

# 父母在不远游 五姐弟“抱团养老”

□本报记者 高红侠 文/图

五年的军旅生涯造就了黄祥云吃苦耐劳的性格,他积极乐观、大度、包容。退休后,每天除了看报、侍弄花草、打麻将外,就是逗患病的老伴儿开心。五个子女悉心照顾,感情深笃,相亲相爱的一家人令人羡慕。

## 94岁老人心态好 勤于动脑又动手

今年94岁的黄祥云家住新华区曙光街街道曙南社区。9月19日上午记者前往采访时,吃过早饭的他像往常一样正坐在沙发上看报纸。老人精神矍铄、面色红润、腰板挺直,走起路来格外沉稳。“我爸除了耳聋,身体没啥大病。”老人的大女儿黄春荣说。

黄祥云的老家在云南。他幼年丧母,1950年应征入伍,1955年复员后先后到武汉、洛阳等地工作,后又调到中国平煤神马下属企业工作,直至1990年退休。

黄祥云饮食自律且不挑剔,红烧肉、猪头肉、辣椒炒苦瓜、甜食是他的最爱。五个子女每天变着花样为父母做饭,荤素、粗细合理搭配。老人性格温和,和老伴儿相敬如宾。在他的影响下,五个子女和谐相处,乐于助人。



黄祥云和部分家人合影(后排右一是黄小伟,后排右三是黄春荣)

黄祥云作息规律,每天早上6点左右起床整理床铺,洗漱后到自家后院打扫卫生,侍弄花草;早饭后看电视或报纸,累了就到小院里转转、晒太阳或躺在沙发上小憩;午休过后打麻将,输赢不计;临睡前用艾叶或黄蒿煮水泡脚。“这些艾叶和黄蒿都是我们去附近山上割回来晒干的。”黄春荣说。

黄祥云自己洗晒、叠放衣服。洗衬衣时,他每次都先用手将领子洗干净,再放洗衣机里洗。前几年,他还在

家编淘米用的笊箕、打竹帘,教子女做云南风味的腊肉、灌腊肠、米酒、汤圆。

“我感觉老父亲长寿的秘诀主要是心态好、生活有规律,勤于动脑动手。”黄春荣总结道。

## 姐弟五人情深 再约“抱团养老”

前些年,黄祥云夫妇单独居住,子女们隔三岔五回来探望。几年前黄祥

云上功能性耳聋,小儿子黄小伟便搬来和父母一起居住,侍奉两位老人的饮食起居。

去年7月份,黄祥云80多岁的老伴儿外出散步回家时突发脑出血摔倒在地,留下偏瘫的后遗症。五个子女开始轮流照顾两位老人。

母亲行动不便,黄春荣姐弟坚持为其按摩,扶着在屋里锻炼。卧室的门窄小,黄祥云的大儿子自己动手改造轮椅尺寸,让母亲能坐着轮椅自由出入客厅和卧室。

“我们也有老的一天,一来尽孝,二来也给下一代做个榜样。”黄春荣说,自从来照顾父母,她舍弃了自己的小家和出游的爱好,“父母在不远游,我们最大的心愿就是照顾好父母,陪着他们一起慢慢变老。”

黄祥云远离家乡多年,近年来思乡之情愈浓。几年前,黄春荣姐弟专程陪着父母回老家探亲。姐弟五个还设立了家庭基金账户,每个家庭每月拿出一定金额存入家庭基金账户,用于照顾老人。

“从小我们姐弟几个的关系就比较融洽,自从回来照顾父母,我们更加离不开彼此。”黄春荣说,他们五家的孩子都是独生子女,其中四个在外地,姐弟几个约定今后抱团养老,互帮互助,以免除孩子们的后顾之忧。

# 孙女代父尽孝 98岁爷爷爱骑单车

□本报记者 王春生 文/图

在叶县洪庄杨镇洪东村,98岁高龄的杨宝山老人可谓远近闻名的传奇人物:从军11年,历经大小战役无数,多次立功全身而退;解甲归田在家务农,年近百岁仍骑着自行车在村里活动,下地干活儿也不在话下。

## 98岁老人爱骑车

9月14日上午,秋风拂面,天气晴朗。记者跟随杨宝山的孙女杨娟丽来到洪东村东头,杨宝山老人正在一块面积不大的花生地里忙活。

他弯腰拔出几棵花生秧,看着饱满的籽粒,面露笑意:“今年花生长哩不赖,这两天就可以出了。”

42岁的杨娟丽在附近开了一家鱼粉店,尽管生意较忙,但她每天都要回来看望爷爷和奶奶,“我爷爱劳动,前些年种了好几亩(1亩≈666.67平方米)地。毕竟年龄大了,这几年大部分地包了出去,只留下这几分地种花生。”

看过花生地的情况,老人走出田地,推起地头一辆自行车,准备骑车回家。

“您这么大年纪,骑车中不中啊?”

听到记者的话,老人笑了:“这不算啥,我天天骑车出去转,一点事儿没有。”

## “孙女把我们照顾得好”

杨宝山家的院子内有三间旧瓦房、两间土坯房,一片菜地内才种不久的大

蒜刚刚萌芽。

“现在不咋种地了,就在家种点菜。”杨宝山说,老伴儿今年也已94岁了,去年得了脑梗,行动不便,平时由孙女照料。

进屋给奶奶换过尿垫后,杨娟丽坐在堂屋里开始给爷爷剪指甲。

“孙女把我俩照顾得好。”看着眼前的孙女,杨宝山很开心。

杨娟丽的父亲去世得早,这20多年来主要由她照料爷爷奶奶,“我小时候爷爷奶奶对我可好,我侍候他们是应该的。”

提起自己的从军经历,杨宝山感慨道:“那时候打的仗可真不少。”他说,他1942年当兵,在黄河边和湖南长沙打过鬼子。1950年朝鲜战争爆发后,他随部队入朝作战,1953年5月撤离朝鲜战场,随后复员回家务农至今。

提起长寿的秘诀,杨宝山哈哈大笑:“哪里有啥秘诀?就是凡事要想得开,不管啥烦心事别往心里搁就好。”

在杨娟丽看来,爷爷能长寿主要是心态好,平时吃的就是家常饭,也没多吃营养品之类的东西,生活上很简单,但也有规律。奶奶有病后,爷爷学会了做简单的饭菜,多年来身体一直很好,基本上没生过啥病。

“我能做的还不少哩。”杨宝山笑着纠正孙女,说他会烧稀饭、做面条,还会炒冬瓜、土豆、包菜,做白菜炖粉条,“肉不爱多吃。”

“爷爷性格直爽,从不占别人便宜,可以说是心地无私天地宽。”杨娟丽说,受爷爷影响,几年前她把儿子送到了部



杨娟丽给爷爷剪指甲

队,复员后儿子又考进县里的消防大队当了一名消防员。

“雄赳赳,气昂昂,跨过鸭绿

江……”杨宝山随口唱起《中国人民志愿军战歌》,歌声沧桑,但充满豪迈之情。

随着生活水平的提高和健康观念的转变,高龄老人的数量在不断增多,“寿比南山”是人们对老人的祝福,高寿秘籍里不仅有老人的养生心得,更有家人的悉心付出。重阳节前夕,本报推出“高龄老人和TA的家人”栏目,与读者共享这些高龄老人和家人的温情故事。

欢迎读者朋友拨打电话4940000或在平顶山晚报微信公众号后台留言为本栏目提供线索。