

鸿雁传书结良缘 相濡以沫半世纪

肖升朋、董秀格夫妇携手五十六载,把小家过成文明样板



“你往我们手上看,这竹板就是老伴造,他说道,老婆子,我当内勤,你是外宣,只要你们玩得嗨,苦点累点,俺心里甜……”这是董秀格自己写的快板书,“这就是我的老伴现在我真是特感谢他,要不是他把家里这副担子挑起来,我哪有时间天天在外头宣讲。”今年79岁的董秀格感激地说道。

今年元旦,肖升朋、董秀格夫妇将迎来结婚56周年。肖升朋80岁,董秀格79岁,一位沉静内敛、埋头实干,一位开朗热忱、热爱宣讲。从沂源探亲初识、异地鸿雁传书,到一家人团聚青岛,再到董秀格走上百姓宣讲舞台、成立阳光歌舞队,老两口一路互相扶持,苦日子里品甜,平凡事中发光。这个互相托举的小家,2025年获评全国文明家庭,相守的故事温暖动人。



扫码看视频

1 寒假一见倾心,异地鸿雁传书11年

“我们是1971年元旦结婚的,马上就是57个年头了。”董秀格笑着说。缘分起于沂源的寒假,那时董秀格在沂源做小学老师,爱好弹琵琶,是旁人眼里的文艺青年;肖升朋在青岛工作,一次到董家串门,一眼相中了这个朴实灵动的姑娘,一见钟情。

彼时两地相隔,是名副其实的异地恋。没有视频电话,往来全靠书信,鸿雁传书诉说思念。婚后长达11年分居两地,一年难得相聚,“当时我的探亲假只有12天,只有寒暑假回青岛才能团聚。”肖升朋说。后来孩子先后出生,董秀格独自

撑起育儿的担子,后来夫妻俩一人带一个孩子。回忆起那段艰难岁月,董秀格脸上满是温柔:“那时候再苦再累,也不觉得苦,心里反倒很甜。”直到1981年,借着国家政策,一家人终于团聚在青岛,夫妻俩还成了海尔的同事。

2 一场意外病痛,读懂彼此相守的分量

“老伴56岁那年生了一场大病,从那之后我俩更是相互照顾,相互珍惜。”董秀格说。“当时是深夜两点多突然晕倒在卫生间,我当时就慌了神,急忙跑去敲社区书记家的门,书记帮忙拨打120,送医及时,才把老伴从鬼门关拉了回来。”

住院康复的日子里,董秀格日夜悉心照料。病愈后的肖升朋十分动容,许下诺言:以后换我好好伺候你。感念社区热

心人的帮扶,身为音乐老师的董秀格想着为邻里多做点事。2013年,社区通知她报名百姓宣讲大赛,从没登台宣讲过的她,连夜查资料、写稿子,在家拉着老伴、儿女围坐,像唠家常一样试讲打磨。也是从那时起,董秀格牵头组建社区阳光歌舞队,主动当起楼长,唱歌跳舞、组织活动,热心服务街坊。

一句“我当内勤,你做外宣”,成了两人之间的约定。宣



讲队缺竹板道具,他就自己找竹皮,裁剪、打磨、钻孔,做好送到老伴手上。“我忙着在外宣讲,老伴把家里打理妥当,腾出时间让我安心宣讲。”董秀格说。

3 “妇”唱夫随,小家获评全国文明家庭

十余年来,董秀格坚持百姓宣讲,累计宣讲1300多场次,仅去年宣讲、演出就有200余场。“常常是白加黑、五加二,奔波在排练、演出和宣讲的路上。但不管多晚回家,锅里总有老伴提前温好的热饭。”董秀格笑着说。

在外人看来,董秀格站在台前光彩亮眼,她心里清楚,

所有成绩都离不开老伴无条件的支持。肖升朋看得通透:人退休了要有爱好,老伴宣讲传递正能量,是有益于大家的好事,理应全力支持。一晃眼,老两口牵手走过50多个春秋,膝下儿女孝顺、外孙绕膝,一家人和和美。马上迎来结婚56周年,肖升朋和董秀格依旧互相体谅、彼此安

慰。董秀格说,往后要好好照料老伴的身体;肖升朋依旧愿意继续当好“内勤”,支持老伴的宣讲事业。从鸿雁传书的异地相思,到并肩同行的晚年时光,老两口懂得:家庭本就是扶我一把、我托你一程。一屋烟火,半生相守,他们还要手牵着手,稳稳当当地继续往前走。 记者 臧硕

鹊桥会

为母亲登报寻老伴: 儿女再孝顺,也盼 她身边有个说话的人

“每次回老家看母亲,见她一个人出出进进,心里就很不是滋味。”近日,家住青岛市城阳区的王先生拨打本报婚恋热线,想为独自生活在平度老家的母亲寻一位靠谱老伴。他说,父亲十多年前因病离世后,母亲一个人出出进进的背影,成了兄弟俩这些年心里最放不下的牵挂。

王先生告诉记者,他和哥哥早已在城阳区定居,日子过得安稳和睦,也常把母亲接来小住。可老人在老家生活了一辈子,街坊邻里都熟,住不了多久就总念叨着要回去。每次兄弟俩开车送母亲回老家,看着她独自走进空荡荡的小院,心里总不是滋味。“我们做儿女的再孝顺,也代替不了身边有个人,傍晚一起遛个弯,饭桌上能多添一双筷子。”

怕她孤单

兄弟俩一起劝母亲找个伴

起初王先生试探着跟母亲提找老伴的事,老人很不好意思,总说“都一把年纪了,让人笑话”。可时间长了,看着她一个人在家琢磨各种面食、炖得一手好汤,做完却常常吃不完剩在锅里,兄弟俩更觉得这件事该认真张罗起来。

母亲今年63岁,性格外向开朗,平日里最爱在街巷跟邻里聊天遛弯。她还做得一手美食,发面蒸包、熬汤炖菜样样拿手,只是身边少了个一起分享的人。

晚年生活

愿母亲日子过得踏实清闲

“希望对方有稳定退休金,生活习惯规律,没有不良嗜好,最好是本地生活多年的长辈,彼此性情合得来,相处起来稳妥踏实。”王先生说,最希望对方子女也能尊重老人的选择,不干涉两位长辈的日常相处。

“我们兄弟俩早就商量好了,只要母亲身边有个能说话的伴儿,吃饭时碗边多摆一副碗筷,这晚年的日子就比什么都强。”如果有符合条件、也希望安稳度过晚年的长辈,愿意和这位性格开朗、会做美食的女士相识,可以拨打本报婚恋热线66988698联系。记者 尚美玉

长期忍痛或
成易痛体质

长期忍痛,越忍越痛,还可能造成痛觉“过敏”。

不少患者对慢性疼痛认识有误区,认为“忍一忍”自然会好。其实,疼痛医学里有一个概念叫“痛觉敏化”,简单来说就是“对疼痛过敏”。当你对慢性疼痛置之不理,它很可能逐步影响到神经、脊髓,甚至导致大脑中枢“过敏”,造成疼痛阈值可能处于较低水平,治疗难度加大,逐渐成为易痛的“脆皮”体质,严重时轻微触摸皮肤都会感到疼痛。

所以,对待疼痛时“忍痛”的态度并不可取,否则容易耽误最佳的治疗时机。当发生软组织疼痛、头痛、骨关节病疼痛、神经痛、癌痛、风湿免疫性疼痛以及慢性的外部缺血性疾病疼痛时,应到医院疼痛科就诊治疗。

侯雨萌