

## 相伴四十七载 烟火余生皆温柔 一起扛过风雨,才懂相知相守的珍贵

一起晨练健身,朝夕相伴形影不离;日常买菜归家,无需叮嘱便能精准买回对方心头所爱;外出旅游赶路,永远是他先稳稳下车,回头伸手搀扶她缓步落地……最动人的从不是轰轰烈烈的情话,而是藏在烟火日常里的岁岁相守。在青岛市市北区东仲社区,76岁的杜敬调与72岁的王青梅,便是这样一对把平凡日子过成诗的银发夫妻。

初见这对夫妻,你一定会被他们的精气神所打动。杜敬调身高1米77,体型匀称,一双大眼睛,笑起来弯弯的,依然能看出年轻时的阳光帅气。而王青梅虽然年过七旬,依然美丽大方,说话时眼神中满是对丈夫的爱意。问他们恩爱的秘诀,王青梅想了想,只说了四个字:相互尊重。



杜敬调与王青梅夫妇

### 1 一见钟情,厂里“偷”来的爱情

上世纪70年代,自由恋爱还很罕见,杜敬调与王青梅的缘分,在青岛印铁厂的车间里悄然绽放,纯粹又热烈。“我们俩是自由恋爱,当时自由恋爱还不流行,得偷摸着搞对象。”彼时,杜敬调是车间热处理工种的骨干,勤恳能干、吃苦耐劳,不仅是共产党员,还连续两年获评省级劳动模范,

是厂里人人称赞的优秀青年。1977年,王青梅顶替父亲进入工厂,负责操作吊车,心灵手巧、做事利落,就连身上的衣物都是自己亲手缝制,清爽大方的模样让杜敬调一见倾心。

回忆起初识的模样,杜敬调依旧笑意满满,言语间满是自豪。两人同为车间同事,朝

夕相处中互生情愫,踏实的相处让彼此慢慢笃定心意。虽然当年工作繁忙,每周仅单休,还时常参与义务劳动,约会时光十分珍贵,但二人总会趁着闲暇相约观看《沙家浜》《智取威虎山》等样板戏。1979年,两人在自家小院摆下酒席,在亲友的祝福中结为夫妻,开启了相守一生的旅程。

### 2 丧子之痛,他变着法儿哄她开心

甜蜜的新婚生活过后,生活的考验悄然降临。1980年,夫妻俩迎来第一个孩子,本是满心欢喜的喜事,却因当年医疗条件有限,孩子未出月子便不幸离世。“那会儿孩子出生不到7天,像是中风,送到医院已经来不及了,当时医疗条件不像现在这么好,没能抢救回来。”杜敬调

红着眼眶说。突如其来的变故让整个家庭陷入阴霾,王青梅终日以泪洗面、郁郁寡欢。看着悲痛的妻子,杜敬调强忍自身哀伤,默默扛起所有情绪压力,想方设法开导宽慰妻子,耐心陪伴她走出人生低谷。

夫妻同心,终抵岁月风霜。1981年,女儿的到来为这

个家庭重新带来了欢笑,让平淡的日子重拾暖意。彼时两人工资微薄、生活朴素,但他们倾尽所能用心培育女儿,省吃俭用攒钱为女儿购置钢琴,全力支持孩子的兴趣成长。在夫妻俩的言传身教下,女儿乖巧懂事、积极上进,长大后成为一名人民教师,组建了和睦美满的小家庭。

### 3 形影不离,默契是岁月磨出来的

运动相伴、朝夕不离,是老两口晚年生活的常态。“我本身就喜欢游泳,退休后就开始了有规律的游泳锻炼。”杜敬调说。但那时要处理社区的事,还要帮忙带外孙,白天没时间。为了不耽误接送孩子的任务,老两口选择凌晨3点左右出发去游泳,游几个来回就回家,这一游就是20多年,风雨无阻。“冬天也游,到水里就不觉得冷了,游完感觉特别舒服,一整天身体都是通透的。”王青梅说。

无论做什么,两人都在一起,到哪里都形影不离。跑步、爬山、游泳、遛弯,永远都是并肩而行。外出旅游时,杜敬调总是第一个下车,因为台阶高,他下车站定后,便转身伸手扶着妻子慢慢走下来。背包拎东西的活,从来都是杜敬调主动承担,不让妻子拎一件重物。

去年,杜敬调查出糖尿病,王青梅立即调整做饭方式,通过食疗帮他调理,如今丈夫身体恢复得很好。而生

活中两人更是心有灵犀——“有好几次,我忘了跟他说今天要买什么菜,回家一看,两人买的菜一模一样。”王青梅笑着说,这种默契是长久生活在一起磨炼出来的,知道彼此的喜好,也愿意为彼此付出。

谈及婚姻长久的秘诀,王青梅总结道:“相互尊重,彼此理解。因为一起扛过风雨,才懂相知相守的珍惜与默契。”在他们的影响下,女儿和女婿也互敬互爱,家庭和睦。

记者 尚美玉

## 女儿结婚时, 妻子第一次穿婚纱

前些日翻家庭记事簿,“重要事件”一栏赫然写着:1986年6月16日结婚。嗨,不知不觉,我和妻子竟已携手走过整整四十年了。

连忙翻箱倒柜,寻找当年结婚的物件,竟寥寥无几。结婚证是乡里发的,一张纸,手写姓名年龄,没贴双人照。乡里离鹰潭市区二十里,我们没来得及去拍结婚照。乡办公室主任盖完章,顺手说了句“下次记得补张双人照贴上去”,我们却一直没补。这一缺,就是二十九年。

直到女儿结婚那天,妻子穿上婚纱,我西装革履,摄影师按下快门的那一刻,我忽然意识到——这是她人生中第一次穿婚纱。不是为我,是为女儿。但看着她站在镜头前的样子,我心里涌上一股说不出的滋味。

1986年我们结婚时,没有婚车,没有司仪,没有摄影。一间老祖屋,墙面刷石灰,顶上糊旧报纸,摆一床一桌一橱,贴几张双喜字,婚房就算成了。十几桌酒席,农家菜、自家酿的谷酒,乡里乡亲和几个同事,便是全部宾客。妻子那天穿的是自己缝的红衣,素面朝天,连张合影都没留下。那时候穷,觉得日子能过下去就行,哪顾得上什么仪式感。

我总觉得欠她一个仪式,可日子一天天过,忙碌盖过了遗憾,这话始终没说出口。

女儿婚礼上,妻子穿上白纱那一刻,我站在旁边,眼眶忽然就热了。摄影师让我们靠近一点,我们并肩而立,拍下了这辈子唯一一张“婚纱照”。

四十年了,我们谈不上相濡以沫、举案齐眉,但却是同甘共苦、相互包容,一路走到了今天。妻子创业半生,既要挣钱养家,又要教育子女、操持家务,劳苦功高。我忙于公务,亏欠良多。退休后终于接过锅碗瓢盆,一日三餐,厨艺一般,妻子却总说“够了,很好”。妻子笑着说,比起婚纱,她更在乎这四十年里,我有没有好好吃她做的每一顿饭。

那张迟来的婚纱照,弥补不了当年的缺憾,却让我明白:婚姻最美的样子,不是仪式多隆重,而是有人陪你走过春夏秋冬,把平淡日子过出了光。

童如珍

## 痛风患者能 喝咖啡和茶吗

当血尿酸超过 $420\mu\text{mol/L}$ ,针状晶体会刺激关节,引发剧烈炎——这就是痛风急性发作。其危害远不止关节痛,还可导致肾衰竭、心血管疾病、脑卒中等。**结论:**咖啡和茶,痛风患者都能喝,而且有益。

**咖啡:**多项大规模研究证实,每天喝4-5杯咖啡,痛风风险降低40%;6杯以上降低59%。机制在于咖啡中的绿原酸可抑制尿酸生成,同时促进肾脏排泄尿酸。

**茶:**饮茶可使血尿酸平均降低 $10-15\mu\text{mol/L}$ 。茶叶中的嘌呤代谢产物不会沉积关节,茶多酚还有抗氧化、利尿作用。但要喝淡茶,每杯2-3克茶叶,泡3-5分钟即可。

**比咖啡茶更重要的是:**远离啤酒、白酒、含糖饮料,每天饮水2000-3000ml,控制体重,规律用药。咖啡和茶不是敌人,是你管理健康的朋友。