

戴传林、赵秀敏： 恩爱夫妻携手60载



家住青岛市云溪路、今年90岁的戴传林和84岁的赵秀敏，是一对相伴60年的恩爱夫妻。结婚这些年，他们基本上没吵过架，戴传林欣赏老伴的聪明睿智、通情达理，赵秀敏欣赏老伴的勇敢坚毅、文学才情。他们从过去的两口之家，发展到如今儿孙满堂，生活十分幸福。日前，记者来到他们家中，听他们讲述了一段幸福浪漫的爱情故事。

1 15岁参军身经百战

戴传林老家是安徽蚌埠，15岁时参加了革命，加入刘邓大军，跟随部队参加了淮海战役、渡江战役、解放大西南等战役，1952年赴朝，参加了抗美援朝出国作战。

“参军之初我是作战部队的普通战士，冲锋号一吹我们就勇往直前，取得了节节胜利。”回忆起战斗往事，戴传林激动不已，在渡江战役中，子弹击中了她的帽徽，擦着头盖骨而过，至今他的头顶上还有一道凹痕。“战场上出生入死锻造了他刚毅的性格，生活中遇到的困难，在他这里都不是事，我特别佩服他。”赵秀敏对老伴充满敬佩之情。

戴传林有文艺方面的特长，后来一直在部队从事文化宣传工作，1950年还被部队保送到位于重庆的西南人民艺术学院戏剧系学习，专门学习了戏曲编导，抗美援朝期间一直在前线部队33师从事文艺宣传工作。1954年11月，他从朝鲜返回祖国，先是在青岛市第五工程局工作，后来调入青岛广播电台做记者，一直从事新闻采访工作。“我的婚姻跟所从事的职业有关系，可以说工作让我们结缘。”戴传林说。



戴传林所获的奖章。



戴传林(右)与赵秀敏(左)结婚照片。



戴传林(右)与赵秀敏(左)年轻时的合影。

2 同事介绍喜结良缘

“在广播电台工作期间，我经常外出采访，那时候她是青岛市工人文化宫展览馆的解说员，见过几面，但印象不是特别深刻。后来她的一位同事调到了我们单位，和我成了同事，他了解到我还没有成家，就张罗着给我介绍对象，就这样我们正式见了第一面。”戴传林向记者介绍，初次见面他没有注意个人形象，赵秀敏并没有看中他。

1962年，他们刚结婚的时候，正值困难时期，面对生活中的不易，他们一起面对，相互扶持，度过了一个又一个难关。

“那时候我经常出差，家里面的事都是老伴照顾，三个孩子的抚养教育也都是她的功劳，回顾过往我要特别感谢她。”戴传林深情地说。“你为了这个家也付出了很多，能够相互陪伴，白头偕老，就是我们最大的幸福。”赵秀敏对老伴说。

赵秀敏在青岛长大，从小爱好文学和文艺，上学期间在青岛二中是三好学生，爱好文学的她后来在各种报纸和期刊上经常能够看到戴传林的名字，慢慢地她对他有了好感。“经过深入的接触，我发现他不但是一位英雄，而且有点才华，谈吐风趣幽默，加上家人的支持我们最终走到了一起。”赵秀敏笑着说。

3 牵手一生幸福相伴

恋爱期间，两人志趣相投，经常一起讨论诗歌和文学创作。结婚前，他们两人联合创作的诗歌《竹岛羊群》在《山东文学》上发表，丰厚的稿费成为了他们举办婚礼的经费。

退休以后，戴传林和赵秀敏迎来了幸福时刻，他们经常一起结伴旅游，参加全国各地的战友聚会，不但畅叙了他们生死与共的战友情谊，还游览了祖国的大好河山。戴

传林离休以前，还在青岛市文化局史志办公室，参与编纂《青岛文艺漫话》担任主笔，书写青岛文艺事迹，赵秀敏还积极参加各类文体活动，生活特别充实。

说起他们幸福生活的秘籍，戴传林赋小诗一首：“做事德为先，待友诚以宽，助人勿图报，心善体方健。” 记者 张磊

7对金婚夫妇 了却婚纱照遗憾

夕阳无限好，最美有晚景。近日，湖南省郴州市苏仙区飞天山景区的夕阳别样生动，7对婚龄在50-60年之间的金婚夫妇身着结婚礼服，齐聚飞天山之巅，向着金色夕阳热情挥手、背着山峦霞光摆出各种造型——专业摄影师、媒体记者、陪同子女无不举起手中的手机或相机，记录一个个感人的瞬间。

这是“寻找七对金婚夫妇看见爱情真实模样”金婚纪念照拍摄现场。活动旨在通过记者的上门采访挖掘记录、呈现7对金婚夫妇在岁月长河里沉淀下来的、润物无声的爱情故事，触动和引导广大干部群众特别是广大青年树立正确的婚恋观。

据悉，参与本次活动的7对金婚夫妇均出生于上个世纪四五十年代，在时代洪流的裹挟下，他们经历过政治动乱、困顿饥荒，是在“苦水”中泡大的一代人，他们来自人民教师、农民、机关干部、火车司机、煤矿工人、援越抗老老兵、民企职员等多个职业，从相识到相爱到相伴，一起走过光阴、走过山水，走过无数相聚和别离。路途中，他们用和善和坚定，坚守“执子之手、与之偕老”的终身承诺，一起迈过婚姻生活中各种各样的艰难坎坷，把五味杂陈的平凡日子过成最简单纯粹的样子，最终迎来子孙绕膝、相伴相守的幸福晚年。

“我和老伴这一辈子都还没拍过婚纱照，没想到老了还能了却这个遗憾！”85岁的退休教师文云汉情难自已，挽起84岁老伴周佩芝的胳膊，跳起了60年前他们第一次牵手时跳过的交谊舞。“今天，爸爸妈妈特别特别开心，因为这是他们结婚50周年最渴望的礼物！”家属刘精萃看着沉浸在幸福中的父母，不禁潸然泪下，感慨万千。 谭洁

空腹时不能吃什么食物？

日常生活中我们常听到许多“空腹”的禁忌。真相到底如何呢？

空腹可以喝茶、喝咖啡、喝酒吗？不建议。

空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因，可能导致心跳加速，产生胸闷、心悸等不适；空腹喝酒容易出现低血糖，造成头晕、出冷汗等不适症状。

空腹可以吃香蕉吗？只要肾脏健康，完全不用担心。

有人说，“空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康”，香蕉确实是一种钾、镁含量较高的食物，但就算真是空腹吃了，它所含有的钾、镁，也是一点一点缓慢进入体内的，并且吸收量有限，不会一下子全部进入血液。

空腹可以吃大蒜和冷食吗？不建议。

大蒜和冷食，二者都会刺激胃肠发生挛缩，久之可能诱发肠胃疾病。胃部骤冷还可能刺激心脏。因此空腹时、饱餐后和大汗淋漓时，都不宜食用。

空腹可以吃柿子吗？不用过于担心。

柿子中含有鞣酸，鞣酸确实会在胃中与胃酸、蛋白质等发生作用。只要别吃没熟透的柿子，或别一次性吃太多，就不用担心鞣酸的风险。

健时

年老体弱者 来电领取

端粒酶对人体健康有重要影响。端粒酶在人体含量降低，衰老和疾病随之而来。自21世纪以来，欧美各国老人已经掀起了补充端粒酶多肽的热潮。

美国原装进口端粒酶多肽，自引进国内5年以来，取得了不错的口碑，得到了广大服用者的广泛好评，现在为回馈新老朋友，减轻需求者的经济负担，公司总部特拿出少量货源，开展回馈帮扶活动，每天限200名，先到先得，享受特惠换口碑活动。

(活动期间得到产品只需要承担关税)

回馈热线:400-024-3882

秋季干燥易干咳 多吃枇杷秋梨膏

立秋以来，天气逐步转凉，空气干燥，容易引发秋燥、咳嗽。特别是老人、孩子更是常见。除了吃药，食疗也是解决问题的不错的办法。比如梨、百合、枇杷、蜂蜜等食物。枇杷秋梨膏是采用古法熬制，严格挑选梨、蜂蜜、菊花、罗汉果、甘草、玉竹、百合、枇杷叶等多种原料，经过18个小时十二道工序熬煮而成，并经过九次过滤至水分全无，滴可成珠，高倍浓缩，口味纯正，每一滴都很珍贵是降燥止咳的上品，

秋季到了推荐读者朋友们给家里的老人和孩子备点枇杷秋梨膏，食养两用，是老人孩子的健康好伴侣。

老年生活报康康商城特惠团购：枇杷秋梨膏每瓶只需38元，为回馈读者朋友，现在买5瓶送1瓶，10瓶送3瓶，此次活动仅限500瓶，预购从速。



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出口沿延安三路北行400米丽达购物广场旁。