

# 相伴七十载 平淡养身心

——孔祥来、桑凤兰夫妇的长寿故事

文/图 本报记者 赵迪

在开发区北城街道苏庄村,生活着一对令人敬仰的长寿夫妇——93岁的孔祥来与88岁的桑凤兰。他们携手走过七十载风风雨雨,不仅亲历了家国巨变与村庄发展,更用一生的时光,诠释了“你守家国我守你”的深情厚谊。

4月17日,记者来到苏庄村,听他们讲述七十载风雨相携的人生路和晚年康养之道。

## 扎根乡土守初心

“这是我老伴获得的奖章。”刚到孔祥来老人家,88岁的桑凤兰便拿出珍藏的宝贝向记者展示。

孔祥来的人生,像这些金光闪闪的奖章一样,镌刻着保家卫国的荣光。他14岁参军,曾随刘伯承的部队经历了淮海战役的烽火硝烟。1951年秋,18岁的他作为中国人民志愿军第37军的一员,雄赳赳、气昂昂跨过鸭绿江,入朝鲜作战,担任电话员,在枪林弹雨中保障战场通信的生命线。

回忆起那段艰苦岁月,孔祥来眉头紧锁,由于长期在阴冷潮湿的环境工作,他染上肺炎并落下病根,至今仍常感呼吸不畅。1956年,他带着一身伤病与荣光退伍返乡。凭借在军旅生涯中磨砺出的担当与忠诚,他在村民的拥戴下,先后担任了10年村委会主任和29年村党支部书记,直至退休。“这四十年里,他带领村民挑河、挖沟,



孔祥来和桑凤兰夫妇

勤勤恳恳,任劳任怨。他为人老实忠厚,很受村里信任……当了四十年村干部,没让村民说过不是。”桑凤兰的话语里满是对丈夫的肯定与骄傲。

## 一生相守不拌嘴

从部队战士到村干部,支撑孔祥来全心为公的,是身后默默付出的妻子桑凤兰。他们的缘分始于1955年1月,当兵回乡的孔祥来经人介绍,认识了比自己小5岁的桑凤兰。那个年代,“当兵的人少,尤其是去朝鲜打过仗,还是很光荣的。”提起相识的经过,桑凤兰至今仍带着自豪。相识仅10天,两颗年轻的心便坚定地走到了一起,结为连理。

婚后,桑凤兰深知丈夫因战伤和疾病身体虚弱,便主动扛起了生活的重担。“家里的体力活基本都是我干,这辈子没少出力。那时候都是我拉着地排车往地里运肥,他就在后头跟着。”桑凤兰笑着说,“但是我没受过气,他为人老实,没有脾气,我们这辈子没吵过嘴。”她舍不得丈夫多操劳,家里有好吃的都留给他,主动扛起了种地、操持家务和养育子女的重担,让孔祥来能心无旁骛地为村里服务。“俺老伴没少下了力,家里的活我没大干,净人家干。”孔祥来补充道,话语中饱含着对妻子深深的亏欠与感激。

## 粗茶淡饭常知足

时光荏苒,青丝已成白发,苏庄村也旧貌换新颜。柏油路通到了家门

口,村民们住上了大瓦房。如今,步入耄耋之年的孔祥来,身子骨依然硬朗,走路骑车灵活如常。他每天都会骑着孙女买的电动车在村里转悠,看看他工作了大半辈子的地方,逛逛新建的文化广场。有时兴致来了,他还会骑车到邻村看人打牌,直到天黑才归家。相较之下,88岁的桑凤兰腿脚不如老伴利索,上了年纪后容易感到疲倦。日常除了做饭,她喜欢在床上小憩片刻,或推着轮椅在村里晒晒太阳,享受一份安详。

“我们一日三餐很简单,早晨一碗面条,中午炒个菜,打个汤,晚上一碗白粥,平时早睡早起,中午睡个午觉。”桑凤兰说。

岁月侵蚀了听力,模糊了记忆。近些年,孔祥来老人的听力和思维、记忆力大不如前,桑凤兰便自然而然地成了他最贴心的“翻译员”。每当家里来了客人,总是她凑到老伴耳边,耐心地复述着话语,架起沟通的桥梁。这对经历了半生风雪、为家国付出无数的老人,如今在故乡安享着平静幸福的晚年。“我们现在挺满足,”桑凤兰望着老伴,笑容温暖,“领着国家发的钱,孩子们也孝顺,我们没有什么牵挂的。”

七十载光阴,从硝烟弥漫的战场到炊烟袅袅的村庄,从意气风发的青年到白发苍苍的暮年,孔祥来用忠诚守护了家国,桑凤兰则用坚韧与柔情守护了他和他们的家。他把青春献给了家国,她把一生献给了他。在苏庄村的暖阳下,两位老人相携的身影,成了世间最动人的风景。



两位老人出门散步

编后

## 长寿之道,贵在知足

七十年相携,孔祥来与桑凤兰老人用一生诠释了“你守家国我守你”的动人篇章。回望他们的长寿之道,并无玄妙的养生秘方,不过是粗茶淡饭、早睡早起的朴素日常,更是相濡以沫、彼此扶持的温暖相伴。

真正的康养,不止于身体的养护,更在于心灵的安宁。孔祥来老人虽因战伤落下病根,却仍然行动自如;桑凤兰老人一生操劳,依旧精神矍铄。这

份生命力从何而来?来自戎马半生后扎根乡土的勤恳奉献,来自相濡以沫的平和心境,更来自知足常乐的感恩之心——国家有保障,儿女有孝心。

健康长寿的密码不在别处,就藏在平淡的烟火里,藏在和睦的关系中,以及这个时代对老兵与长者的敬意与保障之中。愿每一位老人,都能如他们一般,在岁月静好中,被温柔以待。



# 康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年4月22日 星期三

责任编辑/ 贡秀军 美术编辑/ 丁兴业 校对/ 赵立

## 导读

04版

两河金晖 品质颐养

不必远寻,幸福晚年触手可及

——“益寿光年”馨泰颐养中心  
构建家门口的幸福养老圈

05版

中医药在聊城

聊城市中医夜校精品班开课

连续十天奉上实用中医课

医者说

6个常见的女性健康误区

06版

我的养生之道

慢养,方得安康