

幸福的秘诀是什么?

这些“金婚”老人这样说

婚姻的幸福来自于两个人的经营,朝夕相伴、相濡以沫、真诚和宽容……让我们一起听听“金婚”老人们的“幸福秘诀”。

结婚46年的夫妻: 照顾是相互的

霍新权和谭春英已经结婚46年,二人结识于西双版纳热带作物研究所,朝夕相处之间,发现彼此性格合适,于是恋爱,最终步入婚姻殿堂。“他非常体贴,特别会关心人。”谭春英说,结婚46年以来,她从未去药店买过药。从谈恋爱开始,谭春英只要不舒服,都是丈夫霍新权去为她买药,为她把每天吃的药分好,给她倒好热水,端到手边。“只要半天见不到他,我就开始想念!”

“照顾是相互的,她也对我很好。”霍新权感叹,妻子是个做事很细心的人,“晚上要帮我牵铺盖,每天出门锻炼都会叮嘱我注意安全,因为我低血糖她还会往我兜里塞一颗糖……”

结婚50年的夫妻: 互相包容,互相理解

冯大德和陶敏玲已经结婚50年,当初由朋友介绍,二人一见钟情,最终顺利走入婚姻。“心态要好,要想得开,互相包容,互相理解。”冯大德说,妻子脾气不好,不过是个勤快又节俭的人,家里大事小情都是她做主,“她很辛苦,我能体谅,对她一片真心,她自然能够感受到。”

“我当初是被他的才华吸引,他写书,懂得又多。”陶敏玲说,在丈夫身上,她看到了正直和才华,结婚多年来,她一直都保持着这种“仰慕”。陶敏玲建议身处婚姻中的年轻人:“对于爱情要真诚,要懂得互相包容和理解。”

结婚43年的夫妻: 过的幸福要互相关心

欧阳昆和王兰英结婚43年,当时朋友介绍的时候,王兰英觉得对方长得“老实”,看起来是个非常本分的人。“事实证明我没

有看错,他对我非常体贴,我冷了他会把衣服脱给我穿,吃饭的时候会为我夹菜。”王兰英笑着说,一时的体贴不算什么,但丈夫坚持了43年如此,让她觉得十分幸福。

“她对我也很关心,比如我从来没自己去买过衣服,都是她给我买……”欧阳昆表示,如果想要日子过得幸福,要懂得互相理解和互相关心。

结婚48年的夫妻: 他是我最有默契的人

黄全名和刘圣华结婚48年,当初亲戚介绍的时候,刘圣华来到黄全名家里,亲戚刚刚介绍完她的身份,就看到正在为大家倒开水的黄全名害羞得满脸通红。

“就是那一瞬间,我就一见钟情!”刘圣华说,在经历几年的恋爱后,二人扯证结婚,婚后他也一直保持了恋爱期间的体贴,“有事情帮你想到,感觉这个人就是世界上和我最有默契的人。”

宋剑

退休女医生:找个朴实老伴共享晚年

“我母亲有点不舒服,我过去看看她,会稍微晚点到,请等我一会。”电话中温柔细致叮嘱的主角,正是与记者相约见面的70岁退休医生李女士。守时是美好的习惯,李女士的一通电话让人尊敬。

虽然早在电话沟通中得知李女士年纪已达七旬,但初见李女士,从头到脚让记者感觉“眼前一亮”:干净利落的青色小款羽绒服,藏蓝色的西装裤时尚又有质感,脚蹬一双黑色低跟小皮鞋,虽然全身穿着素色,但脖间系了一条花色小方巾又提升了整体的亮度,搭配非常和谐得体,仪态优雅,虽已七旬,但丝毫不显老态。

说起为什么找个老伴共享晚年,李女士说希望晚年生活互相有个照应,一日三餐,聊天解闷,生病了有人倒杯水,有事可以互相商量。“我是医生,平时对个人及家人的个人保健比较重视,若是找到合适的另一半,我也会悉心照顾他的健康。”李女士声音柔柔地说。

李女士是青岛人,早年因和丈夫感情不和而分开,一直未曾有过再续的想法。两年前的一天早晨,李女士接到好朋友孩子的电话得知朋友身

体不舒服,需要请她去看看,李女士顾不上吃饭,匆匆出门了。等到朋友身体无碍后,李女士才返回家中。忙活了一早晨,突然放松的她感到自己的身体也有点不舒服了,“当时非常心慌难受。”李女士说道。她拖着疲惫难受的身体,自己到厨房,煮了一碗面条,吃完身体才慢慢恢复。从那之后,李女士便有了想法:“不管怎样,家里有个人,关键时候能帮扶一把。”

李女士表示,自己无任何经济负担,退休工资完全可以满足日常开销还有不少剩余;家里有两套房子;有一个女儿,现居南京,对母亲再续非常支持。她希望另一半能够经济自由,有良好的生活习惯,身体别有大的疾病,不希望找糖尿病老人,“糖尿病患者饮食要限制,两个人难免吃不到一起。”另外,李女士不希望找离异的男士,可以接受丧偶老人。“希望找个67—75岁朴实、三观正的有缘人,共享晚年幸福生活。”李女士满怀希望地说。

有意向者可拨打本报电话0532-66988511。

记者 王镜

青岛资深名医杨明君: 用责任与初心铸就医路人生



“我一生的追求,只为让患者找回健步如飞的快乐。”这是青岛资深军医杨明君的初心,他在下肢周围血管病诊治方面有着深厚的造诣,曾就职于中国人民解放军第九七一医院(原解放军第401医院)20年,受聘四川李庄同济医院疼痛康复学科专家教学,担任过青岛市北普济医院及晓港湾医院院长,中国抗癌协会肿瘤标志专业委员会委员,创立青岛市北区金华瑞诊所及下肢周围血管病诊疗中心。

怀抱热爱,精进医术

从1993年开始,杨明君在他视为梦想的医学行业,精进医术,一路前行。1993年,杨明君在中国人民解放军第二军医大学南京军医学院,进行了五年的临床学习。1997年,杨明君在舰艇部队的基层锻炼中,熟练运用所学医术为基层官兵去疾解痛。1998年,杨明君进入中国人民解放军第九七一医院(原解放军第401医院)工作,一干就是20年。期间,杨明君在医学技术上内外兼修,精进医术。

2016年,杨明君自主择业离开部队,为研究健康生活方式走遍多

个长寿地区。2022年,杨明君正式成为国医大师唐祖宣的入室弟子,为他在医学领域插上进步的翅膀。

医者坚守,仁心仁术

“医者仁心”,是杨明君秉承的医学精神。几千个不眠之夜,累计面诊数万例患者,一双巧手一颗仁心,杨明君践行着自己的医学精神,也积累了丰富的临床治疗经验。

2020年,一名因糖尿病并发症导致下肢溃烂的患者找到杨明君,患者痛苦的面容让杨明君久久不能忘怀。如何有效治疗医学上的“牛皮糖”?杨明君开始反复考察、学习、研究,经过几年的不断努力与总结,杨明君运用中西医结合的三联疗法成功治疗静脉曲张、老烂腿、糖尿病足、动脉硬化闭塞症、血栓性浅静脉炎等下肢周围血管病数百例。

从医近30载,杨明君奔波于诊室与手术台,帮助无数患者重新找回了生活的幸福感,这不仅是一份对“医者仁心”理念的坚守,更是对每一位患者最真切的人文关怀。

现在,创立青岛市北区金华瑞诊所及下肢周围血管病诊疗中心,杨明君依旧怀抱一腔热情,一如当年第一次踏入军医学院大门那样,满怀真诚和责任,用一生所学,践行守护患者健康的初心。本报记者

青岛人有福啦 凭此卡免费领取健康水30桶



2023年3月15日,健康水中国行科普活动在北京正式启动,北京龙泉水派送到千家万户,不用花钱订水喝,好水送到家,得到了广大居民的点赞。

经历防疫非常时期,人们的健康意识得到了很大提高,更加懂得生命至上,健康第一的朴素道理,更加珍惜生命。水是生命之源,平时要多喝水,勤喝水,喝好水,喝对水,一定要喝新鲜的健康活水。小分子水利于细胞吸收,增强抗病能

力,提高身体抵抗力。人体大部分由水构成,所以水质影响体质。据资料表明,一些人口长寿地区,与水及大气等无不有着直接关联。

喝水很重要,关系到全家人的身体健康,预防大于治疗。除了平时喝茶、白开水,做饭的水也要重视。任何时候饮用水健康一点不能马虎,一定要饮用健康好水。只有舍得,健康才能获得。

中国龙long水卡30桶,价值600元,诚信体验,分文不收。

此次爱心奉献企业免费送水活动,纯公益性,其已坚持多年不张扬,旨在减轻平民百姓经济负担,喝上干净卫生放心健康好水,受到人们热情称赞!

热线电话:(0532)5556-7777

监督电话:131-7321-1011