

敬老模范家庭 演绎亲情故事

■文/图 本报记者 张玲玲

孝敬老人、关爱老人并不难，难的是对老人几十年如一日的照顾和关心。在召陵区青年镇回南村，殷坤荣和冀红威夫妇用实际行动传递着爱，诠释了“百善孝为先”这个传统古训，并深深地影响着整个家庭。他们家曾被评为市敬老模范家庭。12月3日，记者到殷坤荣家采访，了解他们敬老爱老的家庭故事。

“爸、华伟，洗手手吃饭了！”临近中午，殷坤荣提着保温桶来到公公和弟弟住的院子里，招呼他们吃饭。“这是你喜欢吃的细面条，尝尝味儿咋样？”将面条倒入碗中，递到老人手里后，殷坤荣一边与老人聊天一边忙活起来：收拾房间、扫地、拖地。待公公和弟弟吃过饭，殷坤荣将保温桶和碗收拾好，带着要换洗的床单和衣物准备离开。“爸，晚上想吃点儿啥？”临走前，殷坤荣像往常一样问道。

回到家，殷坤荣将锅中的面条加热后吃了起来。“其实我不喜欢吃细面条，但是俺爸喜欢吃，我就将就一下。”殷坤荣说。

这样的生活场景在殷坤荣家每天都要上演。在殷坤荣看来，自己只是在尽一份责任和义务。“家有一老如有一宝。老人为

子女操劳一辈子，照顾他们是理所应当的。再说了，每个人都会有老的一天，现在我们伺候好长辈，也是为孩子树立榜样。”殷坤荣笑着说。

殷坤荣结婚后，与婆婆一直相处得非常好。“婆婆没有闺女，把我当女儿一样疼，我也把她亲妈妈对待。她生病住院期间，我一直守在她的跟前，为她擦洗身子、端屎端尿。”殷坤荣说，2011年婆婆去世，她和爱人便承担起了照顾体弱多病的公公和智障弟弟的责任。“我们两个院只有一路之隔，照顾起来也方便。”殷坤荣说。

殷坤荣告诉记者，照顾老人不只是照顾好他们的身体，还要关注他们的内心世界。“公公性格内向，婆婆去世后他患上了抑郁症，我没事儿就开导他，给他读读报纸，尽可能地多陪伴他。”殷坤荣说。

多年来，殷坤荣担任回南村党支部书记，爱人和儿子大部分时间在外地打工。不管工作多忙，她都会先把公公和弟弟的三餐安排好。“有时候实在顾不上给他们做饭，我就打电话让饭店送或者让邻居帮忙做点儿。”殷坤荣说。“这些年，我们爷儿俩全靠坤荣他俩照顾。我爱吃饼干、蛋糕，不等吃完坤荣就买回来新的了。我身



殷坤荣为老人端来面条。

体不好，离不了药，稍有不适都是他们跑前跑后照顾。”殷坤荣的公公冀贵丁说，前几天，他的药吃完了，殷坤荣随即开车到市区去买；去年他在医院住院期间，冀红威全程陪诊、夜晚陪护、精心照料。

殷坤荣和冀红威夫妇孝老敬老的一举一动都被儿女看在眼里，成为他们的榜样。“俩孩子待老人特别亲。儿子还给他爷爷买了手机，在郑州的女儿一回来就带着好吃的先去看望爷爷。”殷坤荣说。

殷坤荣一家孝顺、体贴、关爱老人，树立了敬老、爱老的家风，影响了回南村民，营造了浓浓的尊老爱亲的氛围。“作为俺村的党支部书记，坤荣一直兢兢业业。除了工作，她还把老人照顾得那么好，一家人相亲相爱，是我们学习的榜样。”“坤荣一家为人和善、待人热情，谁家有事需要帮忙都会找他们！”提起殷坤荣一家，村民言语中满是羡慕和敬佩。



闲不住的马爱枝



马爱枝（右）和丁云霞闲话家常

当天下午，在居民丁云霞的带领下，记者来到了马爱枝家。她家中干净、温馨。交谈中，记者发现马爱枝快言快语、笑声爽朗、很有活力。“在我们院，老马的电动三轮车基本就是‘公车’。”丁云霞和马爱枝是多年的邻居，她告诉记者，“不管谁有事，她都是既帮衬车又帮衬人，一天也不闲着。”

前些年，为了出行方便，马爱枝购买了一辆电动三轮车。马爱枝很热心，虽然车很普通，但只要听说小区里谁家有需要帮忙，她都会去搭把手。没有车子时，她步行；有了车子后，她跑得更快了。她骑车带着邻居买菜、看病、搬家等，办了无数好事。

几年前的一天晚上，邻居李女士和马爱枝聊天时，说自己经常心口疼、背疼。马爱枝一听，劝李女士要尽快就医，并主动提出要陪她一起去。第二天，马爱枝就骑车带李女士到了医院，陪李女士检查身体、拿检查报告、找医生等，一直到下午忙完后，又骑车带李女士回家。

今年夏天，一个患有脑梗的邻居搬家。马爱枝知道后，便用自己的电动三轮车帮他们运送家具。“来回拉了好几次。那天结束后，三轮车都跑没电了。”马爱枝说。

事情多，车子耗电量，马爱枝每天都要充电。“一天不充电，第二天就跑不

了。所幸我是电动的，花不了几个钱。”马爱枝说。

她既是热心肠，也是志愿者。对社区公益事业，马爱枝同样上心。

马爱枝家所在的银鸽西院属于召陵区翟庄街道东方社区管辖，社区经常开展活动。马爱枝会跳广场舞、打太极拳，每次社区开展文艺活动，只要需要，她都积极参加。社区便民服务活动总有她的身影。“我没啥手艺，但是可以在现场帮忙扫扫地、运送东西啥的。”马爱枝说。

由于经常帮助他人，马爱枝被评选为网格员，日常积极配合社区做卫生检查、政策普及、矛盾调解、助民便民等工作。作为网格员，院里的墙壁上张贴有马爱枝的联系电话。前段时间，一个新搬来的邻居需要其他车主挪车，但未找到车主电话。在墙上看到马爱枝的电话后就联系了。马爱枝了解情况后，立刻下楼帮助新邻居四处打听，最终找到了车主赶来挪车。新邻居对此十分感激。

马爱枝的热心肠得到了居民和社区工作人员的一致认可。大家提起她都会竖起大拇指，她本人对此十分谦虚：“没啥，都是顺手的事儿。”采访结束时已是下午5点，马爱枝又骑车带着一个邻居去买菜。她和她的电动三轮车奔跑在路上，成为银鸽西院里一道风景线。

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



时尚晚晴

老人冬季穿衣搭配方法

天气越来越冷，不少老年人担心穿多了会显得臃肿。那么，如何搭配才能既时尚又温暖呢？下面我们为大家介绍一下老年人冬季穿衣搭配的方法。

老年人保暖还是首选棉服。皮草不适合老年人。选择棉衣时，颜色要亮，不宜过长，齐腰就好，下身再穿一条素色的棉裤来衬托。

另外，出门时穿一件风衣，既御寒又显气质。老年人尽量选择直线条的风衣，力求大方、简单、高雅；上、下装的衣服搭配颜色不宜超过三种，过花的服装会产生膨胀感；款式不宜太复杂、烦琐，衣服上花边、褶子、口袋不能过多。现在专门为中老年女性设计的长款外套也不错，灯笼

袖、花苞裙摆、高腰收腰，组合在一起收身效果极佳。

冬季穿衣最好来点装饰品，披肩和围巾能让人更有魅力。高瘦型的中老年女性选择单色的大披肩或大花型披肩显得大气。矮胖型的中老年女性不宜选择厚重披肩，会使体型显得更宽。最好选择轻薄、垂感好并带有流苏的披肩，能使人显瘦。

身材丰满的女性穿高领毛衣时，应选择暗色系之长纱巾；穿无领衫时，可以搭配色调柔和一些的，如小碎花的围巾。身材苗条的女性则可以选择更嫩的颜色，例如橙色、果绿色、大红色、黄色。有了这些搭配，冬季也能穿出美丽。

本报综合

健康提醒

老人安全过冬三注意

冬季对老人来说是一个较难熬的季节，应注意以下几个方面：

一是饮食有度。冬季天气冷，老人可多吃一些肉类和高热能食品，以适当补充热量，但也要适可而止。若过食油腻，则痰湿顿生，对心脑血管疾病有害无益。再如，《千金要方》曰：“冬七十二日，省减辛苦，以养心气。”也就是说老年人冬季可选择食用苦瓜、白果等苦味食物，少食过咸之物，对于养生保健有一定作用。

二是适当运动。冬季老人户外活动少，但还是要坚持锻炼。冬季晨练不能过早，应在太阳出来后再进行。运

动要掌握“度”。“养生之道，常欲小劳，但莫大疲。”量力而行，贵在坚持。

三是增强免疫力。老人免疫功能相对较弱，随着脏器的老化，其功能日益衰退，尤再遭受病毒入侵，发病后病情就会较重。如在传染病流行时，老人不但感染率高，而且发生并发症的比例也高。尤其在冬季，老年人极易感冒且常诱发肺炎等。所以，老人在冬季不仅要做好御寒保暖，还要注意增强免疫力。如果辅以相关健康产品，对增强自身防病抗病能力是有帮助的。

据《老年报》

书画艺苑



国画

焦家新 作

多味晚晴

享受晚年之乐

■深远

我是一名企业退休职工，今年72岁，已退休12年了。退休后，我热爱读书、坚持写读书笔记。我认为老年人退休后要想把生活过得有意义，其一要心情舒畅。其二要有一个好身体。其三要以自己的人生经验传播正能量，教育、引导身边的人走好人生路。

退休后，我把从报刊、书籍上看到的以及平时听到的趣闻轶事、哲理名言、幽默笑话等都记录下来整理成册，至今一共整理了19集，每集100篇故事，共1900篇。我每天五点半起床，洗漱喝茶后五点半出门遛鸟，打太极拳、舞太极剑。在这些活动中，我把自己整理的趣闻轶事讲给朋友听，使他们心情舒畅，其中蕴含的哲理对他们也有一定的启发作用。

我喜欢养鸟、种花。上午做完家务后，听着鸟鸣，欣赏花儿，品茗享茶趣，心情极其舒畅。晚饭

后我到河堤散步，每天走6000步到8000步。晚上7点我准时看新闻联播，然后读书、看手机、写笔记、喝茶。我给自己规定每天整理的文字不超过10页，晚上九点半准时睡觉。

我喜欢读书，退休后一直想寻找书友、学友成立一个老年读书会，大家在一起学习、共同提高。一个偶然的机会，我进入市老干部发挥作用协会组织的读书班。读书班的读书活动在新华书店二楼举办，书架上的书可以任意选读，大家还可以在一起分享读书故事、探讨读书经验，相互学习。这个活动让我学有所乐、大开眼界。通过几个月的学习，我对读书有了新的认知，提高了思想境界，老年生活也更加丰富多彩。古人说：“读书有味身忘老。”常读书可以使大脑处于活跃状态，延年益寿。“霜叶胜红花，岁岁好年华。”我的晚年生活充满了正能量。我将继续打拳、养鸟、种花、读书，从中陶冶情操，给自己的生活增添快乐。

家庭记事

父亲的微信

■陈玉香

父亲的微信，充满对大地母亲深沉的爱、对生活了一辈子村庄的坚守、对子女深深的牵挂，只盼着儿女在外面照顾好自己、生活开心工作顺利、成为对社会有用的人。

父亲的微信朋友圈经常晒的是他干农活儿的场景。太阳挂在天上，将在田间劳作的父亲晒得汗流浹背，高过小腿的玉米苗在阳光下随风摇摆。终日劳作的父亲，依旧在充满希望的田地里用满是老茧的双手紧握锄头，精心细致地打理庄稼。庄稼地里长出来的杂草生命力顽强，与庄稼争着水肥。无比勤劳的父亲用锄头“点赞”庄稼地，帮地里的庄稼“除掉”竞争对手。

经常在微信上与父亲聊天的，是村中的放羊老人与上学孩童。平淡如水的日子里，他所分享的大

都是如何与人为善，还有养鸡的经验——农家土鸡白天在野地里捉虫，晚上沐浴着明月星光入眠。父亲将鸡蛋和公鸡拿到集市上卖了换钱，补贴一家人的吃穿用度，让细水长流的日子过得更有底气。

我们回家探望父亲时，他的眼里闪着光，满是幸福与满足。我多希望这样美好的日子能更悠长一些，就像我们小时候天天待在父亲周围，未曾离开那样。

父亲所在的微信群只在春节期间才会热闹一阵子，大多数时候都十分安静。村子里的年轻人过完年就到大城市谋生，小村又恢复了宁静。

一天又一天，一年又一年，辛劳一辈子的父亲老了，就像村子里的古槐树。一想到这里，我的心就隐隐作痛。愿时光能走得再慢些，让父亲的微信时光更长久一些……

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。