

百岁老人养花看报凡事亲自动手

□本报记者 燕亚男 文/图

9月29日,记者走进平顶山军分区干休所钟飞老人的家,只见满院葱翠,桂花树上闪烁着星星点点的金黄。“院子里的花草都是我父亲种的,仅桂花树就有好几个品种,你要是前几天来,这满院都是桂花香。”钟飞的女儿钟继红对记者说。今年103岁的钟飞刚从外边散步回来,热情地招呼大家屋里坐。

钟飞是一名老兵,参加过抗日战争、解放战争和抗美援朝战争。1980年,他从平顶山市人民武装部(现为平顶山军分区)部长位置上离休,转身又牵头成立了平顶山关心下一代协会(后更名为关心下一代工作委员会),继续发光发热。他勤俭节约、豁达乐观、热心公益,是大家眼中名副其实的热心人。

不断学习紧跟时代步伐

进入客厅,只见书画满壁。客厅一角的地上摆着一捆又一捆报纸,摆放得整整齐齐,有《人民日报》《参考消息》《平顶山日报》《平顶山晚报》等。今年70岁的钟继红说,父亲很关心国家大事,每天下午都会坐在大门口等着送报纸,他通过看报纸、看电视、用电脑上网,了解国内外大事,他的思想一直都能跟上时代的步伐。每看完一个月的报纸,他都叠得整整齐齐捆起来放好。

“不用戴眼镜,这上边的字我都能看清楚。”钟飞招呼大家坐下,拿过一张报纸边念边说。提及往事,他从抗战、解放战争到关心下一代成长的故事,娓娓道来。老人虽然年纪大了,听力略有下降,但记忆力很好,思路清晰,详细到哪一年的几月几日在哪个地方都能说出来。

起居有常、饮食有节、生活有序是钟飞的日常生活写照。他每天早上5点左右起床,然后出门散步,晚上8点多睡觉,中午会休息一会儿。“他吃饭也不挑剔,做啥吃啥,有时候看他吃得少,下次我就会换别的菜。”钟继红说,前两年,父亲早上经常到湛河堤上转转,锻炼身体,这两年不咋出门了,就在院里悠悠转转,侍弄一下花草。

喜欢养花心态平和

说起与花草结缘,还是当年上小学时。钟飞说,学校种的有月季花,开得特别漂亮,他每次看到都感觉心情特别好。从那时起,他就喜欢上了种花,离休后,他把更多的时间用在种花上。

“我这儿的花很全,有金桂、银桂、月桂、四季桂,还有紫色和白色的茉莉花、茶花、牡丹、君子兰。”钟飞说。

院子靠墙的台阶上,摆满了文竹、兰花等绿植,旁边还有大大小小的瓶子,装满了水,不远处还搭建了一个小花房。每年冬天,钟继红都会找人帮忙



女儿与父亲在一起看报

把不耐冻的花搬到花房里,来年5月再搬出来。

钟继红说,这些瓶子都是父亲捡回来的,他说扔了怪可惜,拿回来浇花用。院子里有水管,夏天可以直接浇花,但冬天水太凉,他怕直接浇花对花不好,就把这些瓶子装满了水,放屋里。为了照料这些花草,钟飞经常踩着台阶爬上爬下,浇水、施肥、培土。有

时,女儿提出帮忙,钟飞也不让,说她不知道怎么照顾,哪些花适合冬天栽种,哪种花适合什么土质,哪些花木该剪枝,只有他自己清楚。

“我总怕他摔倒,但他摆摆手说没事没事。”钟继红说,父亲一生爱劳动,很要强,自己能做的事从来不麻烦别人,“他心态平和,与喜欢养花也有关系。”

耄耋老人常干家务爱看体育节目



张天义夫妇和儿子、儿媳

□本报记者 牛超 文/图

张天义今年91岁,家住市区体西28号院6号楼,与儿子一家生活在一起,尽享子孙绕膝的天伦之乐。

9月29日上午,记者随同新华区湛河北路街道朝阳社区工作人员来到张天义家慰问,他正坐在单元门口与院里的老人聊天、说笑。“来客人了。”看到工作人员,老人连忙站起来打招呼。

家庭和睦心态好

张天义的老伴儿闫佩玉今年85岁,两人已携手走过67个春秋。两人的老家都在山西,育有一儿三女,1967年来到平顶山工作。此前,他们也曾辗转武汉、郑州、南阳等地工作,老母亲一直跟着他们。

“老伴儿和我母亲的关系特别好。”张天义说,母亲跟着他们生活了近60

年,婆媳从未拌过嘴。母亲93岁去世,也是高寿。

1988年,张天义的儿子张志利结婚。“儿媳妇特别孝顺,经常给我们买衣服。家里有啥好吃的东西,都是先让我们吃。每年我过生日,忙前忙后做一大桌子菜。”张天义说。

“老人对我也很好,帮我带孩子、干家务。”儿媳常凤枝说,别看公婆有3个女儿,但老人待她比亲闺女还亲,“两位老人都很豁达,体谅我们的不易,从不干涉我们的生活。”正是由于双方相互体谅,一家人一直和睦睦睦。

在聊天过程中,记者注意到,每当闫佩玉和常凤枝说话时,张天义总是微笑着看她们。

生活规律爱干家务

闫佩玉说,她因为肺萎缩,容易喘不上气,儿子因为腰伤提前内退,这几年,家务活多是老伴儿和儿子儿媳干。

张天义生活很有规律,每天晚上7点多睡觉,早上4点起床。

“他早上5点就吃早饭。我睡得晚,起得也晚,起床后就吃他做的现成饭。”闫佩玉笑着说,“他还会蒸馒头。每次蒸馒头都是他和面,儿子蒸。”闫佩玉说,老伴儿很爱干净,拖地、收拾屋子,很少让孩子们插手。

张天义说:“我年轻时工作忙,都是老伴儿照顾一家老小。现在她身体不好,我应该补偿补偿她,多干些家务也是应该的。”

关心政务和体育

每天的新闻联播,是张天义必看的节目。此外,他还喜欢看体育节目。“排球、篮球、乒乓球,看着运动员在场上跑来跑去,充满活力,感觉自己也年轻了不少。”张天义说。

张天义的几个孩子都在市区,每逢周末,一大家子就回来聚一聚。“两位老人特别节俭,不喜欢出去吃饭,一大家子都是在家聚。”常凤枝说,两位老人虽然吃饭不忌口,但还是以清淡为主,为了保证营养,他们时不时会做些红烧肉,炖只鸡,剁碎拌进饭里,让老人吃。

“他吃饭特别有节制,一直遵循八分饱。”闫佩玉笑着说,“不多吃一口,每次剩下的菜和饭都被我吃了。你瞅瞅,他身材多匀称,再看看我多胖。”

“要学会控制自己的食欲,每顿饭八分饱,肠胃才更健康。”张天义说,这个习惯让他获益颇多,前段时间去体检,一点儿问题都没有。

“现在社会这么好,我们老人要珍惜自己的身体,幸福生活的钥匙掌握在自己手里。”张天义笑着说。

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。