

编者

夕阳可以更美的……

社会老龄化越来越明显。老年好像就意味着更多孤单，然而这并非说老年的人生就因此不美了，事实常常相反，生活中不缺少美，缺少的是发现，老年人也一样，夕阳是可以更美的，无需更多的关照，我们自己打开心扉，老年生活照样多姿多彩。从今日起，本报日子板块将推出更多与老年人有关的稿件和栏目，希望您把更多的与老年人有关的事情告诉我们，包括他们的任何烦恼与幸福。

他们的爱情在退休后更醇厚

年轻时聚少离多未太在意对方，老了相濡以沫活得更有滋味

文/片 本报记者 谭正正
王领娣

现年72周岁的张法俊和陈艳芬是经过相亲走到一起的。经人介绍俩人相识于1968年，工作之初，两个人分隔两地，聚少离多，由于忙于工作张法俊直到60岁才第一次过生日，这才知道了老伴和自己同年同月同日生。老了，这对老夫感情变得更加深厚了，陈艳芬在2009年患病不能行走，张法俊成为妻子的贴身保姆，每天给妻子按摩陪妻子锻炼，陈艳芬开始康复并能独自下楼。



张法俊帮助妻子陈艳芬锻炼右手手指。

相识最初三年 两人只见两面

1968年还在山东工学院的张法俊在家人的安排下开始了相亲，老家是河北的他由于父亲在滨州工作，朋友给介绍的对象是山东省德州市乐陵县的一名教师。“放暑假后，我就去乐陵见面。当时挺害羞，就是相互见了见面，也没说什么特别的话，只是感觉还不错。”张法俊看着身边的妻子陈艳芬笑着说。

大学毕业后，张法俊被分到菏泽梁山机械厂，而陈艳芬则在乐陵当老师，从第一次相亲相识到1971年两个人结婚的三年多时间里只见过两次面。“当时两个人交流主要是靠书信，基本上是一个月一封信，内容多是汇报工作之类的。”张法俊提高声音对着陈艳芬说。“是啊！”陈艳芬用发颤的声音给予回应。两地分居

让张法俊和陈艳芬聚少离多，结婚后，两个人每年只见一次面，直到1974年陈艳芬去菏泽当老师，这一年他们才有了第一个孩子。

60岁庆生

才知同年同月同日生

1984年，张法俊和陈艳芬都调回了滨州，两人仍各自忙着自己的工作。“我1999年退休，退休后也不愿意闲着，出去干点活，经常不在家，这些年全是艳芬在家忙里忙外。”张法俊为此感到愧疚。

2003年，陈法俊60岁，儿子和媳妇要给他过生日，没想到陈艳芬说，农历四月十八日也是她的生日，“我俩认识时就知道是同一年出生的，但是没想到竟然是同年同月同日生。”

以前没有过生日，都忙于工作，再就是过去生活比较艰苦，也没有心思过生日。张法

俊说，孩子们知道后很高兴，“知道这件事后，我们感情更深了。”

妻子患病

丈夫悉心照顾六年

2009年初夏的一天，陈艳芬突然犯病晕倒，经医院检查为脑梗死，左脑大面积栓塞。得病后的头两年，陈艳芬一般半个月就会犯一次病，而且经常感冒和呕吐，一病就抽，好几次差点就醒不过来。

“这个家艳芬付出了很多，我欠她的很多。”张法俊说。张法俊身边退休的朋友没事都进了老年大学，为了陈艳芬能够早日康复，张法俊全天在妻子身边照顾她，换洗衣物、按摩全身。张法俊说，身体恢复需要陈艳芬的积极配合，主动的想去锻炼和被动的接受锻炼，对于身体的恢复是不一样的。张法俊每天和陈艳芬都说一些鼓励的话，并合理搭

配食物。

陈艳芬在张法俊的照料下，开始能在搀扶着拄着拐杖走路了，偶尔也能拖着长长的声音说上几句话，现在每天只要不下雨，张法俊就带着陈艳芬下楼锻炼。“开始的时候，一个台阶一给她搬腿，两层楼要12分钟，现在5分钟就能下来了。”张法俊说。下雨的时候，陈艳芬也不会放弃锻炼，她会使用张法俊自制的简易工具练习站立和活动全身。“在医院看过一些病人锻炼的机器，回家没事就琢磨着用木材制作简易的，包括脚踏轮和推木板。”张法俊说，“现在艳芬在锻炼的过程中，因为右手很难活动，还需要分指板来锻炼。她左手会写字了，这说明她自己积极地锻炼，接下来她的身体会越来越好的。”

张法俊说，虽然他和老伴年纪都大了，但他们觉得这样的岁月更值得彼此珍惜。

相关新闻

55岁老农挥毫 抄写五卷毛选

本报潍坊6月30日讯(记者 李涛) 今年55岁的李心富是青州市庙子镇杨家庵村的一名村民，在种地闲暇时间，李心富历时38个月手抄《毛泽东选集》一至五卷。6月30日，李心富将作品交由潍坊市档案馆代管。

6月30日上午，李心富《毛泽东选集》一至五卷手抄稿代管协议签订仪式在潍坊市档案馆举行。

在一楼展厅，记者看到，李心富的作品铺展在地面上，占据了展厅大部分面积。因场地面积所限，还有很大一部分作品没展出。《毛泽东选集》一至五卷跃然纸面，阵阵墨香扑面而来。字迹瘦直挺拔，有些连笔字像游丝行空，很见功力。

李心富告诉记者，他所写的书法字体是瘦金体。提及对书法的爱好，李心富打开了话匣子。“我15岁时，一次偶然的机会与书法结缘，从此一发不可收拾，闲暇时间全部练字；家庭经济条件有限，也没有拜师学艺，基本上就是参照字帖模仿。”

对于书法近乎痴迷，李心富的执着遭到了家人的反对。李心富告诉记者，与前妻离婚，也是因为他坚持练习书法。“练习毛笔字不能赚钱养家，毕竟是农民，有时候农忙了，家人就会叨叨，甚至会抱怨。”尽管如此，李心富依然坚持练习书法，楷书欧、瘦金体见长，善行草，专攻毛泽东诗词长卷和大篇幅创作。

据了解，早在2004年，李心富就开始用毛笔手抄《毛泽东选集》一至五卷，历经四年零八个月。

出于对伟人的热爱和崇拜，李心富于2012年3月第二次手抄《毛泽东选集》一至五卷，历经38个月，于今年5月份抄完，共抄录139万字，卷长3200余米。

延伸调查

老年大学读20年都不肯毕业

老年人精神“空巢”堪忧，学会“自救”是关键

到老年大学报名学特长，学了20年还不愿毕业，老年大学已成为不少老年人的精神家园。在这里，老年人有事儿干、有兴趣相投的朋友，他们的老年生活便不觉得太孤单。然则随着青岛老龄化速度加快，全市60岁以上老年人口达153万人，老年大学已远远供不应求。

本报记者 李珍梅

“大学”成精神家园 老人进来就不愿离开

邢长余老人今年78岁。1997年退休后，邢长余便和老伴在家里带外孙。后来，外孙长大上学了，邢长余倒觉得闷闷的，没啥事儿干。在朋友的推荐下，他上了老年大学。因为年轻时喜欢画画，但那时因为没有条件，只能作为一个业余爱好。晚年到了老年大学，邢长余毫不犹豫地参加了国画班。这一学就是7年。

像邢长余老人一样，在老年大学里学了多年不愿毕业的，不在少数。“在老年大学里，老年人会形成一个兴趣相

投的圈子，平时他们一起上课，课后聊天，聚聚会，生病了还会互相照顾。老年大学已经成为他们的精神家园了。”老年大学教研处处长闫春文说，有一位老人在老年大学待了20年也没毕业。

才艺社里展绝活 老年生活也乐和

滕学线老人今年65岁。不过看上去白发苍苍的她，却是脸色红润，容光焕发。“每天都有点事儿干，就不觉得孤单烦闷。”在市南区金门路街道仙游路居委会一间屋子里，滕学线高兴地向记者介绍摆放在柜子上的各种手工艺品：苹果、元宝、十二生肖……很难想象，这些用珠子编制的精美

手工艺品，都是出自那些六旬老人之手。

滕学线是金门路街道仙游路社区秋韵才艺社的负责人。她说，才艺社有20多名志愿者，都是社区里爱好手工的老年人。“有的退了休，没什么事儿干，孩子又不在身边，就加入到我们才艺社来。”滕学线说，有的老人刚开始不会做手工，后来是越学越喜欢。

在仙游路社区，还有不少老人通过参加其他社团，发展了剪纸、十字绣、针织、编花、绘画等爱好。

养老要有好环境 老人也需好心态

“随着青岛老龄化速度的加快，空巢老人多，老年人学

习欲望又比较强烈，现有的老年大学资源难以满足他们的需求。”青岛市老龄委一名工作人员说。

据介绍，青岛是全国老龄化发展速度快、程度高、高龄化突出的少数城市之一。截至2014年年底，全市60岁以上老年人口153万人，占总人口比重19.6%。

目前青岛市区市级的老年大学有20多所，注册的老年大学学员有19万。“老年大学多年来一座难求。”工作人员说。

“要使老年人晚年生活愉快，首先就必须为老年人创造一个舒适的养老环境。但除了老有所依外，老年人的自身心态也很重要。”一名在老年大学教舞蹈的老师说。



想知最新分享内容，扫码吧！

最健康作息表 看后你可以照做

7:00起床——英国威斯敏斯特大学研究发现，那些在早上7:00前起床的人，其血液中含有一种能引起心脏病的物质含量较高，因此，在7:00之后起床对身体健康更加有益。

起床后喝一杯清水，可以补充晚上的缺水状态，建议起床后应慢慢、小口小口地喝下一杯40℃左右的白开水，胃不好的人，可以少喝点。

7:00~7:20……

这有点像学生的课程表，可能会让你觉得执行起来有些呆板，当然也没必要完全不走样地执行，关键是领会其中的健康原则，能够按其原则来做，这将对人的健康大有益处。今天小编为您推送的文章很有意义哟。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)查看详细内容，点击逸周末微信页面右上角头像，还可以查看历史消息哦！