

# 八旬伉俪把日子过成诗



谢琳(左)在写毛笔字

除了早晨慢跑,张改增每天上午、下午还会去附近的公园散步,沿途欣赏风景或看别人下棋。谢琳则喜欢安静,她每天会雷打不动地练习两张毛笔字,或是搬个小凳子坐在小区门口,和老姐妹们晒太阳、聊聊天。晚饭后,两人便坐在沙发上,一起看电视;张改增还会拿起手机,在战友群里和老朋友们聊聊天,顺便翻翻手机里年轻时的照片,重温那些激情燃烧的岁月。

## 踏遍山河寻胜景 四世同堂享天伦

在张改增的手机相册里,存着上百张旅行照片,几乎每一张都有谢琳的身影:在沙滩上漫步,在花丛中留影……从退休到现在,他们的足迹踏遍大江南北,也曾迈出国门,饱览异域风光。

“以前我们都是报团旅游,这几年年纪大了,儿子就开车带我们自驾游。”张改增翻看着照片,眼神里满是幸福,“最近一次去了太行山,还去了延安、西柏坡这些革命圣地,重温了历史,饱览了祖国的大好河山。”

除了旅行,最让老两口欣慰的,是儿女的孝顺与家庭的和睦。他们育有一子一女,儿子在莘县工作,女儿定居日照。每周,儿子儿媳都会开车从莘县赶来,带着老人爱吃的食物,陪他们聊聊天、做做家务;女儿也会经常打电话,关心二老的生活。去年谢琳85岁生日时,四代人齐聚一堂,拍了一张热闹的全家福。看着照片里一张张笑脸,谢琳感慨道:“现在的日子,衣食无忧、子女孝顺,还有什么不满足的呢?”

“能平平淡淡安度晚年,就是我们最大的心愿。”张改增握着谢琳的手,语气平和而坚定。从青丝到白发,他们用相互扶持的陪伴,把柴米油盐的日子过成了诗,也让我们看到了幸福最本真的模样。



两位老人在厨房做饭

文/图 本报记者 赵迪

什么是幸福的模样?在东昌府区新区街道昌润莲城小区,年逾八旬的张改增与谢琳夫妇,用半个多世纪的相守,给出了温暖答案。推门即见的洁净雅室、案头飘香的笔墨茶盏、手机相册里的山河景致……每一处细节,都流淌着他们对生活的热爱,把平凡日子过成了令人艳羡的诗意篇章。

## 墨香茶韵绕雅室 闲情逸致养身心

3月22日,记者走进张改增夫妇家,一尘不染的地面和简约古朴的陈设尽显整洁之美和书香气息。很难想象,这个处处透着雅致的家,竟由两位八旬老人亲手打理。“老伴在部队养成了爱干净的习惯,现在每天早晨还会雷打不动地拖一遍地。”86岁的谢琳老人笑着说,眼角的皱纹里满是温柔。

今年85岁的张改增,老家在莘县妹冢镇,年轻时在部队服役,经人介绍与烟台姑娘谢琳结为连理。转业后,两人同在莘县国棉厂工作,直至退休。之前,两人一直在青岛养老,2020年,考虑到儿子照顾起来方便,老两口从青岛搬到聊城城区,开启了全新的晚年生活。

老人家中的布置处处藏着巧思:沙发旁的生态鱼缸里,五彩斑斓的鱼儿自在游弋;窗台上的兰草绿意盎然,

散发着淡淡清香;墙上挂着的虾趣图与富贵牡丹图,笔触细腻,气韵生动。“这些国画都是老伴读老年大学时的作品,现在她还每天坚持练毛笔字呢。”张改增指着墙上的画作,语气里满是骄傲。退休后,谢琳先后在老年大学学习国画、书法与声乐,笔墨丹青与婉转歌声,成了她晚年生活的重要底色。而张改增则常伴左右,泡上一壶清茶,静静地看着老伴儿挥毫泼墨,时光在墨香与茶香里缓缓流淌。“可惜现在超龄了,老年大学不收我了。”谢琳说起这事,脸上带着些许遗憾,但随即又笑道,“不过在家写写画画,也挺好。”

## 作息有序见从容 三餐烟火藏安康

张改增与谢琳的生活,像一部精准运转的时钟,处处透着规律与从容。两人分工明确,互帮互助,将生活安排得井井有条。

每天清晨,当第一缕阳光照进房间,张改增便会准时起床,沿着滨河大道慢跑40分钟——这是他从部队延续至今的习惯。

二人的早餐是白煮鸡蛋、玉米粥搭配一小碟咸菜,简单又不失营养;午餐必有一荤一素,配上自己蒸的馒头或米饭;晚餐则是清淡的稀粥与青菜,养胃又舒心。“我们俩都不挑食,胃口好得很。”张改增笑着说,“我这身子骨,全靠常年锻炼和规律饮食,这么多年连药片都很少吃。”

编后

## 心中有热爱,寻常日子亦有光

洁净雅室、笔墨茶盏、定时锻炼——这些看似寻常的细节里,藏着张改增、谢琳两位老人对生活毫不懈怠的态度。张改增把在部队时的习惯坚持了一辈子,谢琳即便“超龄”了仍在家写写画画。对他们来讲,生活从来不是消磨时间,而是用心经营每一天。

更动人的是这对老人“静水流深”的相处方式:他泡茶,她写字;他拖地,她做饭;他侍弄鱼缸,她浇灌兰草……没有轰轰烈烈,只有半个多世纪相守沉淀

出的默契——而这份默契的底色,正是对生活深沉而绵长的热爱。张改增说“平平淡淡安度晚年就是最大的心愿”,这话朴素,可真能把平淡日子过出滋味的人,心中必有一团不灭的火。

心中有热爱,寻常日子亦有光。这份热爱,化作规律的锻炼、自足的精神、亲人的围绕、山河的记忆。两位老人的故事告诉我们:幸福从来不是宏大叙事,而是用热爱把每一个普通日子,都过得有模有样、有滋有味。

# 康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年3月25日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/丁兴业 校对/李丽

## 导读

04版

### 康养微观察

这个社区有家养老小店

05版

### 院长访谈

度假区于集镇中心卫生院院长闻玉卉:

当好群众满意的  
健康“守门人”

06版

### 我的养生之道

闲着没事揪揪手

聊城市中医夜校第三期  
面向全市公开招生

