



咱爸咱妈老年大学 为80对老夫妻举办金婚庆典

老了才体会到老伴儿是个宝 才知道老伴儿在身边多重要

□记者 闫卫利 文/图

老伴儿，抱抱



上晚报咱爸咱妈老年大学，不但能学艺，还能感受集体的温暖。10月28日，咱爸咱妈老年大学为80对老夫妻举办了金婚庆典。

1 抱抱老伴儿，谢谢老伴儿

《再唱山歌给党听》《亲家母你坐下》……伴着欢快的歌舞、戏曲，80对金婚老人胸戴喜花，一对对手拉手走上台，开始了甜蜜的金婚典礼。

“你有多长时间没说过‘我爱你’？你有多长时间没拉过老伴儿的手？你有多长时间没抱过老伴儿了……”咱爸咱妈老年大学校长薛雅心的一席话让大家忍不住互相看了看对方，有人不好意思地低下了头。

“其实，我们的宝贝是老伴儿，是知冷知热照顾你的那个人，是陪你走过风风雨雨的那个人……”薛雅

心说完，带领老夫妻们一遍遍地喊：“我爱我的老伴儿！”“老伴儿是我心里的宝！”此刻，有人边喊边幸福地笑着，紧紧地拥抱老伴儿；有人只是看着老伴儿，眼眶却湿润了。

洛龙区的张志仁参加了这次金婚庆典，他感慨道：“人老了，才真正体会到老伴儿是个宝，老伴儿对我照顾得无微不至，我却习以为常，从没对她说一个‘爱’字。今天借这个机会，好好抱了抱老伴儿，向老伴儿表达谢意。”

2 陪陪老伴儿，夸夸老伴儿

在金婚庆典上，“小棉袄”随机采访了几对老人，分享了他们的幸福感悟。

■符成英：照顾好老伴儿就是福

符成英今年75岁，是涧西区长安路三社区的居民。2010年，老伴儿韩秋云脑出血，落下了后遗症，腿脚不太利索。从那时起，符成英一改甩手掌柜的样儿，成了“全职保姆”。

为了让老伴儿吃好，符成英特别留意各种美食的做法，去饭店吃到什么好菜，也要向厨师请教，回家给老伴儿做。

“年轻时吵吵闹闹，老了才知道老伴儿在身边有多重要。只要老伴儿高兴，让干啥我都愿意！”符成英笑着说。

■谢丰珍：同频道寻乐乐更多

洛龙区的谢丰珍今年78岁，她和老伴儿高辉志结婚已经56年了，老两口的退休生活始终在一个频道上。

早上，俩人吃过饭，一起出去买菜，买完菜，一起回家打扫卫生。每天上午10点和下午4点左右，他们一起看着视频做五行健康操，做得浑身热乎乎的，然后一起准备晚饭。

高辉志喜欢唱歌，洗菜唱，炒菜唱，扫地也唱，谢丰珍一边做家务，一边当听众，时不时跟着哼一段。

谢丰珍说：“那些年，我忙生意，陪他少；现在闲了，就想多陪陪他，俩人一起说说笑笑，比啥都高兴！”

■负俊生：多夸夸老伴儿准没错

高新区的负俊生81岁，他和老伴儿杜凤荣结婚56年了，家里的琐碎事他基本没管过，杜凤荣也从没抱怨过。咋能如此和谐？负俊生说：“多夸夸她呗！”

想当年，负俊生在单位的领导岗位上，天天忙得脚不沾地，家里的大小事情都是杜凤荣一个人对付。

“俺家老杜是劳动模范、大功臣！”负俊生逢人就夸杜凤荣。杜凤荣听得心里美滋滋的。

“夫妻俩在一起，精神上的支持非常重要。”负俊生说。

活动预告

“小棉袄”带队游南街村 谁想去赶紧来报名

□记者 闫卫利

“咱爸咱妈”钟爱南街村红色游，这种热情让“小棉袄”无法拒绝。今年“小棉袄”已接连组织了很多次南街村游，依然有不少老友打电话要求带他们去看看。11月5日(周日)，跟着“小棉袄”一起出发吧！

南街村位于漯河市临颍县，是国家4A级景区、我省著名的红色旅游景区。去过南街村的老友对南街村印象最深的是，这里既有现代农村的风貌，如大型拉面厂、调味品厂、蔬菜种植基地等，又保留有20世纪六七十年代的“红”，如南街人民公社、东方红广场等，各种红色标语让人有种穿越感；南街村把各种“红色”建筑也复制过来，如毛泽东故居、遵义会议会址、枣园窑洞等，让您一次过足“红色”瘾。

南街村还有值得一观的景区——热带珍奇植物园，从热带雨林到热带沙漠等六七个园区，美不胜收。

本次活动行程安排：11月5日，涧西区牡丹广场早上7点出发，西工区周王城广场7点半出发，约11点抵达后，在公社食堂用午餐，餐后乘观光车参观拉面厂、食品厂等，一睹“中国食品名城”的风貌。接着访问民居，游览红色文化园区、热带珍奇植物园等。最后，在东方红广场举行唱歌比赛。下午4点半返程，晚上7点半左右抵达市区。

报名电话：18037622846
13939928635

报名地址：牡丹广场北涧西区委东隔壁旅游信息咨询中心

活动时间：11月5日全天

费用：168元(包含门票、电瓶车、午餐、往返交通、导游、保险)

爱心对对碰

有事儿就找小棉袄

- 记者杨柳 电话 18838866877
- 记者闫卫利 电话 15137956968
- 记者何奕儒 电话 18637927388
- 编辑杨文静 电话 65233690

他找到免费教推拿、按摩的老师了

求助人：王先生 62岁 西工区

求助事项：我去年得了中风，出院后，医生叮嘱我要经常做推拿、按摩等，但家人都不会，我想找个老师学一学。

接到王先生的求助，“小棉袄”联系到丁氏艾灸创始人丁鹏，他愿意免费教王先生学习推拿、按摩。

丁鹏说：“每周六、周日上午8:30至10:00，我们会举办公益课。我会亲自教大家学习推拿、按摩的技巧，还教大家足疗、刮痧、艾灸等养生知识，欢迎大家参加。失业人员优先。”

活动地点：西工区行署路社区办公楼四楼会议室

报名电话：15838575100

(记者 何奕儒)