



醉心书画世界 墨香传递爱心

■文/图 本报记者 于文博
每年农历腊月二十至腊月二十六，义务写春联、“福”字送人，是张卫民坚持了七八年的习惯。

1月21日，记者见到张卫民的时候，他正在源汇区马路街街道交通路社区为居民义务写春联和“福”字。69岁的张卫民精神矍铄、豁达开朗。他手执毛笔，挥洒自如，在红纸上写下浓浓的祝福。桌子上摆放着大大小小的毛笔，笔毫蘸满了墨汁。“这几天，我这些毛笔就没有闲住过。”张卫民笑着说。

每年临近春节，张卫民都要参加社区、爱心团体等组织的义务写春联活动。“我每年都要参加好几场这样的义写活动。只要有人喊我，我就去写。”张卫民说。一场活动下来，张卫民至少要写几十副春联，最多时能写上百副。

不仅参加各种义写活动，张卫民自己在家也写。从1月19日开始，他就购买了红纸，在家中开始写春联。当天晚上，他在家属院微信群里发布消息，让需要春联的邻居到他的家中挑选，都是免费的。在微信群中，张卫民还发布了一段视频。记者在视频中看到，



张卫民家中的墙壁上和地面上挂满、铺满了春联。“这些都是我写的，大家可以通过视频看有没有喜欢的。”张卫民说。不单单是左邻右舍，附近

的环卫工人、商户和其他小区的居民也会到张卫民家中挑选春联。还有一些请张卫民现场写春联的，张卫民对这些请求从不拒绝。

兴。”张卫民说。采访中，记者了解到，张卫民从小就喜爱书法。小时候，看到别人写字、画画儿，他就在旁边观看。时间长了，他自己拿起了笔练习，并四处拜师学习，勤学不辍。

“我写字以行书为主，画画儿以梅兰竹菊为主。”张卫民告诉记者。记者看到，张卫民的微信里有许多与书画相关的群。他通过微信群向朋友们学习，也通过微信群教授别人书法、作画。“在写字、画画儿这条道路上，学习是无止境的。我的学习对象不论男女老幼，只要有独特的地方，我就会向人家请教。”张卫民说。

书画诗词不分家。为了提高书画水平，张卫民对诗词也颇为喜欢，平日的练习内容涵盖许多诗词。“我喜欢陶渊明、苏东坡等文学大家的诗词，平时练习这些内容比较多。”张卫民说，“中国艺术注重诗情画意。将诗词融入书画，可以给作品带来更美的意境。”

“专注于一件事情是非常快乐的。书画给我的生活增添了色彩。”张卫民说，“我愿意将这份乐趣分享给其他人。”

90岁老人:每年一封情书向妻子表爱意

■文/图 本报记者 齐国霞
“亲爱的令，咱俩携手走过了半个世纪。在这漫长的岁月里，你我相敬如宾，互相关爱……”

“亲爱的令，在那梨花盛开的英杨村，我第一眼看到你，就在我脑子里留下了神奇的印象……”

“亲爱的令，不知不觉已一起生活59年了。年轻时家里条件不好，你亲手做鞋，我穿在脚上、暖在心里……”

如果不是亲眼所见，记者真不敢相信这些充满了温情和爱意的文字竟然出自一位九旬老人之手。他从内心深处对妻子的感激和爱情，令年轻人都自愧不如。这位老人就是90岁的马克生，妻子是83岁的杨令。夫妻二人相濡以沫、历经风雨，一起走过了60多个春秋。

1月20日，在市区黄河路金地兰乔华府小区，记者见到了这对历经岁月沧桑依旧互爱互助的恩爱夫妻。

互敬互爱 生活甜蜜

1934年6月出生的马克生是河南孟津县人。他1951年4月参加中国人民志愿军，成为一名卫生兵，跟随部队入朝作战并光荣加入中国共产党，荣立三等功一次。1954年8月，马克生转业到当时的许昌地区干部疗养所当了一名医护人员；1962年，马克生调到市二院从事治病救人的医生职业；1963年7月，马克生调到市卫生防疫站工作至退休。



马克生在给妻子看十多年来写的情书。

“年轻时的他为人诚信、生活俭朴、作风正派、廉洁自律。虽然他穷得叮当响，但我当时看中了他的人品，觉得他是一个值得托付和依靠的人。”谈起当年依媒人之约见到马克生时的情景，杨令依然略显羞涩。

用马克生老人的话说，当时他和妻子可谓一见钟情，彼此倾心。两人于1961年7月1日结婚。婚后二人琴瑟甚笃，夫唱妇随，生活甜蜜，从没有红过脸，是远近闻名的模范夫妻。马克生和杨令育有一儿一女。在夫妻二人的良好教育下，儿女都学业有成。

虽然马克生老人年事已高，

但他每天坚持锻炼，身体硬朗，思路清晰，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，马克生老人积极发挥余热，到单位、学校和社区等地方作报告。每到一处，马克生老人结合自身的革命经历，用心讲述抗美援朝保家卫国的英雄事迹和红色故事。他的讲述激励着每一名党员干部、学生、职工和群众，使他们更加坚定了学党史、强信念、跟党走决心和信心。

“我出去讲革命故事，老伴很支持。不管走到哪里，她不但照顾我，还是我的随身‘翻译官’。”马克生老人笑着说。

以信抒情 吐露情怀

谈到老人为妻子写情书的初衷，马克生老人声音轻柔地说：“我们夫妻二人很少分开过，生活中都是她照顾我，这让我心里非常感激，同时也心有愧疚。心里有话有时讲不出来，我就每年在结婚纪念日或者七夕节时写一封信给她，把

心里想说的话都写出来。从我们金婚纪念日的第二年，也就是从2012年开始，到现在我已经写了12封信。”

杨令老人笑着说：“他在信中张口就是亲爱的，感觉可肉麻。可是仔细想想，说明他心里有我，都是发自内心的话，就没阻拦过他，随他写吧。这些信我们都珍藏着，有时候还拿出来读读。”

记者看到，马克生老人写给老伴的每一封信都字体工整。虽然短的不过二三百字，长的也才四五百字，但字字句句情真意切。

近几年，马克生老人因病住院治疗过多次，因为儿女不在国内，都是老伴陪伴护理。他在信中这样写道：“在我多次患病住院期间，你废寝忘食，日夜守护在病床前给我温暖，使我感受到了生命中美好的晚年时光。每当回味以前，总感觉无比甜蜜……”

平淡的生活就是一种幸福。面对老伴的默默付出，马克生老人在给妻子的信中有时表达着歉意，有时记录着生活中的点滴温暖。这些信不仅是一种情感的表达，还是一本暖心的记事簿，就像一首歌中唱的：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……

马克生老人说：“心里有话就说出来，让最亲的人知道你的爱，她会更理解你，家庭也会和睦。只要能拿笔写字，以后每年我还会坚持给老伴写一封信。”

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！



养蝈蝈 趣无穷

■刘保锋

夏天在河堤上散步时，远远看到有人用自行车驮着捆绑在一起颜色形状各异的小塑料笼子在转悠。紧走几步，隐约听到了蝈蝈的叫声。走近一看，原来是一个卖蝈蝈的。年少时就喜欢捉蝈蝈、养蝈蝈的我和他攀谈了起来。卖蝈蝈的李先生来自河北保定，从小也喜欢捉蝈蝈、养蝈蝈，年轻时曾以卖蝈蝈为生，后来因野生的蝈蝈越来越少就拜师学习，开始人工养殖。他到过山西、山东、河南很多地方，最后把漯河作为养蝈蝈、卖蝈蝈的“根据地”，至今已经有十多年了。了解李先生的情况后，我就与其聊起年少时在农村捉蝈蝈、养蝈蝈的经历，相谈甚欢，大有相见恨晚之意。在互留联系电话和加了微信后，我从他众多的蝈蝈中购买了一只绿色的、一只褐色的带回家。

不知是因为初来乍到环境不熟、饮食不对，还是刚离开“群居”生活不适应，这两只蝈蝈不吃不喝，更少了逗人的叫声。跟李先生电话沟通后，才知道与二十世纪六七十年代相比，喂红薯叶、南瓜花已不合其口味，现在基本上都是喂胡萝卜。按此方法，两只蝈蝈虽然活泼了起来，但仍未闻其叫声。于是我就使出年少时捉蝈蝈的“绝招儿”，双手指甲相互摩擦，发出类似蝈蝈的叫声来诱导它们，但无济于事。最后，我让李先生把蝈蝈叫声的录音发给我，在笼子旁反复播放。这一招还真见效——不长时，两只蝈蝈就开始了鸣叫。微风拂面的夏夜，躺在露台椅上，听着蝈蝈的悠长叫声，我的思绪不自觉地就离开了喧嚣的城市，回到了快乐无忧的童年。

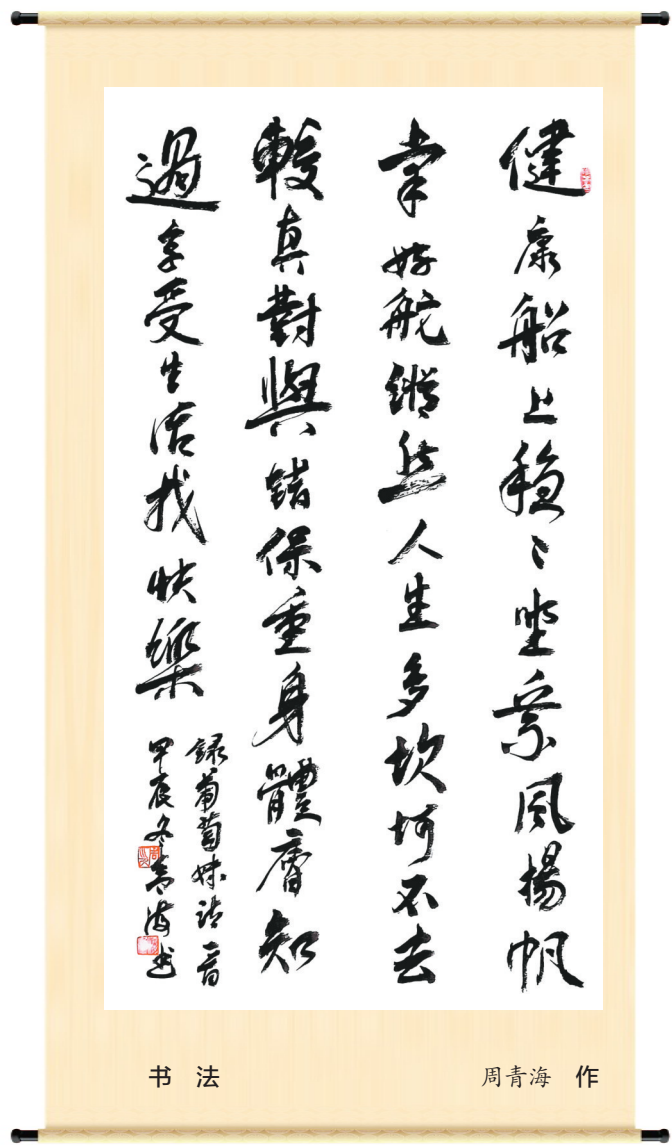
自从买回两只蝈蝈，我的八小时以外又多了一些忙碌。首先，为了恢复蝈蝈活蹦乱跳的天性，我又捡起年少时学会



的“手艺”，利用下乡的机会收集了近百根玉米长熟后无用的天杆秆，为蝈蝈搭建起空间更大的方形双层笼子。其次，每天按时喂食、打扫蝈蝈笼卫生，并观察其粪便。再次，为了经常听到蝈蝈的叫声，我根据天气情况，晴好时放置室外，阴雨夜黑移入室内。最后，每周一次把蝈蝈放到花丛中，还其天性和自由。整个夏天，两只蝈蝈让我真正体会到了白天叫、夜晚息，伴着月光歌声起的美妙。

秋天休假旅游时，我还特意把两只蝈蝈带上，以排解旅途的寂寞。在一些景点，蝈蝈的叫声还吸引了不少旅客特别是小朋友们驻足。他们带着羡慕的目光前来观赏，让我很是惬意。只不过那只绿色的蝈蝈不知什么原因在旅途中死掉了，让我难受数日。好在那只褐色的蝈蝈已从炎炎夏季养到了不算太冷的冬季。

冬季气温下降时，我特意购买了一个蝈蝈葫芦。阴冷的天气和夜晚，我就把蝈蝈葫芦放在稍微有些热度的路由器上为它取暖。冬天的午后，暖阳洒满阳台时，我会把蝈蝈放出来，让它舒展筋骨，晒太阳。为了增强它的免疫力，每隔一段时间我还会用湿热的毛巾为它“洗洗澡”。它回报我的则是天籁般的鸣叫。冬天也不“歇庵儿”的蝈蝈，给我的生活带来了太多乐趣。



书 法

周青海 作

快乐养生

适合老年人的七种主食

不少老年人喜欢用杂粮、粗粮做主食，有的是为了追求健康，有的是为了控制血糖。根据2023年国家卫生健康委发布的《成人糖尿病食养指南（2023版）》，七种主食适合用来控糖，供老年人参考。

杂粮杂豆饭。选择常见杂粮、杂豆一种或多种搭配大米做饭都可以。需要把握的是，杂粮、杂豆占比三分之一至二分之一。重点推荐三种杂粮，分别是燕麦、青稞和苦荞麦。

杂粮杂豆粥。很多人以为

血糖高不能喝粥，其实不然。《成人糖尿病食养指南（2023版）》的控糖食谱里有粥，比如玉米糝粥、大米小米粥、百合莲子粥、茯苓红豆薏米粥、燕麦山药粥。也可以在粥中加入牛奶，比如牛奶燕麦粥、牛奶燕麦粥。需要注意的是，做粥时煮熟就行，别煮太烂，否则还是容易升血糖的。

杂粮馒头。杂粮馒头的关键是杂粮面占比三分之一至二分之一，一顿饭吃大概1个至1.5个拳头的量。可以完全用全

麦粉做全麦馒头，也可以用小麦粉混着玉米粉、荞麦粉、紫米粉、高粱面做杂粮馒头。除了做馒头，也可以做发糕、窝头、花卷，还可以在面包上煮熟的红豆、绿豆、芸豆做成豆包，或者在面里拌入蔬菜（比如小白菜、香菇）做成菜团子。

荞麦面条。不建议选择100%纯苦荞麦面，一是它吃起来比较苦，二是它的价格比较贵。可以选荞麦粉在30%至50%之间的荞麦面，剩下的配料如果是全麦粉（比如普通全

麦粉、黑全麦粉）就更好了。把荞麦面条作为主食，一顿饭大概吃50克至75克（干重）。另外，还要搭配充足蔬菜和适量蛋白质。

五谷和薯类。可以蒸的五谷主要是玉米。建议选甜玉米。它比糯玉米更有利于控糖，一顿吃一根（带芯350克至400克）。蒸薯类的话，地瓜、芋头、紫薯、铁棍山药、栗面南瓜都可以。完全作为一顿主食，可以吃150克至200克。作为一餐，还是要搭配充

足蔬菜和适量蛋白质。

全麦面包。建议选全麦粉含量≥50%的，100%的更好。选不添加糖的，营养成分表中脂肪含量每100克最好低于5克。每顿吃的量控制在70克至100克，也要搭配充足蔬菜和适量蛋白质。

即食燕麦片。选择即食燕麦片一是要控制量。作为一顿主食，女性吃40克至50克，男性吃50克至75克。二是要搭配充足蔬菜和适量蛋白质。

据《辽宁老年报》