练习行走。很多老朋友见到我，就用劳模杨水才的名言‘小车不倒只管推’来鼓励我。我听后有感而发，写了这首诗。”李金山老人笑着说。虽然生病之后腿脚行动不便，但他坚持锻炼，如今腿脚比以前灵便多了。

李金山老人爱读书，也爱写作。在他家中有一处专供他读书、写作的地方，记



者在这里发现了一本厚厚的文集。这是老人将自己在报刊上发表过的文艺作品集集成册。翻开来看，里面有三四十篇作品，分为文集和诗集两部分。

“我的名字李石头，今年四十已出头。想起从前那年头，苦难日子没个头。吃不上个窝窝头，饿得肉皮包骨头。爹娘死了没靠头，托人送到城里头。学做皮鞋混嘴头，干活时间没钟头……”这是20世纪50年代李金山利用业余时间创作的快板《皮鞋工人李石头》。这篇作品也让李金山成为厂里的名人，后来还在西安《工人文艺》上发表。这更加激发了李金山的创作热情，业余时间创作了多篇小说、诗歌、报告文学、散文……李金山的创作灵感都来自于工作、生活。他把在车间的所见所闻结合自己的心得体会，创作了不少以基层工人为主题的文学作品，发表于《人民日报》《解放军报》等报刊。退休后，他把更多的时间和精力投入文学创作中，创作了不少作品，有的作品还获了奖。2017年10月，他和小区一些爱好文艺的老人一起策划举办了“喜迎党的十九大”老年人诗词书画展。

李金山老人表示，自己的生活很简单，几十年来只做了两件事：一件

是做皮鞋。在40多年的工作生涯中，他从一名工人成长为工程师。他参与编写了《皮鞋工艺学》及《皮鞋材料学》，为工人提供了教材。他还在《军需科技》及《制鞋科技》等刊物发表多篇论文。另一件事就是工作之余从事文学创作。从办车间黑板报到在全国报刊上发表诗歌、快板、小说、剧本等，老人一路上收获很多。

如今，已经89岁的老人仍然坚持读书看报、学习新知识。同时，近年来他收集、创作了一些谜语，在新年家人相聚时举办灯谜晚会，还把这些谜语集集成册。“这些谜语大部分是我平时留心收集的，也有一些是自己创作的。”李金山老人说，家里的新年灯谜晚会从2020年开始举办，很受家人欢迎。

此外，老人还是个热心肠。退休之后，他经常做木工活儿，成为左邻右舍的



李金山在读书

“义务修理工”，经常帮助大家修理家具、电器等，受到街坊邻居的称赞。“生病之后行动不太方便，木工活儿做得了些。现在就是每天读书看报，和老朋友聚会聊天。”老人笑着说，老年人应该多动脑多锻炼，心胸开阔，益智增神，生活也会充满乐趣。

家庭纪事

为孙女打开心结

■刘春亮

孙女7岁前过的是公主般的生活，爷爷奶奶宠着、爸爸妈妈爱着。她上小学二年级时，她的姑姑和舅妈先后有了孩子，孙女似乎觉得她在亲人们眼中的地位下降了。

每次我女儿抱着外孙来家玩，总要小住几天。吃饭时，大人们常与外孙逗乐，无意间“疏远”了孙女。这时，我发现孙女总是不开心。她瞅着大人的脸，或发愣或瞪眼或低头无语，有时干脆不吃饭，把自己关进卧室。

事出必有因。于是我寻找时机，想摸清孙女自困的“秘密”。

时隔半月左右，女儿抱着外孙

来了。中午吃饭，孙女“旧戏”重演，不吃饭，一个人进了卧室。我一声不响地跟了过去。我摸着她的“羊角辫儿”，小声问：“小刘丁（小名），你咋不高兴？”她扭过头，一脸委屈地说：“我好悲伤呀！”“悲伤啥？”我问。“孤单。”孙女说话间还不时抹眼泪。我听了，感觉大人的言谈举止已经“伤”到了她的一颗童心。

平时，孙女无论去哪个亲戚家，大家都是笑脸相迎。吃饭时这个给她夹菜、那个给她拿馍，围绕着她总有说不完的话题。满屋欢声笑语，孙女就是欢乐的“中心”。如今，她的“显赫位置”被弟弟妹妹所取

往日情怀

60年前的师生情

■李德庆

1960年的秋天，我在郟城三中上初中二年级。不知什么原因，我生了病，什么病也记不清了。当时经济条件差，农村的医疗条件更有限，所以我一直在家用农村的偏方治疗，偶尔也吃一些西药，一直拖了一个多月病才好。

我病愈返校后，听课感到很吃力，几乎听不懂。这时，各位任课老师都耐心地鼓励我，利用课外活动和晚自习以及星期六、星期日等休息时间，想办法给我讲解落下的课程。当时郟城三中的老师在学校每人有一间房子，既是住室也是办公室。那时每



天放学我都要到老师的房间里，听他们给我讲课。老师房间的摆设都是一样的：木桌、凳子、床和煤油灯。每位老师喊我去上课时都说是同一句话：“走，到我屋去。”

现在依然记得，我坐在老师的床边，听他们耐心地讲解、举例，直到我听懂为止。老师们除了为我讲解课



▲花中之王（国画） 陈民生作

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。