

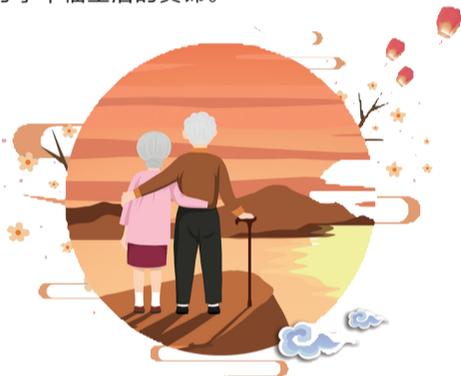
游泳散步强身健体,相濡以沫岁月同欢,耄耋老人王朝国——

用坚持与爱,绘就美满人生

本报记者 赵明禄 文/图

86载岁月悠悠而过,从安徽阜阳到河南南阳扎根的退役老兵王朝国,用坚持与热爱书写着自己的幸福篇章。在部队锤炼出坚韧意志,他多年来始终保持着游泳、散步的习惯,铸就健康体魄。回首与妻子谭西霞携手走过的61载春秋,他们相互理解、彼此尊重,在柴米油盐的琐碎日常里,在生活的起起落落中,未曾红过一次脸,用相濡以沫的深情,奏响家庭和和睦睦的动人乐章。

“人生哪有多如意,万事只求半称心。”2月5日,王朝国缓缓道出他的人生感悟,分享幸福生活的真谛。

河畔晨泳,漫步夕阳:
坚持锻炼塑造健康体魄

今年已86岁高龄的王朝国,岁月在他脸上留下了深深浅浅的皱纹,却未能带走他眼中的明亮与坚定。他精神矍铄,思路清晰,说起话来中气十足,全然不像是一位步入耄耋之年的老人。而这一切令人惊叹的状态,皆源于他数十年来雷打不动、风雨无阻的锻炼习惯。

1964年12月10日,王朝国告别家乡,投身军营。在部队的17年,高强度的军事训练,如同严苛的磨刀石,不仅磨砺了他的意志,更在他心底种下了坚持锻炼的种子。每天破晓时分,晨曦微露,他就已随着队伍开启晨练,长跑、俯卧撑、引体向上,每一项训练他都全力以赴,认真对待。这份对锻炼的执着,早已深深烙印在他的灵魂深处,即使退伍,也从未中断。

每年5月1日至10月1日,当清晨的第一缕阳光洒在白河之上,波光粼粼间,总能看到王朝国矫健的身影。他一头扎进水中,如鱼得水般畅游,从5点半到8点半,整整3个小时,他在水中尽情舒展身躯,享受着运动带来的快乐。在这方水域,他结识了来自各行各业的朋友,大家因对游泳的热爱相聚,在水中交流技巧、分享生活。

“饭后百步走,活到九十九。”这句古老的养生谚语,是王朝国生活的真实写照。除了游泳,每天晚饭后,他都会换上轻便的运动鞋,沿着白河边散步边欣赏美景。这些年,南阳飞速发展,白河两岸旧貌换新颜,曾经破旧的河堤,如今绿草如茵、繁花似锦;曾经昏暗的路灯,被璀璨的景观灯取代,照亮了城市,也温暖了人心。王朝国见证着这一切变迁,心中满是感慨,也为这座城市的发展由衷自豪。他常说,自己不仅锻炼了身体,还见证了这座城市的成长,这种感觉就像是与城市一同在岁月里沉淀、进步。



专心看书的王朝国

逛城观景,书屋品史:阅读与游历见证城市变迁

运动之外,王朝国对读书看报同样有着浓厚的兴趣。1978年,他调入南阳军分区,妻子带着3个儿子随军而来,自此,他与南阳这座城市紧紧相连。

初到南阳时,城市基础设施落后,道路狭窄,交通不便。“以前去东边的白河感觉非常远,骑车去槐香湾得花几十分钟,那时的白河两岸一片荒芜。”王朝国回忆起往昔,感慨万千。但随着时代的发展,南阳发生了巨大的变化。

这些年,为了更好地感受城市变迁,王朝国养成了坐公交逛城的习惯。他选一条公交线路,从起点坐到终点,再折返回来,一路透过车窗,见证城市的日新月异。高楼大厦拔地而起,道路宽阔平坦,城市绿化越来越好。“如今白河成了城市内河,槐香湾仿佛就在家门口!”每次看到这些变化,他都难掩激动之情,“其实,南阳的变化不只是城市建设,更有文明素质的显著提升!”王朝国说,他每次乘坐21路公交车,00290号车司机唐娟

的微笑都让他倍感温暖。

王朝国还热衷于逛公园。申伯公园、丽华公园建成后,他第一时间前往。公园里,建筑、雕塑、园林景观,无一不展现着南阳深厚的历史文化底蕴。尤其是丽华公园的汉代风格建筑,飞檐斗拱、雕梁画栋,气势恢宏,让他流连忘返,沉醉在历史的韵味中。他会在建筑前驻足良久,想象着千年前这里的繁华与热闹。

平日里,王朝国每天都会阅读《南阳晚报》,这是他了解本地新闻和社会动态的重要窗口。他坐在阳台上,沏上一杯茶,认真阅读报纸上的每一篇文章,从时事新闻到民生百态,从文化艺术到体育赛事,他都读得津津有味。不仅如此,他还常去诸葛书屋阅读历史书籍。这里环境清幽,藏书丰富,他从《史记》《资治通鉴》读到《中国通史》,在书中与古人对话,感受历史的兴衰沉浮,汲取中华民族的智慧养分。

相濡以沫,携手同行:相互尊重成就和睦家庭

在家庭中,王朝国与妻子谭西霞携手走过61载,夫妻之间从未红过脸,他们相互理解、尊重,成为邻里和后辈眼中的模范夫妻。

1963年,王朝国、谭西霞喜结连理,开启相伴一生的旅程。那时生活艰苦,但他们相互扶持,日子过得幸福美满。“相互理解、尊重,是夫妻相处的秘诀。”谭西霞说,王朝国常把这句话挂在嘴边。

困难时期,为省下5元入园费,谭西霞只能把5岁的小儿子锁在家中,让他一个人在狭小的阳台上玩耍。生活艰难,但他们从未抱怨。谭西霞操持家务,把家里收拾得井井有条;王朝国努力工作,默默为家庭奉献。他们携手闯过一个又一个难关,共同把孩子们培养成才。如今,3个儿子都已成家立业,开启了属于自己的幸福生活。让王朝国和谭西霞倍感骄傲的是,3个孙女也十分争气,两个是硕士研究生,另一个正在大学校园里追逐梦想。岁月流转,孩子们的茁壮成长让家庭充满希望,而王朝国和谭西霞携手走过风雨的感情,在这

温馨的家庭氛围中愈发深厚。每天清晨,他们一起起床、做早餐;夜晚,一起看电视、话家常。有时,他们会回忆过去,那些艰苦岁月,在回忆里也满是温暖与甜蜜。

然而,岁月无情,老伴患上腰椎间盘突出,每次住院,王朝国都寸步不离,悉心照料。他精心准备饭菜,陪伴老伴康复训练,在老伴情绪低落时,耐心安慰鼓励。在他的照料下,谭西霞的病情逐渐稳定。每一次喂饭、每一次陪伴,他都做到细致入微,眼中满是对老伴的关切与爱意。

86年的人生岁月,未泛起惊涛骇浪的澎湃,却处处流淌着细水长流的温暖。“幸福就藏在坚持的汗水里,藏在对知识的渴望中,藏在家人间的相互扶持里。”王朝国朴实的话语,像一把钥匙,打开了幸福生活的密码锁。在平凡日子里,他用心触摸生活的纹理,无论面对何种挑战,都秉持积极乐观的态度,握紧坚持与爱的画笔,绘就属于自己的美满人生。③7