

白首相守 烟火延年

——一对耄耋夫妻的暖心日常



王爱莲(右)为张金木剪头发

文/图 本报记者 宫亮杰

8月22日,记者走进莘县王奉镇西时固村一个农家小院,时光仿佛在这里放慢了脚步。

绿油油的花生枝叶铺在畦间,瓜藤攀着竹架挂满了丝瓜,屋檐底下,一棵老枣树撑开浓密的绿荫,94岁的王爱莲正握着剃头剪,为90岁的老伴张金木修剪头发。碎发簌簌落下,阳光透过枝叶洒在两位老人身上,安然又祥和。

这是村里唯一一对年龄均超过90岁且身体健康的夫妻。他们用六十余载的风雨同舟,写出了一段不普通的长寿传奇。

寻常生活里的相守

“几十年了,他的头发一直都是我剪。剪得好或是不好,他从来不挑剔。”王爱莲笑着说。张金木理完发,便开始修理卧室里坏掉的床头灯。王爱莲守在一旁,不时拿毛巾替他擦汗,张金木摆摆手:“不碍事,一会儿跟头发渣一起洗了。”

没有甜言蜜语,只有日复一日的陪伴与照应。一个忙得专注,一个寸步不离——这便是两位老人相濡以沫的日常。

老人的小院是一首流动的田园诗。春种菠菜,夏栽茄子,秋收花生,

冬藏白菜。处暑刚过,满院泼墨般的绿意里,老枣树是当之无愧的主角。据说这棵树至少有130年了,年年秋来红枣压枝,熟透了便扑簌簌落一地。老人牙口不好,就把枣子蒸得软软糯糯,每出一锅,总要挎着小篮送给左邻右舍尝鲜。常有顽皮的孩子跑来院里摘青枣吃,老人从不呵斥,反倒笑呵呵地看着。

从青丝到白发,他们都是日出而作、日落而息。饭只吃八分饱,菜都是在园子里现摘现做。饭后在菜地里拔拔草,活动活动筋骨。唯一令人意外的是,年轻时滴酒不沾的他们,如今反倒养成了晚饭小酌一杯的习惯。一两的玻璃杯倒满,你一口我一口,就着窗外的天色慢慢喝完,日子过得从容不迫。

“吃穿不愁,儿孙挂挂,生活舒心,俺们挺知足。”张金木老人说。

家人之爱里的良方

让人想不到的是,两位老人看似平静如水的晚年,也曾掀起过波浪。

张金木告诉记者,王爱莲这几年一直在服用抗抑郁药物。故事要从2020年说起。那年王爱莲88岁,张金木84岁,两个儿子心疼父母年事已高,便不让老人再干农活。本是出于孝心,想让老人彻底闲下来享福,却不承想,忙了一辈子的人,突然被抽走了所有的“忙”,一下子适应不了。没多

久,王爱莲开始喊疼。

“哪儿疼?”

“不知道……浑身都疼。”

儿女带她跑遍了市里的医院,CT做了,B超查了,所有报告都显示身体没问题。“这是心理作用,别老琢磨了。”有人这样劝,可越是听到这句“别想了”,老人越是控制不住地去放大身体每一丝细微的不适。最严重的时候,王爱莲甚至想到了死。

母亲的日渐消瘦与郁郁寡欢,让小儿子张西朝彻夜难眠。为了找寻病因,他开始在网搜索资料,浏览各种医学论坛。转机出现在一个深夜。一位素未谋面的医生在线上与他聊到凌晨,提醒他:“建议带老人去专科医院排查——可能是老年抑郁症。”

张西朝立刻带母亲前往口碑良好的医院就诊。经过医生的细致诊断,最终确诊为老年抑郁症。

取了药,张西朝带母亲回家悉心照料。对症治疗与家人的暖心陪伴,让王爱莲日渐好转,夜里睡得安稳,脸上重现笑意,周身莫名的疼痛感也不见了踪影,慢慢恢复了往日的精气神。老人时常感慨:“多亏了儿子坚持。”

采访结束,王爱莲又拿起扫帚,把地上的碎发和灰尘拢成一堆。老枣树的影子拉长了,满树的青枣在风里轻轻晃着。日子照旧,他们的生活也照旧。



王爱莲与张金木日常相伴

记者感言

最好的药,是家人的耐心

我们总习惯于把“长寿”与“身体硬朗”挂钩,仿佛长寿老人就该乐呵呵的。可王爱莲老人的经历提醒我们:身体硬朗时,心理也可能脆弱。88岁那年突然闲下来的无所适从,说不清道不明的“浑身疼”,甚至闪过“不想活了”的念头——这些不是心理作用,而是一场真实的、需要被正视的老年抑郁。

幸运的是,她被儿子看见了。深夜查阅资料、网上咨询医生、多方

打听医院……儿子的耐心陪伴,最终换回了老人往日的状态。这背后,是一个儿子的坚持,更是一个家庭对“老”这件事的认真对待。

长寿的秘诀,从来不只藏在规律作息和八分饱里。它还藏在家人的耐心里,藏在被看见、被理解的温柔里。就像王爱莲老人说的“多亏了儿子坚持”,这几个字背后,是一个家庭的耐心,也是一场衰老被认真对待后的最好回响。

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年8月26日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 徐民 校对 / 李丽

导读

04版



一线观察

一个社区的
“中医生活化”实践

05版



中医药在聊城

我市遴选推出
“聊八味”特色药材

古法薪火传 实训育新人
——聊城市成无己职业培训学校
保健按摩师培训见闻

06版



我的养生之道

夫唱妇随的“养生三昧”

