

在十堰市人民医院医养中心六楼大厅,每天六点半,89岁的谭群爷爷总会牵着82岁的向端奶奶的手,慢慢走向餐厅——这是他们入住这里一年多来,雷打不动的“晨间仪式”。阳光透过玻璃窗洒在两人身上,映出满头银发,也映出岁月沉淀的温柔。这对结婚62年的老夫妻,在这里续写着“执子之手,与子偕老”的温情故事。

■文、图/记者 潘世新



谭爷爷靠着躺椅看书,向奶奶给花喷水。

医养中心里的“80后”夫妻档

相守62年最深的感悟:过日子心胸要放宽

从宜昌到十堰

既是伴侣,也是工作搭档

谭爷爷与向奶奶的缘分,始于宜昌的校园。那时谭爷爷教高中语文与初中代数,向奶奶教小学语文和音乐,两人都是学生眼中的“好老师”——谭爷爷多次获评优秀教师,向奶奶被评为优秀班主任,还曾是学校里的“文体明星”。谭爷爷打乒乓球、拉小提琴、弹钢琴、唱红歌样样在行。“第一次见她,就觉得这姑娘又能干又活泼,小皮球打得特别好。”谭爷爷回忆起初识场景,眼神里仍有笑意。

1984年11月18日,夫妻俩为支援十堰建设,带着简单的行李来到这座陌生的城市。“当时我有几个学生在这儿工作,想着能为这里的教育出点力,就来了。”谭爷爷说。初到十堰,生活条件不算宽裕,但向奶奶的一双巧手,把日子过得有滋有味。她没学过厨艺,却跟着母亲摸索出一手好菜,“那时候请同事来家里吃饭,一桌八九个菜,腊肉、腊肠都是她亲手做的,大家都夸她能干。”谭爷爷语气里满是骄傲,“我下班回家,饭菜总已经摆好在桌上。有她在,家才像个家。”

婚后的日子里,两人既是生活伴侣,也是工作上的“最佳搭档”。向奶奶写教学方案、改学生作文时,谭爷爷总会帮着把关;谭爷爷备课到深夜,向奶奶会默默端来一杯热茶。“他学历比我高,我写东西都要他帮着修改,他也耐心。”向奶奶虽然记性不如从前,但提起这些细节,还是笑着点头。

结婚多年来,他们从没红过脸,吵过架,“遇事好好商量,互相体谅小缺点,日子就顺了。”这是谭爷爷总结的“相处秘诀”,也是他们婚姻长久的答案。

医养中心的日常 有陪伴,也有热爱

去年5月,向奶奶突发脑梗,抢救半个月后虽脱离危险,却留下了行动不便、记忆力减退的后遗症。“我自己照顾不来,儿女也担心,商量后就来了十堰市人民医院医养中心。生活护理、吃药看病都有人照顾,儿女每周都来看我们。”谭爷爷说。如今,两人的生活规律而充实:清晨一起打太极、慢慢散步,早餐后谭爷爷捧着书本阅读,向奶奶则去大厅和老朋友们做操、打牌、唱歌;上午九点和下午三点,医养中心的康乐活动准时开始,做认知训练、练体操,两人各有所好,却总会时不时望向对方的方向。

向奶奶最爱唱红歌,《没有共产党就没有新中国》《大中国》张口就来,“她现在记性不好,但唱起红歌来,一句都不会错。”谭爷爷笑着补充。而谭爷爷的“绝活”,是弹钢琴、拉小提琴和拉二胡。去年母亲节,医养中心举办活动,谭爷爷弹钢琴,向奶奶唱歌,两人合作了一首《幸福塘》。“讲农村水塘和丰收的歌,那天她唱得特别开心。”尽管如今谭爷爷因手不灵活,很少再碰乐器,但提起那次合作,眼里满是怀念。

医养中心里藏着许多温暖的小细节,餐厅里每个凳子都贴着老人的名字,每周的菜谱提前定好,清淡又营养;工作人员会帮向奶奶打饭、给谭爷爷剪指甲,晚上还会来房间查看是否安全;天气好时,两人会在小广场上慢慢走,谭爷爷会给向奶奶讲报纸上的新闻,尽管有时向奶奶听不太懂,但总会静静听着,偶尔点头。“这里环境好、设备好、服务也好,住得安心。”谭爷爷细数着医养中心的“三个好”,语气里满是认可。

心愿与期盼 愿长相厮守,盼年轻人惜缘

如今,谭爷爷有冠心病,腿上刚做完动脉瘤手术,向奶奶仍受脑梗后遗症影响,但两人最牵挂的,还是彼此。“好好保护身体,现在国家好、日子好,我想跟你多活几年。”谭爷爷看着向奶奶,一字一句地说。向奶奶虽然没能清晰地说出心里话,但当谭爷爷握住她的手时,她会轻轻回握,眼里满是依赖。

聊起现在年轻人的感情,谭爷爷和向奶奶表示:“首先要孝顺,对老人好,家庭才和睦;其次要把工作干好,让老人放心;最重要的是,两个人过日子要心胸放宽,别为小事斤斤计较,互相体谅才能长久。”这些朴实的话,是他们62年婚姻的感悟,也是对年轻人最真诚的祝福。

夕阳西下时,医养中心的大厅里响起了熟悉的旋律,向奶奶跟着旋律轻轻哼唱那首他们曾合作过的《幸福塘》,谭爷爷坐在一旁,静静看着她,偶尔帮她整理衣领。岁月或许带走了他们的青春与记忆,却带不走彼此眼中的温柔与牵挂。在这座医养中心里,这对银发夫妻的爱情就是互相陪伴从青丝到白发,从校园到暮年,无论风雨,只要身边是彼此,寻常的日子也满是安稳与暖意。

市老年大学开设新课 老人也能玩转AI

■记者 罗伟

本报讯 记者昨日获悉,市老年大学在即将开学的2025学年秋季新学期首开“DeepSeek+软件应用”特色课程,让老年朋友在学习中跨越数字鸿沟,尽享数字化带来的便捷。

在科技飞速发展的当下,智能技术已深度融入生活的方方面面。为此,市老年大学为老年朋友量身定制了这门特色课程,以“智能技术赋能老年生活”为核心,助力学员更好适应数字时代。

课程将深入讲解DeepSeek的基本功能与多元

使用场景:学员可运用其进行高效信息搜索,无论是查询生活常识、健康养生知识,还是规划旅游攻略,都能快速获取精准答案;借助问答与翻译功能,可轻松解决日常疑惑,甚至与外国友人简单交流;语音输入和语音播报功能的教学,还将进一步降低操作难度,让学习与娱乐更高效。

此外,课程还将带学员感受AI创作的乐趣:学习用DeepSeek生成创意提示词,了解AI绘画(如MidJourney、Stable Diffusion等)和简易视频剪辑软件的基本概念,掌握基础操作后,可独立完成简单且

富有创意的AI绘画、短视频作品,为退休生活增添乐趣,激活艺术潜能。

据了解,这是市老年大学首次开设AI应用类课程,报名十分火爆。有学员报名时坦言:“老年人不是数字时代的旁观者,而是实实在在的需求者。学好这门课,就是用行动诠释‘活到老,学到老’,能帮我们真正融入数字生活,特别有意义。”

2025学年秋季新学期,市老年大学还新增了素描班、吉他班、二胡班、太极拳班、形体模特表演班、旅游地理文化班等课程,同样受到学员广泛欢迎。