

长寿夫妇陆洪凯、陆王氏： 相濡以沫，牵手走过 75 个春秋

长寿老人很常见，但长寿夫妻却很少见，白石婚(结婚 75 年)夫妻更是凤毛麟角。

家住市区富民小区的老年夫妇陆洪凯、陆王氏，俩人均已年过九旬。夫妻俩相濡以沫牵手走过 75 个春秋，如今他们子孙绕膝，已是五世同堂。

近日，记者怀着好奇，拜访了这对牵手 75 年的白石婚夫妻，探究他们的长寿秘诀和快乐生活。

本报记者 刘青



陆洪凯和老伴陆王氏

A 九旬老汉还能骑自行车买菜

15 日，记者慕名拜访家住富民小区的长寿老人陆洪凯。刚走到一个单元楼梯口，迎面来了一位骑自行车的老人，个头不高，长眉花白，略显清瘦，头戴一顶黑色的长舌帽，车把上挂着几个盛着东西的塑料袋，老人在楼梯口平稳地停下。

记者上前问道：这里是不是住着一位 95 岁的老人？老人说他就是。记者感到非常惊讶，都 95 岁的高龄了，还能骑着自

行车去买菜？！老人说，他家就住在一楼东户，快到家来坐坐。老人将自行车停放在楼下，提着袋子与记者一同上楼。

走到家门前，老人用手中的钥匙开锁，可是钥匙插了几次锁孔都没有成功，老人说他眼睛不好使了，“你替我开下门吧”。记者打开门一看，老人的住处是二居室，窗前洒满了温暖的阳光。

陆洪凯老人说，他老伴陆

王氏在东屋休息，说着带记者走进了东房间，老伴陆王氏正坐在轮椅上，戴着一顶毛线织的黑色圆帽，帽下的头发已经花白，但是老人看上去气色很好。

陆王氏老人说，她以前动过白内障手术，视力不太好，但是听力还很好。目前，她的生活起居全靠老伴和子女们照料，老两口共有五个儿子和两个女儿，他们的住处都离得不远，平

日看望她十分方便。

由于工作、身体等原因，目前由第五个儿子和两个女儿轮流照顾老母亲的生活起居，为她买菜做饭、洗衣、拖地，做些家务活。其他儿子、儿媳们及孙辈孩子们，只要一有空就来看望她，啦呱聊家常，还给她带一些滋补品。

陆王氏说，现在老伴整天起早贪黑地照顾她，她打心眼



饮食清淡 心里不装烦心事

陆洪凯老人说，人想长寿就要心里清静，少管闲事，能吃能睡，多运动，这是他几十年来总结出来的长寿之道。人年轻的时候都有个脾气，喜欢争强好胜，这样就很容易产生矛盾，甚至打架斗气。上了年纪后，最好是别管那么多闲事，心里不装烦心事就清静多了，就能睡个好觉。

饮食也很重要，现在老两口的胃口都不错，饭量都不算小，但总的来说吃得较为清淡一些。通常，早上喝稀饭或粥，再吃点煎饼或馒头，有时吃面条；中午，炒菜吃煎饼或馒头，再喝碗麦片、奶或芝麻糊；晚上，最少也得吃上一个馒头、一碗稀饭，再吃点青菜、水果。

“除了饮食，睡眠非常重要。我和老伴一般是晚上 6 点钟就睡下，第二天早上 6 点起床，睡 12 个钟头，中间起床一个小时左右，喝点水，帮助老伴翻翻身。”陆洪凯老人说。

吃过午饭后，老两口一般要午睡半个小时到一个小时。然后，陆洪凯老人吩咐儿女照顾好老伴，他外出到王羲之公园东侧的小树林散步，那儿每天有十几位老人聚在一起，聊聊天气，说说天下大事，拉拉家庭琐事，净是些闲扯。但是，大伙坐在一起，见个面拉拉呱，身边的事就暂时忘了，身心就会放松很多，愉快很多，像呼吸了一阵新鲜空气一样。

B 二老相濡以沫度过 75 年

“七十多年前，经人介绍，我在临沂城认识了老伴，经过一段时期的了解，双方都觉得挺合适，在征求双方父母的同意后，我们俩就成了夫妻。”陆洪凯回忆说。

结婚的那一年，陆洪凯 20 岁，陆王氏比他小两岁。陆洪凯从小读了几年的私塾，后来又上过小学，识字有文化，做过多年的小买卖，主要是从事小百货生意。

后来，陆洪凯又在西关大队富业组当会计多年，因此家

里的事他基本没时间管，全靠老伴操持家务。老两口脾气都很好，很少吵嘴，同甘共苦 75 年，相互依靠，相互体谅，为了家庭都付出了很多。

特别是老伴陆王氏为了这个家操劳了一辈子，他与老伴先后养育了七个孩子，光是照看这么多孩子就够累的了，看家、做饭、炒菜、洗衣，还要给孩子做衣服、缝缝补补。

陆洪凯老人说，以前老伴身体很好，虽然 90 多岁了，还能不用拄拐杖走路，上下楼时

不用扶楼梯，饮食起居完全能够自理，还能烧水做饭炒菜。

老伴身体好的时候，外出活动较多，去年夏天老伴摔倒受伤后，身体发烧，去医院检查后才知老伴得了脑血栓，前后住了两个多月的医院，至今一直不能行走，向前挪一步也要靠轮椅了。

从那以后，老伴的饮食起居就很不方便了，即便是有儿女轮流照顾，有些时候也不是很方便。因此，自从老伴得了脑血栓后，陆洪凯老人日夜守在

老伴身边，不离左右。

上个月，大长孙又有了小孙子，这可是五世同堂啊，满月请酒家人团圆，陆洪凯老人为了照顾轮椅上的老伴，就没去喝酒。

去年夏天以前，陆洪凯老人每天都要到西关门球场去打球，这是他几十年来一直坚持的一项运动。自从老伴得了脑血栓后，他需要全天候地照顾老伴，没有闲余时间打门球了，照顾和陪伴老伴成了他生活中最为重要的事情。

蒙阴供电公司 开展业务比武

4 月 16 日，在贵和阳光小区施工现场，来自蒙阴县供电公司两支工程施工队开展班组施工技能“流动红旗”竞赛活动，这是该公司开展的技术比武的一个缩影。

随着网改进一步推进，各单位相继在现场开展了业务比武活动，在日常工作中比业务、比技能、提素质，既提高了施工人员对工艺和质量重视，又加深了施工人员安全防范意识，真正在学中干、干中学，为今后进一步进行标准化小区配套工程施工打下了坚实基础。（秦四宝）



百脑汇数码科技广场

电脑城 2 周年庆

百脑汇数码豪礼 礼遇全城
是荣誉也是礼遇！



钜惠

礼遇全城

感恩回馈

5
重豪礼

礼遇1 购物满百抽平板电脑

礼遇2 与百脑汇电脑城一起过生日

礼遇3 感恩母亲节 9元换购收音机 19元换购老年手机

礼遇4 体感游戏大比拼

礼遇5 只要扫码就送礼

百脑汇教育培训基地

孩子梦想开始的地方

4楼 舞蹈 跆拳道 音乐 乐器

艺术热线：8210000