

听听你的心事

串门记者:李晨阳
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:4月10日

地点:河南省郑州市

人物:王女士(66岁)

王女士自述:我和老伴结婚43年了。要说这大半辈子,我俩吵过架、红过脸,原以为能同床共枕到白头。可没想到,去年我们却开始了“分居”生活。

我和老伴打小就认识,1982年结了婚。当时条件差,一间12平方米的小屋,两张单人床拼起来就是婚床。

随着生活水平的提高,我们的住房条件也在不断改善。如今,我们住在两室一厅的房子里。直到去年夏天前,我俩还一直睡主卧。晚上关灯后唠唠家常,他给我讲讲当天遛弯儿听来的新鲜事儿,我念叨念叨老同事们的日常,日子过得挺踏实。

老伴退休后血压血糖都高了,他的体形也比年轻时胖了一圈。从去年夏天开始,他打呼噜的动静越来越大。刚开始我还能拍拍他,让他侧着睡,呼噜声也能停一停。后来就算翻了身,他的呼噜声还是一阵接一阵,像拉风箱似的。我本来睡眠就浅,现在更严重了,经常是他晚上十点多就打着呼噜睡着了,我瞪着眼睛到凌晨一两点才能眯一会儿。好不容易睡着,凌晨三点多又被他的呼噜声吵醒,睁眼熬到天亮。

我和老伴也试过不少办法。我们先是去医院做了检查,诊断他是睡眠呼吸暂停综合征。医生说要戴呼吸机,老伴不同意,嫌戴个机器麻烦,半夜总是偷偷摘掉。后来听邻居说喝花椒泡的水有效果,但老伴连着喝了半个月,舌头都麻了也没见效。我又找中医开了安神助眠的中药,我喝了后倒是能睡一会儿,可老伴一打呼噜,我就又被吵醒了。

今年2月的一天早晨,我突然头晕站不稳,差点摔倒在

卫生间。去医院检查,大夫说是由于长期睡眠不足引起的。回家和老伴商量,他二话不说就收拾了次卧的床铺。当天晚上,老伴抱着枕头去了隔壁屋,临走还轻轻拍了拍我的手背说:“先分开睡,等我把呼噜治好了再回来。”

刚开始分开睡确实清静。我把主卧门一关,戴上耳塞,能睡四五个小时。可没过多久,新问题就来了。晚上起夜,经过他门口总想停下听听动静。有一次凌晨三点,他屋里突然没了呼噜声,我害怕极了,冲进去一看,原来他翻身侧着睡了。

上个月,小区里发生的一件事儿让我心里更纠结了。住在我们隔壁楼的老魏,平时身体硬朗得很,就因为和老伴分房睡,半夜突发心绞痛。要不是他难受地大声呼喊,惊醒了楼下邻居,邻居帮忙打了120,后果真不敢想。现在老魏两口子又搬回一个屋睡了,说半夜难受了伸手就能叫人。

听说这件事后,我和老伴也商量过,要不还睡一起?可试了两晚,我还是整夜睡不着,血压又飙到153mmHg。老伴看到我的黑眼圈,默默地又把铺盖搬回了次卧。现在我们又想了个折中的办法:两个卧室门都开着,手机放在耳边,晚上我起夜时顺道看看他。

说起来,分开睡后生活也有不少变化。以前睡前一起看电视、唠家常的时间,变成了各自在房间里看手机。早上起床,老伴会到主卧门口,问我昨晚睡得好不好,然后把买好的早餐放到餐桌上。以前两人一起做家务,现在变成了各自分工。为了让我多睡会儿,他主动承担了买菜的任务,我醒了之后则开始收拾房间。虽然不在一个房间睡,但我们反而有了更多互相体谅和关心的小细节。

我们只有一个女儿,她婚后一直在北京生活。前几天和女儿视频,她听说我和老伴分房睡了,急得直劝。可隔着屏幕,她也没什么好办法。倒是亲家母给支了个招,说让老伴试试减肥,说不定体重降下来呼噜能轻点。最近,我和老伴每天早上去公园快走锻炼。饮食也变得清淡,以前顿顿有肉,现在换成清蒸鱼和凉拌菜。我俩还互相监督,老伴偷吃花生米被我抓住,就罚他多走两圈,我想多加勺油炒菜他就把油壶藏起来。

都说少年夫妻老来伴,可这伴儿要是睡不到一块儿,还真让人犯难。不知道老年朋友们有没有类似的事儿?要是您有啥好法子,可一定给我说说。毕竟,都一起过了大半辈子,总盼着晚上一睁眼,身边还能有个人说说话。

(通讯员李朝云协助采访)

■记者感言

王女士老两口被呼噜声“分”了房,却在柴米油盐里“合”出了新默契。许多老年朋友,也有与王女士老两口相似的经历,分房是无奈,牵挂是本能。从互相拍醒到隔门听动静,到手机搁枕边当“传声筒”,相濡以沫的陪伴就藏在这些平淡的日子里。

■串门预约

石家庄的沈女士,曾在老伴临终时答应“不再找伴儿”,独自生活多年。儿子工作调往外地后,她成了空巢老人。如今,沈女士孤独感愈发强烈,有了再婚的打算。下一期我们去她家串个门。

■串门回音

相同经历 引发共鸣

石家庄申德明:看了《从亲家到“一家”》,两家人和睦相处。文中情况与我家相似,看后心情愉悦。李朝云40年前从河北农村落户郑州,我50

年前从河南农村落户石家庄。相同的经历,相似的家庭,所以他的讲述勾起了我对许多往事的回忆,引起了我的共鸣。

我关注李朝云多年,他常在《燕赵老年报》发表文章。我也喜欢投稿,一直把他当写作榜样。此次看他讲述,其治家之道也值得学习。

包容共济 亲似一家

邯鄲栾玉锁:4月9日,《从亲家到“一家”》报道了李先生与亲家亲如一家的故事,令人倍感欣慰。两家人本是毫无血缘的陌生人,因儿女结婚才得以相识。

相较婆媳关系,亲家相处实则更具挑战。由于两个家庭长期形成的生活习惯存在差异,有人认为“亲家少接触,距离产生美”。然而,如何妥善处理亲家关系已成为众多家庭关注的焦点——这层关系若处理不当,极有可能影响儿女婚姻的质量与幸福。

唯有亲家之间秉持相互包容、理解的态度,和睦共处、互帮互助,方能共同营造温馨家园,真正亲如一家。

山东临朐马玉顺:阅读《从亲家到“一家”》后,我被李朝云一家与亲家真诚相待的温馨故事深深打动。

所谓真诚,就是将心比心、实实在在地对待对方,不要心眼儿、不虚伪做作。李朝云一家和亲家在日常交往中勤走动,经济上不计较,生活上多关心。无论是穿衣吃饭的琐碎小事,还是儿女婚恋的人生大事,双方都力所能及地妥善处理;当对方遇到困难时,更是主动伸出援手给予支持,让两家人的关系愈发紧密。反观现实生活中,那些与亲家相处不睦的家庭,往往是因为缺乏真诚之心,无法设身处地为对方着

想。而亲家间的矛盾,也多由小事引发。其实,只要能以诚相待,发自内心的关怀、帮助对方,定能达成亲家相处“一家亲”的美好生活。

石家庄王彦秋:《从亲家到“一家”》里,李朝云与亲家的相处之道堪称范本。两家人默契地以儿女幸福为共同准则:亲家母深知老伴爱逛服装店,主动相邀到店,即便让利也毫无芥蒂;李家则体谅亲家生意辛劳,事事尽量不添麻烦。这种双向体谅,为小两口的家庭稳稳托住了幸福根基。

得知亲家为儿子婚事发愁,李朝云的老伴主动牵线搭桥。这一举动不仅化解了亲家的燃眉之急,更让两家人真正跨越了亲家的界限,融为了“一家人”。

其实亲家间本无原则性矛盾,若都能以儿女幸福为出发点,借换位思考增进理解,自然能从亲家蜕变为真正的“一家”。

石家庄李占花:读完《从亲家到“一家”》,文中两家人的相处之道让我深切体会到:亲家和睦的背后,映照的是为人处世的大格局。

日常礼尚往来中的分寸感,解决难题时的主动担当,字里行间流露着双向的理解与包容。李先生和亲家既体谅彼此生活的不易,又自觉减少对方负担,这份将心比心的默契,正是换位思考的生动注脚。即便存在生活习惯差异、经济状况落差,两家人依然选择接纳而非挑剔,最终亲如一家。

现实中,亲家间的观念碰撞与习惯摩擦在所难免。但正如文中所说,若能以大格局为主,接纳对方的不完美,许多矛盾自然会化解。要知道,两个年轻人组建新家庭时,长辈间的和睦就是送给他们最珍贵的礼物。

光影课堂开课啦

4月13日,石家庄市东焦街道永泰中街社区携手辖区开开华彩中老年俱乐部,在万佳壹街区四楼成功举办“周末一小时”手机摄影教学活动,30余名中老年摄影爱好者齐聚一堂,开启数字光影学习之旅。

活动现场,摄影老师通过生动讲解与实操演示,系统讲授摄影核心技巧。从基础景别的场景适配,到手机镜头的精准聚焦方法,课程层层递进。针对大家的需求,摄影老师特别增设“特效镜头实战”环节,详细指导滤镜应用、全景拍摄及趣味贴纸功能,让手机秒变创意工具。



通讯员 邵敏 报道

新闻超市

清扫卫生

近日,石家庄市胜北街道铁西社区组织40多位志愿者,开展了环境卫生清扫活动。志愿者们身着蓝色马甲,手持扫帚、垃圾袋等,在社区工作人员的带领下,对社区内的公共区域、绿化带、人行便道等进行了全面清理,清理面积达5000平方米。同时,志愿者们还向过往行人宣传了环保知识,引导大家共同维护社区环境卫生,共建美好家园。(铁西)

基层活动

近日,邯鄲武安市老年大学、市文广旅局携手多个群众文

艺协会,在西陵湖公园广场开展文化惠民下基层活动。现场,秧歌、舞蹈表演精彩纷呈,演员服饰绚丽、配合默契。精彩的节目丰富了群众精神文化生活,尽显新时代武安人民昂扬奋发的精神面貌。(王少鹏)

文化展演

近日,石家庄市桥西区彭后街道元村社区邀请元村大鼓队走进了雷锋小学,开展了“元村大鼓进校园”文化展演活动。

活动当天,元村大鼓队的队员们通过雄浑的鼓声、矫健的舞步、变幻的队形,向学生展现了北方鼓乐刚劲豪迈的独特韵味。(彭后)