

# 巢空心不空 谱写最美夕阳红

文·摄影/北方新报正北方网记者 郝儒冰 马丽侠

她们用温柔而坚定的力量,一步步走到了岁月的夕阳时分,她们一边辛劳孕育、照料下一代,一边告别身边一个又一个被时间带走亲人,社会给她们一个称号名曰空巢老人,但记者在采访中看到,这些老人,巢空心不空,她们用夜以继日、水滴石穿的付出,为家人、子女带来后顾之忧的生活,他们用发光发热的热情,多姿多彩的生活,点亮属于自己的夕阳红。

岁岁重阳,今又重阳,在“九月九”这个登高赏秋、饮宴祈福、敬老爱老的节日,阿里巴巴天天正能量联合本报在内的全国20家合作媒体,发起“今天让我来陪你”重阳节空巢老人关爱计划,本报组织志愿者和爱心人士陪伴首府地区的空巢老人,一起快乐过节。

## 王淑鸾:陪伴是最长情的告白

相濡以沫,不离不弃,一对老夫妻携手相伴57年,践行了“陪伴是最长情的告白”。王淑鸾、孙敬训夫妻是呼和浩特市富兴社区的模范夫妻,多年来,她和老伴儿及家人以书为宝、以书为乐、以书叙写自己的人生,曾入选北方新报社评选的首府十大书香家庭。如今,她的愿望是获得一台空气对流扇,加强空气对流,让老伴拥有更舒适的生活环境。

王淑鸾出生于1944年,老伴出生于1938年,一个老家河北,一个老家山东,两人经人介绍,于1964年结婚,如今已经走过57个年头。

王淑鸾回忆,那时家庭条件不太好,刚结婚时,家里仅有一锅一铲和两个箱子,两人在漫长的岁月里拉扯大两个儿子,助他们成家立业,如今孩子们各自有各自的家庭,老两口成了彼此生命中最亲的人。

2015年,孙敬训先后做了5次肛肠手术,年过七旬的王淑鸾每日守在床前,为老伴擦洗身体,多的时候一天能用十几卷卫生纸。

“年轻的时候他照顾我多一点,老了我照顾他多一点。”王淑鸾表示,为了让老伴吃上新鲜无



王淑鸾对着镜头讲述自己的故事

公害的蔬菜,自己会坐车很远,去买地里刚摘下的新鲜蔬菜,变着法给他改善伙食,如今老伴嘴变得“刁”了,会“傲娇”地看不上被雨水淋过的豆角,让王淑鸾哭笑不得。

“我俩现在身体挺好,生活也很满足,唯一的要求就是想有一台空气对流扇。”王淑鸾说,自家的房屋不具备安装空调的条件,有时屋里会比较闷热,想向本次活动申请一台空气对流扇。

## 田融演绎空巢潮生活



田融展示太极柔力球

戏称自己是太极五项全能选手,太极拳、太极球、太极剑、太极舞、太极扇都玩得游刃有余,同时还是社区合唱队队长,握着指挥棒,带领队友们登上了宝鼎广场庆祝中国共产党成立100周年活动的舞台……1945年出生的田融是呼和浩特市赛罕区人民路街道办富兴社区的一名老党员,天性豁达开朗的她,将独居生活点缀得多姿多彩,演绎出了空巢的潮生活。

76岁的田融老人目前独自居住在富兴社区,老伴于7年前因糖尿病并发症离开了人世,两个儿子住得较远,田融表示,孩子们多次邀请她一起住,但是自己不愿意打扰年轻人,也不希望改变自己的生活节奏。现在的她,身体健康灵活,穿搭一丝不苟,客厅内钢琴、绿植、锻炼设备一应俱全,整洁而有品质,田融隔三岔五还会去楼下的

花店买束鲜花摆在家中,为自己带来好心情。

每天早晨,田融的生物钟都特别准时,“太阳多会儿升我多会儿起”,随后前往家门口的仕奇公园开始晨练,跟队友们操练一套太极拳、太极球、太极剑、太极舞、太极扇,舒筋活血,舞至微微出汗。

采访中,田融老人还给记者舞了一套太极柔力球,拍子上的球就像栓了线,随着拍子起舞,动作看似漫不经心却需要持久的训练,记者尝试了几下,皆以失败告终。

“太极柔力球最大的好处就是防止老年痴呆,眼睛动作四肢都要跟着动,虽然看着动作简单,但需要极高的协调能力,同时要求精神高度集中,稍微不注意,眼神跟不上,球就会掉下来。”田融表示,自己刚开始也觉得力不从心,随着循序渐进的苦练,现在已经是游刃有余。

除了“太极五项全能”的锻炼,田融还是社区合唱队的队长,每周都要参加社区合唱团的排练,作为团里的“金指挥”,领着团友们唱响夕阳红。

“我是富兴社区的一名老党员,今年有幸参加建党100周年的庆祝活动,我们合唱团代表赛罕区人民路街道办,在宝鼎广场参加了庆祝活动,我感觉到非常荣幸。”田融表示,这次活动让她终生难忘。

今天让我来陪你  
北方新报 天天正能量



孙俊华出门优雅大方

## 笑对病魔 独居老人活成“时尚奶奶”

“我现在回头率很高,走到哪儿,人们都要跟我拍个照,有时候还会有人送我花……”10月10日,记者来到呼和浩特市独居老人孙俊华的家,68岁的她已是满头银发,戴着眼镜,涂着一层淡淡的口红,说话温文尔雅,极具气质,一点也看不出这位老人曾受过重病的折磨。

“独居老人么,就要开心快乐每一天……”孙俊华告诉记者,她早在儿子10岁时就离异,独自带着儿子生活,直到儿子结婚,她才选择出来租房居住,因为她有自己的生活习惯和规律,也不想给孩子添麻烦。

孙俊华把租住的小两居打扫得很干净,完全按照自己的意愿进行了布置。一间放了茶台,用来读书喝茶会朋友;一间是卧室,卧室里放置了一个小桌子,用来练字。

“我很看重朋友,特别是给我正能量的朋友。”孙俊华在5年前加入了老年模特队,用走秀的方式锻炼身体,充实精神生活,也结交了很多朋友。

2019年,孙俊华不幸患上了肠梗阻,由于病情严重,她不停地呕吐,不能行动,一度失去生活自理能力。住院期间,多亏了儿子儿媳的照顾,给了她极大的鼓励和温暖。出院后,孙俊华开始注意饮食和锻炼,调养一段时间后,孙俊华的病情总算有了好转。可就在2020年复查时,她又不幸查出了宫颈癌二期。这样的诊断结果没有吓倒孙俊华,反而让她立下了一个阳光生活的誓言。“我一定要好好生活,不能给孩子添更多的负担。”孙俊华再次住进了医院,这次手术,腹部的刀口缝了五六针,刀口处每天都要换药,孙俊华在医院一住就是两个月。就在孙俊华认为病痛要熬过去的时候,今年身体又出现了异样,经过检查发现,上次手术的线头不吸收,导致刀口处发炎。今年7月份,孙俊华再次住院进行了手术。

出院后的孙俊华想得更开了,她觉得人生就要过成自己想要的样子,活得阳光精彩。可是经过近几年的病痛折磨,她的身体大不如从前,走一会儿路就喘得厉害,体力也大大跟不上了,但她还是会坚持定期参加模特队的排练,和姐妹们去走秀、去唱歌、去跳舞,回到家中就喝茶、看看书、写写字,她现在的生活被自己安排得满满当当。

“我的退休金也就3000元,除去房租水电等花费,剩下的都让我用来买茶、买吃的、买衣服了,我是月光族……”孙俊华说着大笑起来,她认为,自己现在的生活很积极很阳光也很精彩,只要生活方式选对了,心态足够好,那点病痛根本不算什么。

当说起北方新报联合阿里巴巴天天正能量发起的“今天让我来陪你——天天正能量重阳节空巢老人关爱计划”公益活动时,孙俊华略带羞涩地说:“我的电视机早就坏掉了,能否给我买一个简易投影仪,能连接手机放放视频就可以。”