

最浪漫的事,就是和你一起变老(下)



麻德荣和李留 记者 高山岳 摄

现在日子多好,还有啥不满足

□记者 蔡艳丽 实习生 武战国 通讯员 王占国

丈夫:麻德荣,86岁
妻子:李留,83岁
家庭情况:家住洛龙区关林镇二郎庙村二中街,婚龄67年

见到麻德荣老两口时,他们正在院子里拣大豆,看到我们,两人利落地起身招呼,一点儿也不像是80多岁。

一说起结婚的事,麻德荣愧疚地说:“那会儿家里穷,没骑马没坐轿,她就跟着我过来了。”婚后,两个人很少吵架,李留说:“他爱唠叨,我一看他要抬杠,就起身走了,不搭他的腔,他也就没劲了。”

麻德荣勤快,几十年如一日每天五六点起床,整天都不闲着;他生活节俭,不仅不花孩子们钱,还把自己的钱给孩子们盖房子,一年到头自己花不了多少钱;他不喝酒、不吸烟、少吃肉,从来没有进过医院。

李留心脏不太好,虽然不能像老伴一样到处转悠,但她在家里也没闲着,擀面条、烙馍、蒸馍样样拿手。她最爱吃糊涂面等粗茶淡饭,很少吃肉。

两位老人与小儿子生活在一起,其他几个孩子也都很孝顺,时不时回来看他们。说起长寿秘诀,两位老人都说:“就是心放平,凡事不计较,气顺了比啥都好。现在的日子多好,还有啥不满足呢!”



宁建东和迟凤兰

老年人也要多接触新生事物

□见习记者 付璇 记者 郑凤玲 通讯员 陈建国 文/图

丈夫:宁建东,83岁
妻子:迟凤兰,80岁
家庭情况:家住高新区创业路社区卧龙小区,婚龄61年

宁建东退休前是中石化洛阳石油化工工程公司的高级工程师。他和迟凤兰都是山东人,两人算得上青梅竹马。1950年结婚后,由于宁建东常年在外地工作,两人有过长达25年的两地生活;如今,迟凤兰在洛与宁建东团聚已有30多年。

回忆起过去的风风雨雨,想到现在的宁静温馨,宁建东用自己培育的盆景“鹊梅”来形容他和迟凤兰的人生——“鹊梅”枝干曲折折,却又顽强向上,像极了他们俩的经历,曲折却又风景无限。

在宁建东家我们看到了一台电脑,这可是宁建东的“宝贝”。“退休后,我喜欢上了炒股,不为赚钱,就是想活动活动

脑子。”宁建东说。没人“抢”电视了,迟凤兰便可以“独享”她最爱的体育频道。

除了炒股,宁建东还喜欢养盆景,从客厅后门走出去,小花园里大大小小的盆景摆满了上百盆,宁建东一天光摆弄这些盆景就要花3个小时左右的时间。迟凤兰虽然嘴上说着“天天就爱摆弄那些破花儿”,但还是顺手递上了浇花的水壶。

最近,老两口又发现了新乐趣,在美国留学的孙子、孙媳妇得知爷爷学会了上网,就通过互联网传来了不少照片。每隔几天,老两口就要守在电脑前,看看孙子孙媳又去了哪些新地方、有没有变化,一旦发现孩子们变瘦了,就立马打电话提醒他们注意身体。

“互联网真是好东西,远在美国的孙子孙媳我们都可以经常‘见到’,看来,老年人也要多接触新生事物。”宁建东乐呵呵地说。



邓长合和霍玉芳 记者 张光辉 摄

让身体和脑子都动起来

□记者 蔡艳丽 实习生 武战国

丈夫:邓长合,80岁
妻子:霍玉芳,82岁
家庭情况:家住涧西区天津路办事处厂前一社区13号街坊,婚龄60年

邓长合、霍玉芳老两口喜欢清静,身体也都好,故一直没跟儿女一起住。他们家地方不大,但收拾得干净、整洁。

今年,是老两口结婚60周年,在他们家,我们看到了他们从红宝石婚、金婚到钻石婚的纪念照,一幅幅照片记录着两人携手走过的人生历程。

结婚后,邓长合忙于工作,无暇顾家。霍玉芳一直独自照顾4个孩子和婆婆。知道妻子辛苦,邓长合每次回到家里都对她说“言听计从”。

霍玉芳说,邓长合至今给她送过两样礼物,一次是结婚头几年买过一双鞋,一次是在她40多岁的时候,邓长合给她买了一副老花镜。“这两样礼物我记忆深刻,因为老邓从

来不会表达感情,但我知道他会在心里记着我。”

我们让邓长合对霍玉芳说一句甜言蜜语,邓长合想了好久,说了句“谢谢你”。简单的3个字还是让霍玉芳顿了一下,连说好好。

问及两个人思维敏捷、身体硬朗的“秘密”,霍玉芳说:生活有规律,让身体和脑子都动起来。

每天早上邓长合5点起床,吃个荷包蛋就去牡丹广场打太极,8点左右回来,与散步一个小时后的霍玉芳各自喝一袋鲜奶;上午是老两口的读书看报时间;午饭后休息一个小时,下午老两口与邻居们一起打牌、下棋,再做40分钟的“老人健身操”,晚上10点之前睡觉。这样有规律的生活,老两口已经坚持了十六六年。

霍玉芳是邓长合的“监督员”,除了督促邓长合做健身操,还要求他刷碗。“有时候他刷不干净,我就再刷一遍,我不怕麻烦,就是想让他动起来,人越不动越懒,老年人脑子、身体都要动起来,身体才能好。”霍玉芳说。

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。