

金婚夫妻刘元华、王濂祥:从艰苦岁月到多彩人生



1 相识相恋:浪漫开端,情愫暗生

上世纪60年代,刘元华和王濂祥在双方家长的介绍下相识,“我们双方家长都认识,他爸爸带着他,我妈带着我见面了。”初次见面,一句“你喜欢看什么书”,开启了他们浪漫的缘分。王濂祥表示喜欢看巴尔扎克的书,相似的文学爱好让两颗心悄然靠近,第一面便萌生了情愫。相识一年间,他们未曾共进过一顿饭。王濂祥送给刘元华的唯一礼物,是在废品站精心挑选、花费五分钱买来的《普希金文集》。这份质朴而珍贵的礼物,虽在后来搬家时

不幸遗失,但王濂祥的心意,早已深深烙印在刘元华的心间。“那个年代生活单调,他有个留声机,学会了《在那银色月光下》,然后再教给我唱,这首歌一直陪伴着我,后来在我们的金婚仪式上,这首歌就是主题曲。”刘元华回忆。

相恋时,王濂祥经常骑着自行车,载着刘元华穿梭在八大关与海边,用借来的135照相机,为她定格了许多美好瞬间。“回忆起相恋时的点点滴滴,都透着甜蜜。”刘元华说。

2 走进婚姻:柴米油盐,携手成长

恋爱时的浪漫,在婚姻的殿堂里,逐渐被生活的琐碎所取代。刘元华向往精神世界的富足,王濂祥则更注重现实生活的安稳。性格的差异,让他们在生活中时常产生分歧,家中时常“锅碗瓢盆叮当作响”。刘元华感慨:“当我们真正步入婚姻,才发现远非想象中那般浪漫。”王濂祥则笑着说:“我木讷,不擅长表达感情,但她懂我。我们的婚姻虽平稳,却也有无奈,性格差异大,意见难统一,家里难免有争吵,但我们始终不离不弃。”

婚后,随着两个孩子的降临,让本就拮据的生活更加艰难。没有住房,一家四口只能寄居在母亲8平方米的小屋里,一张床、一张桌子便是全部家当。为了补贴家用,他们下班后还要做加工活。刘元华回忆:“有一次,他用自行车驮着又高又重的纸壳去卖,经过仲家洼崎岖泥泞的道路时,差点被车撞倒。”尽管生活艰辛,但刘元华对孩子的教育从未松懈,将两个孩子都培养成了大学生。如今,孩子们孝顺懂事,这让王濂祥倍感欣慰。

3 患难与共:真情守护,相伴一生

退休后,本以为可以享受悠闲的晚年生活,却因空闲时间增多,两人的矛盾也愈发增加。这时,他们偶然走进了一家养老公寓,原本只是抱着尝试的心态,没想到这里却成为了他们晚年生活的新起点。书法、绘画、声乐、非洲鼓、诗经课……这里的老年学院各类课程精彩纷呈。他们积极参与其中,不仅激活了大脑,还收获了满满的智慧。

然而生活中的困难与挑战如影随形。1月21日,王濂祥突发急性肠炎。当时,刘元华正在和儿子视频,眼睁睁看着老伴从床上起身往客厅走,突然要摔倒。她顾不上挂断视频,拿着手机就冲过去。81岁的她,在扶85岁的王濂祥时,也不慎摔倒。但她顾不上自己的疼痛,本能地爬起来去卫生间拉绳找工作人员。那一刻,她心中只有一个念头:不能失去他。

“当时都不知哪来的力气去求助,经过检查和治疗,他逐渐恢复意识。”刘元华回忆。那晚,两人几乎一夜未眠,却也是他们最幸福的时刻。记者 臧硕 张磊

每天10分钟
膝盖日益好

坐姿抬腿
具体动作:

腿弯曲到90度,基本上是小腿和大腿呈垂直的状态。这时缓慢地把腿从90度的屈膝,一直伸到平直,停顿5-10秒钟,要感觉到大腿前面的肌肉,特别是大腿内侧的肌肉在发力、紧绷,之后再慢慢将其放松到屈膝的位置。在这样一个循环中重复20-30次,这算一组,每天可以做2-3组。

护膝要点

1、伤膝盖的5件事:

①肥胖:体重每增加10斤,膝盖负担增加30斤。

②频繁蹲跪:膝盖不好人群建议上下楼梯侧着上,马桶旁安装扶手,可以借力。

③经常登山、爬楼:不要每天都爬山,每月爬山1次即可。

④膝盖受凉:建议戴保暖护膝。

⑤久坐不动:每1.5小时起来活动10分钟。

2、这个动作每天坚持10分钟,膝盖一天比一天好:坐姿抬腿。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

苏北五市

(兴化、泰州、扬州、宿迁、徐州)

李中水上森林公园、千垛油菜花、泰州、凤城河游船、瘦西湖、扬州东关街、个园、三台山国家森林公园、项王故里、宝莲寺、回龙窝、徐州古城墙博物馆、戏马台、翰林院、徐州饮食文化博物馆纯玩双高5日

满15人青岛独立成团带全陪 全程无购物 无自费

3月25/31日 2399元

畅游四省

(河南、陕西、山西、河北)

洛阳牡丹园、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇兵马俑、延安红街、宝塔山夜景、壶口瀑布、王家大院、平遥古城、老醋坊、平遥牛肉博览园、云冈石窟、悬空寺、五台山、西柏坡、冉庄地道战纪念馆、狼牙山景区、赵州桥、大洼村纯玩双卧10日

青岛独立成团 赠送苦荞茶 小米饼

3月21/25日 1980元

一次旅行 多种精彩-湖南(郴州)、香港、广东(珠海)澳门、江西(武宁、婺源)或广东(汕头、潮州、惠州)或广东(清远、肇庆、佛山)以上广东段三个目的地可选其中之一 旅游空调专列11日**针对设计:为中老年设计线路、行程安排舒缓、经典为主;超高体验:汇集多省精华景点、专业领队陪同、优秀当地地接导游接待;享受旅行:无年龄限制、无老年人附加费、绝不强制购物**.....4月11日**3580元起**

山西-湘峪古堡、胡家掌十六院、张壁古堡、碛口古镇、黑龙庙、李家山村、杏花村汾酒文化景区、黄崖洞、大洼村、太行五指山、娲皇宫、广府古城、北响堂山石窟、太行音乐公路、棋子山、宝泉景区双卧8日.....3月20/27日**1980元起**

湘桂连线(湖南、广西)-首义广场、黄鹤楼、长江豪华轮渡、毛主席铜像广场、毛主席故居、象鼻山、榕杉湖、日月双塔、金水岩、阳朔西街、漓江风光、黄布倒影、凤凰古城、墨戎苗寨、土家风情园、武陵源、袁家界、杨家界、金鞭溪、杜心五武术文化展览馆双卧8日.....3月21/28日 4月7/14/18/21日**799元起**

浙东南-北塘农业观光园、大龙湫景区、灵峰日景、丽水街、楠溪江竹筏漂流、大神仙居、云和梯田、古堰画乡、刘基故居、五马街、三洋湿地、江心屿双飞5日**青岛独立成团 精选商务酒店住宿 品尝温州当地特色美食**.....3月31日**2580元**

西安-秦始皇陵兵马俑、铜车马展厅、西安千古情、大唐不夜城、大慈恩寺、钟鼓楼广场、回民街、西安博物院、大雁塔北广场、明西安城墙双飞4日**青岛独立成团带全陪 全程0自费**.....3月26日**2380元**

新疆-温宿天山托木尔大峡谷、359兵团纪念馆、阿曼尼沙汗纪念馆、十二木卡姆表演、白沙湖、喀什古城、卡拉库勒湖、慕士塔格峰、盘龙古道、塔吉克家访、国门、棉花文化馆、艾提尕尔清真寺、香妃园双飞8天**青岛独立成团 2+1航空巴士 赠送喀什古城旅拍**.....3月29日**2980元**

贵州-百里杜鹃风景区、花江峡谷大桥、马岭河峡谷、万峰林、黄果树大瀑布、陡坡塘瀑布、天星桥双飞6日**12人精致小团 2+1航空巴士 升级一晚国际品牌酒店**.....3月25日 4月8/13日**4180元**

越南-百年邮局、市歌剧院、市政厅广场、粉红教堂、白沙丘、红沙丘、仙女溪、美奈渔村、珊瑚岛、竹岛、钟屿石岬角、海燕岛、天依女神庙、泥浆浴、三宝庙、芽庄大教堂、隆山寺8日**青岛独立成团 全程入住网评四钻酒店 无自费**.....3月30日**999元起**

韩国-景福宫、青瓦台、光化门、韩屋村、好客空间展示馆、首尔塔、清溪川、海苔博物馆+韩剧摄影、韩国免税店、明洞/东大门、月尾岛双船5日**烟台出港 升级一餐韩国烤肉自助**.....3月31日**1480元**

澳新(澳大利亚、新西兰)-玛塔玛塔小镇、红树森林、市政府花园、怀奥塔普地热世界、爱歌颂农场、伊甸山、帕内尔文化区、海港大桥、工党纪念碑、天使湾、南岸公园、袋鼠角、市政厅、滑浪者天堂、科伦宾野生动物保护区、墨尔本大学、十二门徒、圣派翠克大教堂、费兹罗花园、墨尔本皇家植物园、杰维斯湾双体豪华观海豚游船、贝利乡村小镇、悉尼植物园、悉尼歌剧院、悉尼大学、邦迪海滩12日**20人精致小团 一价全含 拒签无损 双人WiFi**.....4月23日**41999元**

冰岛+波罗的海三国(立陶宛、拉脱维亚、塔林)-哈尔格林姆斯教堂、珍珠桥、托宁湖、蓝湖温泉、黑沙滩、瓦特纳冰川国家公园、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、辛格维利尔国家公园、黄金瀑布、圣安娜教堂、维尔纽斯大教堂、黎明门、十字架山、黑头宫、三兄弟屋、里加古城、帕尔努海滩、塔林老城市政厅、托姆比亚城堡10日**一价全含拒签全退 国航直飞 赠送旅行三宝**.....4月16日**12999元**

西欧四国(德国 法国 意大利 瑞士)-米兰大教堂、比萨斜塔、奇迹广场、斗兽场、黄金大运河、琉森湖、雪朗峰、少女峰、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、塞纳河游船、巴黎圣母院、卢浮宫、香水博物馆11日**精选航班 全餐无忧 升级特色餐 金牌领队深度讲解**.....4月17日**16999元**

巴尔干十国-还原大教堂、叹息桥、苏博蒂察、犹太教堂、中国驻南斯拉夫联盟使馆遗址、铁托墓及铁托纪念馆、清真寺、科托尔古城、圣特里芬大教堂、布德瓦、杜布罗夫尼克城墙、莫斯塔尔古桥、拉丁桥、铁匠街、罗吉尔大教堂、狮门城墙、圣马可教堂、波斯托依那溶洞、布莱德湖、维也纳市区观光、国立歌剧院、查理大桥、渔人堡、匈牙利国会大厦、布达皇宫17日.....4月13日**31800元**

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***