本报与青岛市军休服务中心联合举办“荣军敬老 金婚如歌”系列活动

# 王锡仁、诸明兰：牵手52载不分离 幸福融融白首相依

他1961年参军入伍，从空军到海军，一生从事医药工作。她1961年参军入伍，从南京到重庆，一生从事医疗工作。他们因工作相识，自由恋爱，牵手52年从未分开，他们经营的家庭和睦幸福，他们坚持各自爱好，晚年生活惬意安康。他们是青岛市军休服务中心军休干部诸明兰和老伴王锡仁。日前，记者来到这对金婚老人家中，倾听了他们的爱情故事。

## 1 自由恋爱 心有灵犀一点通

今年79岁的诸明兰和80岁的王锡仁居住在青岛市市北区桦川四路，他们相濡以沫52年，是军休服务中心公认的恩爱夫妇。

“我老家就是青岛的，参军后到了上海，先是在空军，后来调入了海军，而后上了上海军医大学，毕业后分配到了重庆工作。”王锡仁向记者介绍，诸明兰老家在南京，她也是1961年入伍，是当年学校保送上的大学，后来也是在重庆工作。战友加上同事，让两位年轻人在远离各自家乡的地方相识、相知。1967年，他们被派往新疆伊吾军马场，负责在那里培训医务人员和赤脚医生，工作过程中逐渐擦出了爱情的火花。“我们有相同的价值观，很快就走到了一起。”回忆起当年的青春岁月，诸明兰喜悦之情溢于言表。

两年的支援工作，让两位年轻人的心紧紧结合在了一起，1969年他们离开新疆，一起被调到了上海，第二年办理了结婚仪式。

## 2 配合默契 爱她比爱自己多一点

王锡仁介绍，结婚后单位分配了一个30平方米左右的房子，除了两张单人床合并在一起的婚床，家里再没有任何值钱的家具，最奢侈的是一辆自行车。

他们在同一个单位，上下班时间他们都是出双入对，手拉手有说有笑，让不少人羡慕不已。“住的地方离单位还有一段距离，每天都是丈夫骑着自行车带我上下班，坐在自行车后座，每一天心情都特别愉悦。”诸明兰笑着说。在上海工作了5年时间，他们一起又被调到了重庆工作，王锡仁从事司药工作，诸明兰从事特检工作。“她的工作比起我要繁忙很多，当时医院刚刚引入B超，很多技术问题都需要摸索和尝试。”王锡仁介绍，为了让妻子安心钻研，他承担了大部分的家务，以及照看孩子的任务。

“这些年都是他迁就我，我心里特别感动，嫁给他是我最正确的选择。”诸明兰说。

## 3 牵手一生 相濡以沫共白头

不知不觉中，两人已经携手走过了半个多世纪，回首往事，很多事情都让彼此十分感动。“我们这些年从来没有分开过，这或许就是我们最幸福的事。”诸明兰说。

从结婚开始，诸明兰再也没有到过理发馆理发，都是王锡仁亲自给她剪发，设计发型、烫发、染发……样样精通。诸明兰喜欢看书和写作，王锡仁营造安静的家庭环境，主动承担家务，洗衣、做饭样样都行。王锡仁喜欢书法绘画，诸明兰也是给予最大程度的支持，不但跟他一起探讨书法绘画，而且还支持他出书、出画册，让他精神上得到愉悦。

他们的婚姻没有戒指，没有光彩的仪式，而52年一路走来，相守相伴的家庭生活，就是他们彼此最珍贵的坚守。

记者 张磊

▶扫码观看精彩视频

田园|总想走进你心里

## 好的婚姻是否不该论输赢

好的婚姻，是不是不应该讲道理、论输赢呢？当然不是！我们以吃完饭谁刷碗为例，老婆说：“哎，你洗碗吧！”老公说：“你咋不洗呢？”老婆又说：“那找阿姨来洗吧！”老公却说：“就洗个碗还得花钱，你怎么这么败家？”这个时候，如果不讲输赢，结果就是没人洗碗，反正谁都没赢。但是只要一方说：“哎呀，算了，你不洗，那我就去洗。”是不是没洗碗的那方就赢了。所以，夫妻间的事情，无论大小，肯定都是有一方是赢的。

当然，输赢这个事，不能一方一直赢。一直赢的那一方，一定是不讲道理、无理取闹的。所以，另一方不得不一直退让，一直受委屈。好的婚姻应该是今天你赢，明天我来赢，咱们互相交换着来，日子过得才会有意义。所以，讲输赢、论对错、有规矩，一个家才能更团结、更亲密。

尚美玉 整理

## 养生健康

### 优质蛋白质食物

补充足量的优质蛋白可显著提高免疫力，增强对病原微生物的抵御能力。

**鸡蛋：**鸡蛋蛋白质含量在13%左右，氨基酸组成与人体需要非常接近，通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全，矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。

**牛奶：**牛奶营养成分丰富，组成比例适宜，易消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素B1、维生素B2和钙等。

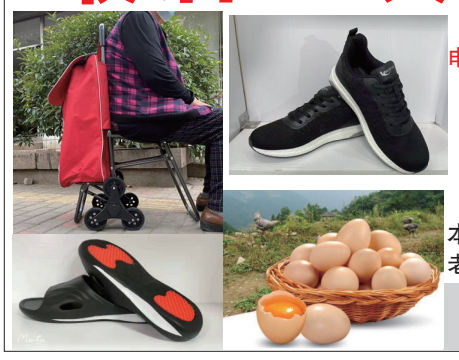
**鱼肉：**鱼类富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质，蛋白质含量约为15%-22%，含有人体必需的各种氨基酸，尤其富含亮氨酸和赖氨酸，属于优质蛋白质。

**虾：**虾营养价值很高，富含蛋白质、维生素A、B1、B2和烟酸、钙、磷、铁、镁等成分，其蛋白质含量约为16%-23%，脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。

**鸡肉：**鸡肉蛋白质含量为20%左右，含有多种利于人体消化的氨基酸，同时也是铜、铁、锌等矿物质以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。

**瘦牛肉：**瘦牛肉的蛋白质一般在20%以上，牛肉蛋白质的氨基酸组成与人体需要接近，且比例均衡，人体吸收利用率高。牛肉的脂肪含量比猪肉、羊肉低，在10%左右。 徐海泉

新店开业 多重福利
最后一次来电申领



福利物资申领，本次活动将分批次来电预约发放以下爱心物资：
1、六轮爬楼带座椅小车
2、四季款健步鞋
3、优质鸡蛋
4、超级防滑拖鞋
领取条件：年满60周岁的青岛居民持本人身份证申领。数量有限，请看到的中老年朋友抓紧报名。
市南、崂山：8833 1957
市北、李沧：8282 3110

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大，想要年轻健康，就要饮食清淡，多注意保养。经评价，辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用，可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。
辅酶Q10团购活动通知
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10，由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购，省去中间诸多环节，12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10，各项指标均达到相关标准，让读者能吃上正宗、便宜的好产品。
活动要求：为了让实惠真正落到需要的读者身上，本次活动提出以下两点要求：①团购者必须是真正有需求的朋友；②为防止恶意囤货，每人最多购买2份。
特别提示：每日前20名打进电话订购者，12瓶再送4瓶。

威海紫光科技园有限公司 国食健字G20137101442
鲁食健广审（文）第240525-01062号
本品不能代替药物

扫码有惊喜
0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ00232
山東省老年國際旅行社
电话：66988549 82933155 55715169
地址：青岛市北区南昌路96号(南昌路与清江路交叉口西北侧)

天水、官鹅沟、扎尕那、花湖、九曲黄河第一湾、郎木寺、郭莽湿地、拉卜楞寺、桑科湿地、麦积山双卧8日游
满25人青岛独立成团
★赠送特色餐一虫草老鸭汤
★赠送祈福金刚结
★全程入住当地准四酒店
团期：6月26日/7月2日
价格：1980元/人
甘肃

拉萨布达拉宫、大昭寺广场、扎基寺、八廓街、药王山观景台、夜游中华文化园、林芝卡定沟、鲁朗林海、雅鲁藏布大峡谷、苯日神山景区/冈红玻璃栈道、尼洋河风光带、南迦巴瓦峰、山南羊卓雍措四卧11日
青岛出发，全程0自费景点，一价全含；山东成团，全程陪同；
★赠送鲁朗特色石锅鸡+篝火锅庄·藏式烤羊+牦牛肉汤锅，升级一晚拉萨供氧酒店；
★赠送圣城旅拍，在雪域高原留下最美瞬间；
★赠送雅尼湿地公园体验雪域高原上的首个玻璃观景台；
★赠送民俗村，到藏家，品酥油茶、藏式小点，近距离体验藏民族的生活状态；
★赠送篝火锅庄，载歌载舞，感受浓郁藏族风情；
团期：6月26日
价格：2988元/人起
西藏

阿勒泰（喀纳斯湖、禾木、五彩滩）、福海（海上魔鬼城）、花儿昌吉（天山天池）、火洲吐鲁番（火焰山、坎儿井、葡萄庄园）双飞8日
独立成团，全程陪同
★全程0自费，精选4大当地特色美食风味餐；
★全程7晚当地四星舒适型酒店住宿
★升级定制2+1陆地头等舱豪华座椅更舒适更有空间感，可自由调节多角度+可坐可卧，随车USB充电+冷/热水！
团期：6月25日;7月2/9/16/23日
价格：4280元/人起
新疆

青州黄花溪、天缘谷、井塘古村、青州古街、青州博物馆2日
纯玩 无购物
赠送一素斋
团期：6月22日/25日
价格：298元/人
山东