

桑榆晚情

见习记者 丁立

请你陪我跳支舞



在郊外即兴舞一曲。(图片由被采访者提供)

胡光温、沈梅英夫妇住在涧西区委家属院,到过他们住所的人,都会对门口那副对联感兴趣,上联是“俺爹俺妈六七十”,下联是“咋看咋像十七八”。胡光温笑着对记者说,这是他的大儿子写的。很显然,在儿女心中,他老伴儿是健康、快乐的一对儿。而在同事和邻居眼中,这对夫妻就像他们相伴起舞时一样,和谐而富有朝气。

“她就是我要等的人”

胡光温和沈梅英最初都在商业系统工作,胡光温爱说爱笑、风流儒雅,沈梅英内向、实在,要说两人的差异还是很大的,但在1958年,当媒人把沈梅英介绍给胡光温时,他突然感觉到:“她就是我要等的人。”

结婚至今,54年过去了,这夫妻俩从未吵过嘴,要多和谐有多和谐。这缘

于胡光温遇事总是让着沈梅英,两人观点不一致的时候,他会很有耐心地对沈梅英讲道理,给她思考的时间。对沈梅英来说,遇上这样一个丈夫,就是想生气也难。

而沈梅英呢,做什么事都喜欢把胡光温摆在前面,好像胡光温是个需要照顾的孩子(其实他比她大5岁)。

胡光温不喜欢出门买菜,沈梅英就天天出去买菜。而胡光温的拿手好戏是炒菜,他会把菜炒得色香味俱佳。

退休之前,他们还没开始跳拉丁舞,但他们的生活,已经像配合默契的二人舞一样,你进我退,你退我进,心有灵犀,从未有过“谁踩疼了谁”这样的失误发生。

相依相随双人舞

胡光温身材好,舞姿潇洒,不知情的人见了,还以为他天生就是跳拉丁舞的架子。其实,刚到牡丹广场参加拉丁舞培训班时,胡光温说他曾是班里最笨的学员。他是那种做事非常投入的人,炎炎夏日,他能在太阳地里练习一个小时,皮肤晒得黑黑的。苦练加悟性,使他很快脱颖而出,成了班里基本功最好的学员之一。

可沈梅英一度觉得,没必要那么下劲儿,跳舞的目的就是健身,随便跳跳就行了。胡光温就劝她,跳舞时有优美的音乐伴奏,能振奋精神,让人充满活力。打那以后,沈梅英只要

一说“身体不舒服,跳不成了”,胡光温马上就提醒她:“打起精神,要坚持!”沈梅英立马就精神起来,陪着丈夫一遍遍地练习。她虽然没有像胡光温那种对拉丁舞的热爱,但是她愿意时刻陪伴在丈夫左右。2002年,“德福洋杯”旅游城市国际标准舞全国公开赛在洛阳举行,他俩获得了业余组第五名。

正如胡光温所说:“跳舞的人永远年轻。”记者采访那天,沈梅英仍然穿着跳拉丁舞时穿的短裙。类似的裙子,她有50多条。胡光温爱穿黑衣服和红衣服,他坦言自己从不穿流行服装,28年

前他就开始戴礼帽、穿背带裤,正如他选择了热烈奔放的拉丁舞,这是他自由不羁的个性使然。

胡光温还擅长国画和书法,他把自己写字、画画的房间命名为玉龙山庄,自封为庄主,沈梅英自然就成了庄主夫人。不跳舞的时候,他随性泼墨,她端茶送水,恍惚间不知身在何处。小小的厅堂,没有空调和暖气,也没有电脑,只有实践中医养生之道、顺应天时的一对夫妻在相守度日。

熟悉他们的人都说:“你们过得真是神仙般的日子。”这也生动地概括了这对神仙眷侣的生活。

孝顺儿女

我与婆婆 齐减肥

王新佳

婚后不久,我便升格为“准妈妈”。谨遵婆婆之命,为了肚里的宝宝,我狠命地吃,结果身体越来越臃肿。孩子出生后,怕奶水不够,我更不敢少吃。这样一直拖到孩子两岁,望着镜子中肥胖的自己,我痛下决心:一定要减肥。

听说我要减肥,婆婆直撇嘴。我知道她不相信,都说有志者事竟成,这次我是铁了心要减肥。

通过节食和运动双管齐下,一个月后,我的减肥效果显著。看着我苗条的身材,老公对我赞不绝口,就连婆婆也夸我有毅力。

我明白婆婆的言外之意。因为婆婆和我一样,也是一个“胖美人”。我的成功激发了她的爱美之心,况且因为肥胖,婆婆患有高血压等疾病,医生曾建议她减肥,可婆婆一直没有付诸行动。

我为婆婆买了一双运动鞋,并正式邀请她和我一起减肥。婆婆感激地握住了我的手。

每天早上,我们一老一少在小区里锻炼已经成为一道风景线,慢跑、跳绳、打羽毛球,我和婆婆配合默契,爽朗的笑声常常引得路人驻足。婆婆说,原来一个人锻炼不但没意思,还感觉是负担,现在“婆媳搭配,减肥不累”,感觉特别快乐。

锻炼这一关婆婆顺利通过,可没想到卡在了“节食关”上。我说晚饭一定要少吃,一小碗稀饭就点几咸菜就可以,或者吃几片水果、一根胡萝卜。婆婆却说,民以食为天,不吃饱饭怎么有力气减肥?我动之以情,晓之以理,并循序渐进地减少婆婆的饭量,时间长了,她也慢慢习惯了。

值得一提的是,我每天都会为婆婆准备一杯蜂蜜水,不但可以排除体内毒素,还可以帮助排便。

功夫不负有心人,经过两个月的努力,婆婆的体重从原来的140斤减到了120斤,连血压也降下来了。婆婆高兴得合不拢嘴,每当有人夸她瘦了时,她便高兴地说:“都是我儿媳的功劳!”

谁说婆媳是“天敌”?其实,见招拆招,赢得幸福有何难?

愿为您记录晚年的幸福时光

“乐活·晚情”版与您相约在每个周一。

版面栏目设置:

1. 桑榆晚情——讲述老年人的爱情、友情和亲情故事。
2. 怡情乐园——有特长、有爱好的老人可以来这里露一手,展示绝活。
3. 戏迷擂台——展现洛阳戏迷的风采,爱好唱一嗓子的老人可以亮相,与同道之人切磋技艺。
4. 老片新照——展示父母及家庭的老照片,并附上新照对比,记录岁月的沧桑。
5. 往事追忆——听老人讲述过去的故事,最好配上老照片。

欢迎您提起笔来向我们的栏目投稿,或者为记者提供线索。

投稿邮箱:洛阳新区报业大厦19楼副刊部“乐活·晚情”收 邮编:471000(请注明您的地址和电话、邮编)

提供线索请拨打:15037947647

怡情乐园

与牡丹结缘的于翠珍



她出生在东北的牡丹江,虽然这个城市的名字中有“牡丹”,但是在1969年以前,她从没见过牡丹,直到缘分牵引她来到古都洛阳。

今年76岁的于翠珍,是原洛阳机车工厂的退休工人。1969年,跟随爱人从黑龙江省的牡丹江市来到洛阳后,喜欢养花的她,一下子就被雍容华贵的牡丹迷住了,一直想亲手种植几株牡丹。30多年前,亲家看她这么痴迷于牡丹,就送了她3株“魏紫”,这可是牡丹中的精品。从此,于翠珍就把这3株牡丹视为“掌上明珠”,精心呵护。牡丹好像有灵性似的,每年每株都能开出十七八朵硕大的花朵。

令于翠珍痛心的是,20世纪90年

代,单位要整修家属区,地面要铺设彩砖,于翠珍家门前的牡丹怎么办?移走还是拔掉?这下可把于翠珍难为坏了。几天后,于翠珍把她的宝贝牡丹移送到了附近的大福先寺。

3年前,邻居购买了两盆盆栽牡丹,看到了翠珍那么喜爱牡丹,就送给了她,这又勾起了于翠珍对牡丹的眷恋,施肥、剪枝,倍加呵护,牡丹也再次以硕大的花朵回报她。(如图)

于翠珍从牡丹江来到洛阳,又酷爱洛阳的牡丹花,这种缘分不能不让人感动。更重要的是,于翠珍通过养护牡丹,陶冶了性情,得到了快乐,收获了幸福的晚年。(文图由洛阳网友提供,请告知地址,以奉薄酬。)