

# 八旬老夫妇分享“幸福秘诀”

结婚66年几乎没红过脸，家庭和睦儿女孝顺，做好人做好事



YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

在芝罘区幸福街道幸芝里47号楼，有这样一对八旬老人：老两口相濡以沫66年，生活积极向上，每天乐呵呵的，街坊邻里都非常喜欢他们。昨日，记者来到这个家庭，聆听两位老人的“幸福秘诀”。

## 结婚登记遇到了“冷静期”

老两口都姓蔡，老家都在文登，后来到烟台工作生活。说起当初来烟台，其中还有一段戏剧化的故事。

蔡新常今年86岁，蔡兰荣88岁，俩人的村子相隔不到3里地。1957年俩人结婚时，蔡兰荣的户口从农村来

到了烟台，成为城市户口，蔡新常的户口仍在文登老家，是农村户口。

小两口去办事处登记结婚时，却遭到了“拒绝”，“城市户口的姑娘嫁给农村户口的小伙，这可能吗？”工作人员没给办理，让他们回家再考虑。15天的“冷静期”后，俩

人终于登记结婚了！

为了让小两口好好生活，蔡兰荣的母亲便将她的户口又迁回了文登老家。谁成想，蔡兰荣的户口春天刚回去，同年秋天，蔡新常的户口就到了烟台。“就这样，我老伴带着孩子在农村待了20年，不容易啊！”说起

这事，蔡新常对老伴儿满是心疼。

蔡新常在烟台中石化工作，1978年，蔡兰荣来到烟台后，在烟台橡胶厂上班。“现在政策好啊，养老金每年都涨，我俩的养老金每个月加起来都1万多了，好生活啊！”老人特别知足。

## 固定早餐：五色豆浆+“婴儿乐”

早上5点多，蔡兰荣老人起床，用前一天晚上泡的五色豆子磨豆浆，豆浆磨好后，再搭配上咱烟台人熟悉的“婴儿乐”饼干，这就是老两口保持了20多年的早餐。

“这早餐可有讲究！”一边说着，蔡新常老人一边从厨房拿出盛放在盆中的豆子。记者看到，这五种颜色

的豆子分别是黄豆、绿豆、黑豆、红豆、大白梅豆，“五色入五脏，补不同的脏腑”。

都说人上了岁数，睡眠就少了，但是86岁的蔡新常老人，却有着让不少年轻人都羡慕的“婴儿般睡眠”：每天晚上8点睡觉，早晨6点起床，而且躺下就能入睡。

除了饮食，老两口还有

一套“养生秘籍”：蔡新常老人自创了一套健身操和穴位按摩，每天上午，老两口会一起练习健身操。“你看这个足三里穴位，很重要，每天按摩足三里，顶吃个老母鸡。”蔡新常老人向记者演示。

老两口生活积极向上，为人热情，平时最喜欢的娱乐生活就是打扑克、打麻将。

街坊邻居都非常喜欢他们，经常凑在一起玩。大伙在一起打麻将的筹码是“贴纸”，谁输了就在脸上贴张贴纸，哪天“运气不好”贴纸贴满了脸，也是开心的，因为大家聚在一起就是图个乐呵。

蔡新常老人说：“人要有好心情，不着急不上火，再就是要做好事，不贪便宜。”

## 幸福源自相互理解、包容

老两口1957年结婚，风风雨雨相伴66年，要说从没起过争执肯定不现实，但是他们几乎没有红过脸、吵过架。蔡新常老人说，这都是因为老伴儿性格好，包容自己。蔡新常老人脾气有些急，一旦有不同意见，老伴儿蔡兰荣从不直接上前吵，而是选择先走开，等都冷静下来，俩人再

商量，啥事都不是事儿了。蔡新常老人为人热情，喜欢交朋友。年轻时家里穷，蔡新常经常喊朋友来家里吃饭，妻子从来没意见，只管忙着张罗。就是这些细节、小事，蔡新常老人都记在心里，念着老伴儿的好。

这么多年，老两口的生

活一直奉行的是“男主外，女主内”，家里的事全是蔡兰荣老人做主。“她在家有权啊！给孩子们分钱分东西，都是她定，孩子们都说她好！”蔡新常老人风趣地调侃道。

两位老人养育了三个孩子，两个儿子一个闺女，三个孩子都在烟台，生活都挺好，都

非常孝顺。孩子们隔三差五就来家看望老爸老妈，吃的用的全都惦记着。

家庭和睦、儿女孝顺，生活每天乐呵呵的，这就是幸福的晚年。两位老人说，幸福就是互相照顾、互相包容，凡事不计较，想得开，最重要的就是要做好人、做好事。

# “老年模特”社区走秀

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 周弘媛 摄影报道

婉转动听的音乐声中，一群面带微笑、妆容精致的老人，脚踩着模特步节奏，袅袅婷婷、风姿绰约……

这可不是什么专业舞台，而是芝罘区只楚街道泰颐社区的模特走秀课堂。

来自老年大学的老师详细地进行讲解与示范，学员们认真聆听，每一个动作都认真反复地练习。慢慢地，大家的身姿越来越挺拔，走得越来越精神，举手投足间也变得越来越优雅。“以前觉得走路有什么难的，一学习才知道有这么多讲究。”学员王女士笑着对记者说。

来上课的学员都是社区

居民，大家都是零基础。老师先从身贴墙、踮起脚的站姿，再到走姿，一步一步地去提高大家的猫步水平，让大家在提升自我气质的同时，也享受着“走秀”带来的乐趣。

模特班不仅有女学员，记者还看到了3位男学员，上前打听得知，他们退休后想学点东西充实自己，因为觉得学乐器不容易“上手”，就跟着模特队学步伐。

“听说社区老年模特队开班啦，我赶紧报名参加了，感觉模特走起路来特别有气质，对老年人的颈椎、腰椎也有好处！”通过模特走秀，不仅提高了老年人的自信和气质，更加增加了邻里间的互动。参与的居民



个个热情高涨，纷纷表示收获满满。

据了解，模特队只是泰颐社区艺术团的一部分，该艺术团由居民自发组成，社区搭建平台，提供活动室，还开

设了葫芦丝、舞蹈等课程。“社区将开设更丰富的老年课程，充实居民们的退休生活，让老年人跟上时代步伐。”只楚街道泰颐社区有关负责人表示。

## 星海社区举行中韩文化交流会



本报讯(YMG全媒体记者 王鸿云摄影报道)为丰富社区新时代文明实践站活动，近日，烟台黄渤海新区星海社区举办了“展东方风韵 促文化交流”中韩文化交流会。

在交流活动中，中韩两国的小朋友在欢乐友好的气氛中热情展示各自的民族服饰。小朋友们还进行了帆布包DIY涂鸦，用手中的画笔，在自己的帆布包上描绘出色彩斑斓的图案。中国小朋友还亲切地将手中的青团送给韩国小朋友。小小的青团传递着温暖，让两国小朋友感受到了友谊。

这次交流会为两国小朋友之间的了解学习提供了一个良好的平台，还充分传播了“美德信用 信用山东”的理念，为构架中韩友谊桥梁贡献了力量。

## 芝罘散文学会书画社走进春华小区



本报讯(通讯员 张文泰 摄影报道)4月7日上午，烟台市芝罘散文学会书画社走进春华小区，举办了一场别开生面的“春天笔会”。10多位书画爱好者现场挥毫泼墨，或写或画，创作了20余幅书画作品，并把全部作品送给辖区内企业和小区居民，深受大家的喜爱。

芝罘散文学会书画社由芝罘区珠玑社区一群喜爱中国书画艺术的中青年自发组成。成员大多受业于著名书画家季道章先生，经多年的艺术训练，成员们各有成就。其中有国家级会员2人，省级会员3人。烟台市书法家协会会员4人，烟台市美术家协会会员6人。书画社成员举办过多次书画展，为辖区居民举办艺术讲座，弘扬中国传统书画艺术，深受辖区居民的喜爱。

笔会最后，大家共同合作了一幅四尺花鸟画作《群芳斗艳》。