

八旬夫妻相濡以沫六十载



王俊良、熊世珍夫妇

■文/图 本报记者 王嘉明

近日,黄昏时分,记者在市区湘江路见到一对老人——老太太拄杖,老先生坐在轮椅上。他们相互扶持,缓缓而行,夕阳将余晖洒在他们身上。他们是84岁的王俊良与82岁的熊世珍夫妇,二人已携手走过60个春秋。

王俊良1939年出生,源汇区大刘镇人。1957年,21岁的王俊良只身来到东北,先在吉林省长春市一建筑学校学习,后来到敦化市一林场当工人。当时熊世珍在林场当小学老师。两人经同事介绍相识相知,并于1962年结婚。王俊良懂建筑、

精通木工,会做家具。熊世珍每年都被所在学校评为“三八”红旗手、优秀教师。林场成立初期,学校老师少,熊世珍同时教几个年级的语文、数学、体育、音乐等课程。放学后,她还要去林场广播站当播音员播报新闻,晚上七八点钟才能下班回家。王俊良非常理解、体贴妻子,总是提前做好可口的饭菜。那时候林场学校条件差,熊世珍上课没有教具,王俊良就动手给她做教具:教拼音用的四线格、写生字用的田字格,还有上数学课用的米尺、圆规。这些教具做工精细、尺度准确,学校的老师见了无不夸赞。

王俊良经常被派到山里检测木材。每次他都是早上天不亮就进山,一去就是一整天。每当王俊良进山,熊世珍都要等到丈夫安全到家才放心。当时林场离城市远,交通不便,物资匮乏,熊世珍就用山野菜变着花样做出美味的饭菜,自己不舍得吃,都装进饭盒给王俊良带到山里吃。王俊良从山里回到家也会给熊世珍带回一些惊喜:一兜野山梨、几个松果、一捆野菜……熊世珍喊来几个孩子,一家人围坐一起,听王俊良讲山里的趣事。

“那时候我们每天的工作都非常忙碌。他没有给我买过礼物,我也只在登记结婚的时候给他买了一顶棉帽子。”当记者问起他们年轻时的爱情故事,熊世珍说,他们的爱就在柴米油盐的平淡生活里。

1984年,王俊良、熊世珍一家回到漯河生活。熊世珍从此要离开生她养她的东北,离开父母和学生。虽有千般不舍,但是为了爱人和孩子,熊世珍还是千里迢迢跟着王俊良来到漯河,在陌生的环境里开始了新的生活。刚到漯河时,熊世珍对气候和饮食都不适应。“世珍夏天受不了漯河的热,我就砌了个洗澡池,方便她洗澡。”王俊良不善言辞,但他知道,熊世珍因生活环境的不良适应了很多委屈,他总是默默地改善生活条件,以减轻妻子的思乡之苦。

夫妻俩相濡以沫、风雨

同舟,一同克服了工作和生活中的种种困难,用真诚和善良换来了家庭的美满幸福。

今年年初,王俊良在卫生间不慎摔倒,住进了医院。因为疫情的原因,熊世珍当时不能去医院照顾王俊良。她在家牵肠挂肚、坐立不安,每天都要打电话询问王俊良的病情,叮嘱他安心养病。“俊良啊,你要好好的,我等你回家。你病好了我们继续过日子。”王俊良住进重症监护室的那段时间,熊世珍让儿女们录制视频,探视时放给王俊良看。

王俊良出院后,熊世珍每天都尽量待在老伴身边,一遍一遍地询问他想吃什么,渴不渴、饿不饿,提醒儿女定时给老伴翻身。王俊良的记忆有时模糊不清,熊世珍就拿出从前的老照片,一遍遍给他讲过去的事,唤醒他的记忆。只要有空儿,她就坐在老伴床边,静静地看着他、守护着他。

如今,只要天气不错,熊世珍就让儿女用轮椅推着老伴出去散步,她拄着拐杖跟在老伴身边,拉着他的手,不时地抚摸他的头。60年的婚姻生活中,他们或许没有说过“爱”这个字,更没有挂在嘴边的甜言蜜语,但爱情如糖,已融入日常生活的关心和牵挂里。



银发爱情故事

养生保健

秋天老人如何养生

秋天气候干燥、昼夜温差大,对中老年人来说是“多事之秋”,不仅容易患病,旧疾也易复发。所以,秋季养生十分重要。

“秋冻”不宜过。秋季温差较大,夜里气温偏低,风寒邪气极易伤人,加上老年人抵抗力和适应能力降低,因此不宜过度“秋冻”。特别是深秋季节,防寒尤其重要。因为寒冷是诱发心脑血管疾病的重要因素,甚至导致心肌梗死、血压升高引起

脑出血等严重后果。同时,胃病患者、风湿性或类风湿性关节炎患者受到寒冷刺激后都会加重病情,甚至出现严重并发症。因此,老年人要根据天气变化及时增添衣物,防止旧疾复发。这是老年人秋季养生的重点。

运动要适度。秋天是户外活动的黄金时节。实践证明,加强体育锻炼能活动筋骨、推动气血通畅、增强机体的抗病能

力。此时要注意耐寒锻炼,以增强机体适应多变气候的能力。但运动量必须适度,还要注意增减衣服和补充水分。饭后散步、假日郊游、登高赏景、打太极拳、慢跑、跳广场舞等都对身心大有裨益。老年人可根据个人的爱好和兴趣,在力所能及的情况下选择适宜的锻炼项目。

注意精神保健。“秋风萧瑟”,自然界凄凉的景色容易导致老年人产生悲观伤感

的消极情绪。不良的心理刺激会抑制人体免疫功能,易致内分泌及新陈代谢紊乱。因此,老年人应特别注意精神保健,可适当选择琴棋书画、养花种草、玩物赏鸟、结伴旅游等,以愉悦身心、陶冶情操,这样才能让生活更加快乐、充满活力。

早睡早起,起居有常。入秋后昼短夜长,老年人要适应变化,调整作息时间。传统医学主张秋季“早睡早起,与鸡俱兴”。早睡以顺应阴精的收藏,早起以舒达阳气。近代研究表明,秋天适当早起可减少血栓形成的机会;起床前适当赖床几分钟,舒展一下全身,对预防血栓形成也有重要作用。

本报综合

老妈厨房



为家人做饭是一种幸福



■文/图 本报记者 杨旭

“为家人做可口的饭菜是一种幸福。”家住市区解放路香榭里花园小区的张英穗今年67岁,喜欢做饭,每天都围着灶台忙碌且乐在其中。

张英穗老家在陕西省渭南市蒲城县。2006年,为了照顾刚出生不久的孙子,她和爱人陈如平来到漯河生活。“陕西人和河南人虽然都喜欢吃面食,但在饮食文化上还是有差异的。就拿胡辣汤来说,在我们老家汤里放的是肉丸,在漯河汤里放的牛羊肉,我一直喝不惯。”张英穗说。

张英穗家的饮食一直保持着陕西味道。中午,张英穗经常做油泼面、臊子面或麻食。“很多人问我什么是麻食。麻食俗称面疙瘩,我们那儿也叫猫耳朵,就是中间薄、四周厚的面片儿。”张英穗说,家里最常吃的是油泼面,面条都是她自己手擀的。随后张英穗向记者演示了油泼面的做法。先将手擀的面条下锅煮,出锅前放入青菜焯水,一起捞出。在面条上撒上葱花、蒜末儿和辣椒面,再倒入适量醋和生油,最后将热油浇在面条上即可。不到10分钟,一碗香气四溢的油泼面就上桌了。“油泼面的做法非常简单,你回家后可以试着做。”张英穗对记者说。

张英穗平时喜欢在烟厂花园跳广场舞,因此结识了不少朋友。一些朋友得知她是从陕西来的,便向她讨教家常菜的的做法。“有一次,朋友们吃了我包的饺子后都赞不绝口。”张英穗说,她家饺子馅儿的做法很特别:先将豆腐切成小块儿后油煎,再放入适量盐、生油和花椒粉调味,随后将豆腐与白菜心、虾米一起搅拌。“记住一定要用白菜心,口感和菜叶完全不一样。”张英穗说。

记者了解到,张英穗家吃饺子的蘸料也很特别。“陕西人口味重,吃饺子喜欢配油辣子。就是用油炒葱花、蒜末儿、辣椒面,再加醋和生油。”张英穗说,油辣子是饭菜的灵魂,可以配饼、馍、面条、米饭等,也可以拿来炒菜。为此,陈如平每次回老家都会带回一大袋辣椒面。在他心中,还是家乡的辣椒面最香。

交谈中,记者得知陈如平年轻时在部队做饭,厨艺不在张英穗之下。有时候张英穗忙着排练节目,他就担任家里的“大厨”。“前段时间我要参加市里举办的广场舞大赛,家里每天都是老陈做饭,我还吃胖了不少。”张英穗笑着说。

每天,家人回到家后,张英穗总会端上热腾腾的饭菜。“有人形容厨房就像战场,对我来说,看到家人将饭菜一扫而光就是幸福。”张英穗说。

昌建地产杯

2022漯河市稳市场促消费惠民生线上房展会

线上看房、线下团购、主播砍价,意外“金”喜等着您!

扫码“漂报买房”小程序,足不出户“逛”房展

千企惠民促消费

看房直通车第二站——走进泰威

9月17日(本周六)9:00发车

参观项目:泰威·总部港 泰威中央公园·裕园 泰威·书香水岸

报名电话:13643950039 13733988334



“漂报买房”小程序
扫码进小程序可查详细信息
或打开
漯河日报、漯河手机报
微信公众号子栏目“便民服务”
找“漂报买房”
漯河小城生活微信公众号
打开子栏目“数字报”
找“漂报买房”

惠聚沙澧 宜居漯河

线上展会第二站——走进泰威

泰威地产5盘联动参展项目

●泰威中央公园·裕园 ●泰威·紫宸府 ●泰威·总部港
●泰威·书香水岸 ●泰威·臻水上境

线上展会第一站——走进昌建

昌建控股9盘联动参展项目

●昌建云墅2021 ●昌建总部港 ●昌建峰璟 ●建业昌理想城 ●昌建照河云著
●昌建公园学府 ●昌建君悦府 ●昌建珑悦台 ●康桥昌建璟云府

线上展会第三站——走进苏荷

苏荷集团7盘联动参展项目

●苏荷棠樾 ●苏荷象湾壹号 ●苏荷江山印 ●苏荷海棠湾9号公馆
●昌建苏荷花园树 ●苏荷东方宸院 ●琴瑟湾购物中心