

桑榆晚情

最美还是老来伴

□ 本报记者 王学领 通讯员 贾克智 文/图

80多岁的孔靖涛和老伴李莹茹(如图)都是离休医师,多年来,两人形影不离、温馨相伴,羡煞旁人。

富,大家不能只关注吃饱的问题,还要做到科学膳食,平衡营养,勤动腿,多忌嘴,少食多餐,吃出健康。



美国定居,考虑到父母年事已高,想让二老到美国长住。对此,夫妇俩断然拒绝。“我们的根在洛阳,这里最适合我和老伴颐养天年。”孔靖涛说。虽然拒绝出国,但对孩子

们的牵挂并没减少。如今,爱上网的孔靖涛几乎每周都要上网,给远在海外的孩子们发邮件,进行视频聊天。这对老夫的晚年生活,就是这样的多姿多彩。(线索提供者贾先生)

每日健身 少食多餐

两位老人都是多年行医,对“生命在于运动”有深刻体会。离休后,两人每天都要外出锻炼,最初是晚上临睡前在楼下转几圈,后来受周围朋友的感染,又喜欢上了太极拳和太极剑。“她爱静,我爱动,我们通过一起运动,共同受益。”孔靖涛说。现在,夫妻俩对逐渐“磨合出”的健身方法,津津乐道。

“平时,我们特别讲究营养均衡,看重粗茶淡饭。”孔靖涛说,“除了每日喝‘黑五类’豆浆外,一年四季餐桌上离不开红薯和萝卜,这可是我们俩的保健菜呀!”他认为,现在物质丰

老友相聚 愉悦身心

为充实离休生活,孔靖涛夫妇与很多老朋友相约,每周三下午在他们家聚会,通过交流愉悦身心。“每次向灾区献爱心,都是我们在周三的聚会上达成共识的!”他说。

这些老年人爱好广泛,有的喜欢集邮,有的喜欢书画,有的喜欢藏石,每次聚会,大家都会共同分享心得。“‘独乐乐不如众乐乐’,谁有了新的宝贝,都能让大家高兴一阵子。”李莹茹说,“人老了,身边不能少了朋友,要不时间长了会憋出病来的。”

他们的儿子学业有成,在

沧海一粟

□ 冯克敏

过大年 唱大戏

新中国成立初期,我家所在的洛宁农村每到春节,几乎是村村有剧团,家家有演员,到处都在锣鼓喧天唱大戏。

我住的那个小山村冯岭只300多口人,也成立了一个曲剧团。那时我上小学二年级,喜欢敲锣鼓,也成了剧团的一员,和大家一起快乐地排演着古装戏和现代戏。

唱戏,首先要搭戏台。竖几根木桩,拿十几条床单当篷布,就成了。戏衣、道具、乐器,大都是人们自己加工制作的。如蟒靠戏衣,就是照葫芦画瓢,买来彩线,找民间会织绣的手艺人缝制的;捉一只癞蛤蟆,剥去皮,晾干蒙在一个桐木筒子上,接上弦杆,套上丝弦,就是一把坠胡;官帽有时竟是纸糊的。剧本大都以口传为主。人们边化妆,边记词儿,妆化成了,词儿也记得差不多了,然后就上台演出。

演出期间常会闹出一些趣事,令人捧腹。比如演员忘了戏词怎么办?有人在幕后提词呢,提一句,唱一句。台下的观众摸不着头脑,不知他们是在演出,还是在吵架。当明白是怎么回事时,台下人笑,演员也笑。

那些拉弦子、敲锣鼓的人,也是“丑态百出”。他们给自己定了一个死规矩:演员唱四句,便敲打一阵,然后拉弦子的人拉“过门”。再唱四句,再敲锣鼓,再拉“过门”。有一次,敲锣鼓的人只顾看戏,忘记了敲,拉弦子的人就停下来大喊:“敲啊!敲啊!”弄得大家一阵哄笑。

姑妈家住在一个只有20户人家的村子,就是这样的小村子也有一个豫剧团。有一次,我看他们唱戏,台上扮樊梨花的是我表哥,姑父在敲锣鼓。台上唱得热火朝天,台下只有几个小孩子在打闹。也难怪,大人都登台唱戏了,哪里还有观众。

现在,人们坐在家,就能欣赏到高水平的文艺节目。如今的年轻人,是很难再体会到那时唱戏的乐趣了。



(资料图片)

影像岁月

难忘当年求学时



近日,关林工商局退休干部刘森保向记者提供了一张老照片。该照片拍摄于1965年5月25日,是偃师县诸葛中学第一届三班全体同学的毕业合影。(刘森保在二排左三)

诸葛中学成立于1962年7月,是当时偃师县唯一的民办中学。学校聘请的是各地的返乡教师,有著名作家魏巍的老师蔡云芝,还有从北京大学来的俄语老师陈先杨等。

1965年,第一届学生毕业时,学校为各班拍摄了毕业合影,并向每名同学赠送了一张照片作为纪念。

(记者 陈占举 撰文并翻拍)

闲话茶馆

老来胸襟装日月

□ 钱国宏

同事老张退休后,三天两头和家人、邻居怄气,最近还被气得住进了医院。

其实,老张生气的那些事情再平常不过了:邻居老李骑车路过,将脏水溅到了老张家大门外的墙上;孙子学习成绩好,却未被评上“三好学生”;投递员晚送了一个小时的报纸;儿子孝敬的棉鞋不合脚……就

是这些生活琐事,让老张几乎每天都在烦躁中度过。

现实生活中,像老张这样喜欢斤斤计较的大有人在。其实,作为老年人,已经阅尽世间沧桑,应该有大胸襟,学会拿得起,放得下,看得开,遇事不慌不恼,找出解决办法。千万不能“吃不得亏”,一副老虎屁股摸不得的样子。生活中的琐事,不

可能件件都断出个一清二白,这是无法办到的,所以俗话说有“清官难断家务事”一说。如果老年人肩上担不了事,心中装不下事,眼里容不下事,不但自己会“惹气生非”,活得很累,别人看着也累。而且,生气对于老年人的健康是极为有害的——从中医角度来看,老年人人生气可导致伤脑、伤神、伤

肤、伤内分泌、伤肺、伤肝、伤肾、伤胃等“九伤”。

“老来胸襟装日月,但凭江山放眉头”。作为长者,老年人在生活中应该学会宽以待人,豁达处事,奉行得之淡然,失之泰然的态度,常念人之功,谅人之短,扬人之长。如此“海纳百川”,自然就会心空晴朗,寿高百年。

这个兵哥哥真有味

单男:兵哥哥,29岁,180厘米,70公斤,本科,上尉军官,未婚

这个兵哥哥实在太有味了!军装穿在身上,更显出他的挺拔、帅气。他微笑着,言谈举止彬彬有礼,由内而外散发出成熟稳重的魅力。

在部队的生活简单而有规律,工资也不低,他什么都不缺,唯独缺个老婆。眼看要到而立之年,许多朋友的孩子都会叫叔叔了,他心里开始着急。

生活中的他很安静,有了时间,喜欢和朋友们一起喝茶、打球,以作

消遣。对于未来的妻子,他说自己喜欢踏实认真、对感情专一的女孩,并不需她多能干。如果遇到了,他会带她一起去选房子、选车子,两个人共同设计未来的生活。他愿意给她一个漂亮的家,一份毫无保留的爱和衣食无忧的生活。

如果您想结识这个来自军营的阳光男孩,请和我们联系,把幸福留住。

寻她寻他

幸福起点交友俱乐部特约

www.xf21.cn 63120885 63120880 62195088

水样女生的情感独白

单女:夏蕊,28岁,163厘米,本科,教师,未婚

我的性格有点单纯,有点温柔,有点传统,又有点坚强。除了拥有一份不错的相貌和身材,我还有一份稳定的工作和收入。生活中,我下得厨房,会做一些好吃的饭菜,也喜欢亲自动手,使家中保持温馨和整洁。

只是,也许是缘分未到,或者自己的生活圈子太小,我始终没遇到合适的他。现在,随着父母和朋友的催促日渐增多,

我越来越感到婚姻的重要性。

和很多人一样,我也曾傻傻地为了感情全身心投入过,天真地以为付出就有回报,结果换来了累累伤痕。经历波折后,我更懂得感情是需要两个人共同维护的,所以要等待真正属于我的有缘人。

对于他,我的要求很简单,希望他性格成熟稳重,为人坦率真诚,有一份稳定的收入。与自己真正情投意合的人,才能共创美好人生,相伴终老,不离不弃。