

本期衡阳人家走近刘康健一家——

青梅竹马夫妻:

携手共创精致生活

家庭档案

男主人: 刘康健
63岁 广铁(集团)公司
退休职工
女主人: 谭雪英 63岁 广
铁(集团)公司退休职工
夫妻俩育有一儿一女两个孩
子, 其中, 大儿子就业于广铁(集
团)公司, 生有一子, 小女儿夫
妻俩从商, 膝下有两个孩
子。

持家心得

1. 注重养生, 健
康生活才是根本。
2. 老年生活里, 一
定要有个足以让你长
久保持热忱的兴趣爱
好, 生活才会有精神
寄托。

■文/本报记者 李 楚
图/本报记者 李 西

木雕茶桌前, 水壶里的茶水滋滋作响, 丝丝烟云沿着檀香坛里燃烧着的檀香飘散开来, 两本闲书, 一对茶杯。午后时分, 刚午休醒来的刘康健静坐于茶桌前等待着茶水烧开, 一旁的老伴谭雪英随意翻看着手中的书本。茶水烧好后, 刘康健娴熟地洗茶、泡茶、倒茶, 然后两人再慢慢悠悠地品上一口, 身心瞬间就舒畅起来了。这一刻, 夫妻俩并无过多的交流, 但时光却在他们身上显得格外静谧、温馨。

像这样静好的午后, 是刘康健家每一天的固定“课程”。

眼前是一对青梅竹马的夫妻, 人生相伴数十载, 彼此之间的默契已无需过多的言语。如今, 他们拥有着一份最简单又质朴的生活, “我们并不奢求太多, 生活健康、自在即可。”这是谭雪英时常挂在嘴边的话。

养生: 精致生活从养生开始

从踏入刘康健家庭的那一刻起, 无需做过多的介绍, 我们可以猜出这个家庭的幸福指数绝对高于常数。

眼前的房屋窗明几净, 每一处都收拾得干净整洁, 从客厅移步餐厅, 甚至是到厨房, 用“一尘不染”来形容绝不夸张。再看看卧室, 书架、衣柜、梳妆台、展柜一样都摆放得整整齐齐像是标本。这样舒适的生活环境得益于女主人谭雪英每天一个半小时的打扫工作。单单看到这里, 我们就可以想象到这个家庭的生活是何等精致。

其实, 自铁路部门退休后的刘康健和谭雪英如今每天的生活都按规律安排得满满当当。从周一至周日, 每个时间段的活动及每一顿的饮食都已经像课表一样一一排好。

“我们的共识是只按最健康的方式生活。”刘康健和老伴自小相识, 大抵因为从小生活的环境, 接受的教育都相同, 所以, 婚后两人的生活观念一致, 家庭生活更是默契十足。自从退休后, 养生变成了他们最默契的生活主题。

每天早上六点半风雨无阻出门跑一个小

时步, 然后再回来一起做早餐。周二和周四上午要去铁路老年大学学习, 中午要午休一个小时, 起床后陪着老伴一起喝茶、看书, 下午再花一个半小时打扫家里的卫生, 然后再准备一家人的晚餐和第二天早餐的食物。晚饭后还要出门散步, 最后保证在10点前入睡。这是谭雪英十年如一日的生活日常。

追溯起来, 跑步这件事谭雪英已经坚持了几十年。

除了生活规律, 同样, 在一家人的饮食上谭雪英也是格外小心把控。

“每天早上一个蒸鸡蛋和一杯自制豆浆, 晚上一个蒸鸭蛋, 再加三分之二馒头, 每天的主食要保持在五两以内。”这是刘康健每天的饮食表格。谭雪英告诉记者, 因为老伴刘康健患有糖尿病, 多年来, 她一直致力于研究一份在不增加身体糖分的前提下, 又可保证身体营养的饮食。以上的这份饮食清单正是她的研究成果, 在坚持这份清单饮食一年后, 刘康健原本90余斤的瘦弱身子终于长到了今天的120斤的体重, 身体状况也在逐渐恢复好转。

爱好: 精神生活才是生活的根本

如何让退休后的生活没有心理落差感, 刘康健的答案是: 一定要有一个足以让你长久保持热忱的兴趣爱好, 而这项爱好绝不是打牌。

刘康健毕生有两个爱好, 一个是喝茶, 一个是养鸽子。每日清晨和午休后是品茶时间, 其余剩下的时间里, 他几乎都和他的鸽子或者是一群养鸽爱好者们待在一起。

在刘康健家里的电视机柜台上, 大大小小的奖杯堆满了一整个柜台, 金灿灿的奖杯甚是晃眼。

刘康健自小喜爱养鸽, 从1985年开始带着鸽子参加省内外各类比赛, 获得的奖项无数, 仅去年一年大大小小的赛事加起来, 就获得了共5万余元的赛鸽奖金。“参加比赛倒不是为了获得这些奖金, 主要是我特别喜欢跟鸽子打交道。”刘康健告诉记者, 赛鸽活动是将养鸽爱好者们的鸽子拿出来参加飞行速度比赛, 看谁的鸽子在最快的时间内从远方飞回来。经他训练出来的鸽子常常都是赛场中的佼佼者。

一边说着, 刘康健一边领着记者到他们家的屋顶上观赏他的“战士们”。只见楼顶上的铁栏内饲养了近百只白鸽, 刘康健举着旗帜挥舞着, 鸽子们边整齐有序地朝着远处飞翔起来。显然, 面对他的鸽子, 他是极度自信的。“它们就是我的精神寄托。”刘康健称, 他是市信鸽协会会员, 退休后他几乎大部分的精力都花在养鸽上。每日要花上几个小时去训练它们, 平日里一有时间还经常和一群养鸽爱好者们喝喝茶、聊聊天, 探讨养鸽经验。有了它们, 刘康健的退休生活充实而又美好。

同样, 谭雪英的爱好也十分广泛。在铁路老年大学里, 谭雪英从舞蹈班到声乐班, 再到模特班, 她样样不落。除此之外, 跑步、喝茶、看书, 每一样爱好都让她坚持了至少十年光景。“他以前也时常陪着我跑步, 不过患病以后就没让他跑了。”谭雪英指了指身旁的老伴称, 因为担心他身体吃不消, 所以, 如今都是她一个人出门跑步, 不过, 两人还是始终坚持着每日一起喝茶、看书的休闲时光。



全家福



刘康健在天台上用红旗训练鸽子, 对于他来说, 晚年的生活乐趣就是每日看着鸽子飞翔在空中。



刘康健和老伴。



喝茶、看书, 彼此享受老年的退休生活。

教育: 生活不只是眼前, 还有对后辈的教育

实际上, 在两位老人的生活里, 还有一部分重心是照顾膝下的几个孙子们。目前, 让他们最自豪的事情是培养了一个优秀的外孙女。

“这是她获得的第七届国际音乐艺术大赛银奖, 那些都是她参加各类杯赛的奖杯。”谭雪英将记者拉到卧室的陈列柜前, 一一介绍起来。她告诉记者, 正在念高中的外孙女钢琴已经过了10级, 如今无论是学习成绩, 还是专业知识, 她都是同龄孩子中的佼佼者。

在培养这样一个优秀孩子的背后, 老俩

口实在没少费心思。除了关心孩子的日常生活起居, 最重要的是能够给她最合适的教育。谭雪英告诉记者, 之所以参加老年大学的声乐班也是为了能够辅导外孙女。“我只是想多学些乐理知识, 当她练习钢琴的时候我可以给她一些参考意见。”原来, 为了专业地辅导外孙女的钢琴业务, 她一刻都不曾松懈过。

“我看了很多书, 每一本书都是有关教育的。”即便到了这个年龄, 谭雪英也从未放弃过阅读。在教育这条路上, 她始终坚持探索着有效的、全面的教育模式。



向记者介绍多年来鸽子获得的比赛奖杯。