



长寿密码

康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年9月9日 星期三

责任编辑 / 司若楠 美术编辑 / 丁兴业 校对 / 李丽

导读

04版



一线观察

让失能群众尽享专业照护
高唐县全面打造
“15分钟长护服务圈”

05版



中医药在聊城

中医药文化课程
走进兴华路小学

06版



我的养生之道

烟火循节令
食养过白露

高廷伦韩风英夫妇——

相携而行不觉老



高廷伦韩风英夫妇在侍弄花草

文/图 本报记者 宋春芳

初秋的午后，金灿灿的阳光穿过防护窗的窗棂，洒在茌平区中心花园小区89岁居民高廷伦窗明几净的家中。老人沐浴着阳光，正专注写作。92岁的老伴儿韩风英坐在一旁，手里捏着针线，不紧不慢地缝补着一个椅垫。两人各忙各的，没有过多的言语，却有一种说不出的默契与安然。

若不是亲眼所见，很难相信眼前这两位身板挺直、眼不花耳不聋、精神矍铄的老人已是耄耋之年。半个多世纪的相濡以沫，他们将平凡的日子过成了诗，风雨同舟的生活中，藏着他们延年益寿的“秘籍”：以相守温暖岁月、以劳动养护身心、以“取舍”丰盈光阴。

以相守温暖岁月

高廷伦家住二楼，邻居们经常会看到这样温馨一幕：每次他去楼下提纯净水，韩风英总会站在后面帮他，两人一级一级，轮换着往上提。

高廷伦与韩风英1954年结婚，70多年的风雨，早已把日子过成水乳交融的模样，你中有我、我中有你，无须言语便知彼此所需。韩风英腿脚不方

便，每天起床时，高廷伦就赶紧递上拐杖，再顺手倒掉便盆；高廷伦读书读到精彩段落，便高声朗读给韩风英听，她虽识字不多，但听得极认真；上下楼、散步遛弯，两人互相搀扶着；去菜市场买完菜回家，两人抢着提重东西；做饭，轮替当主厨或打下手；高廷伦给花草浇水、修剪花草，韩风英便拿小耙子松土。阳台上一盆盆蟹爪兰层层叠叠、枝繁叶茂，花开又花落，见证了两位老人日复一日互相陪伴与照应的温暖岁月。

老两口育有三儿一女，自儿女们记事以来，从未见二人吵过架，老了后，二人连脸都没红过。相守相伴中，二老把平淡日子过成了爱情最美的模样，也得以保持愉悦的心情。

以劳动养护身心

虽有四个儿女，但高廷伦和韩风英坚持独立生活，凡事亲力亲为。在老两口看来，天天不散散步、不干点活，生活就空虚得像缺了点什么。

“我和老伴儿都是从艰苦年代过来的，勤俭持家、热爱劳动，这是本分。我属老牛的，感觉自己天天还有股冲劲。”高廷伦笑言，他们用劳动充

实每一天，擦窗抹桌椅、扫地拖地、洗衣浆裳、养花弄草……春暖花开的时节，两人还蹬着人力三轮车去郊区挖野菜吃个新鲜。

如果说劳动是身体的锻炼，那么读书便是高廷伦精神上的“充电”。读书消除了他退休后的失落感和寂寞感。退休以来，他已读过400多部书，读到动情处，他为人物落泪；读到欢欣时，他开怀大笑。他说：“读书是战胜衰老、延年益寿的妙方灵药。”

除了阅读，高廷伦还笔耕不辍。2006年至今，他先后出版了回忆录《匆匆的脚窝瞬间的花》、诗歌集《瞬间琼花分外香》、散文集《岁月如歌百花艳》等15部著作，总字数逾千万。如今89岁高龄，他依然思维清晰、挥笔自如。“每每完成或出版一部书，都让我感到满足和快乐。这种精神上的富足，比任何补药都管用。”他说。

以“取舍”丰盈光阴

高廷伦的人生智慧，还体现在“取舍”之间。他曾有40年的烟龄，有时一天能吸三盒烟，有几次睡到半夜烟瘾上来了，就敲开同事的房门借烟吸。

虽知吸烟是一种不良习惯，但高廷伦使用多种手段，多次戒烟均未成功。退休后，社交减少，为了让身体更加健康，高廷伦做的第一件事就是戒烟。他忍痛买了一盒高端烟，烟瘾上来时，只允许自己抽3口就灭掉，想起来时，再抽3口灭掉，一支烟抽了七八回才抽完。3天过后，他闻见烟味就恶心，从此彻底戒掉了40年的吸烟恶习，近30年来他不仅没再吸过一支烟，而且下意识地远离“二手烟”。戒烟不仅让他摆脱了厌食和失眠的困扰，还扩大了交际面，避免了老伴儿的唠叨，使家庭气氛更和谐。

高廷伦收藏了200多个他用过的打火机。一天，他打开箱子顺手拿起一个手枪式打火机把玩，勾起了一段回忆。小孙子曾在玩这个打火机时烧伤了手指，小孙女曾在玩这个打火机时点燃了衣角，吓得大哭一场。忆起孙辈曾被烫伤的旧事，他更觉保持健康生活方式的珍贵。他告诫自己：远离烟酒，是对生命的尊重，也是对家人的负责。

记者手记

当好彼此的拐杖

采访高廷伦夫妇时，记者不时想起一句话：少年夫妻老来伴。人到晚年，父母老去，子女成家立业，亲戚朋友渐行渐远，真正能不离不弃、朝夕相伴的，是那个跟你一起走过漫长岁月的人。

体面，不是锦衣玉食，不是前呼后拥，而是当生活的风雨来袭时，有一把结实的伞。高廷伦每天给老伴儿递拐杖、倒便盆，老伴儿帮他提水、听他读书，这些琐碎日常里藏着的，是晚年最大的体面——有人需要，有人惦记。

高廷伦夫妇的默契令人动容：一个

写作，一个缝补，各忙各的，却彼此陪伴。这种默契不是与生俱来的，而是在半个多世纪的柴米油盐中慢慢磨出来的；这种生病时有人照应，欢喜时有人分享的陪伴，让衰老这件事变得不那么可怕。九十多岁还能“身板挺直、精神矍铄”，除了自身的勤劳外，离不开对方的照料与呵护。

从青丝到白发，从初识到金婚，他们把爱情熬成了亲情，把岁月酿成了醇酒。这般相守，不只是陪伴，更是一种生命力量的相互滋养。

