

77年柴米油盐书写一段跨越时代的温情故事 这对“百岁”夫妻藏着最暖的相守

在慈溪市观海卫镇沈师桥村，一提起胡先文和沈惠君夫妇，邻里们总会竖起大拇指。“这对老人，携手走过77年，一辈子勤劳和睦，还培养出孝顺的子女，真是我们的榜样！”一位邻居说。

如今，胡先文已是101岁高龄，沈惠君也已97岁，两位老人用一生的相守与践行，书写了一段跨越时代的温情故事，更传承了吃苦耐劳、和睦包容的良好家风。

父母的言传身教 是赋予子女最宝贵的财富

故事的起点，要追溯到1949年。那一年，胡先文与沈惠君喜结连理。次年，儿子胡建平出生。1951年，这对年轻夫妇响应国家支援东北建设的号召，毅然告别上海的舒适生活，带着尚在襁褓中的儿子远赴内蒙古。这一去，便是整整10年。

“那时候家里是双职工，我爸经常出差，我妈又要上班又要照顾家，特别辛苦。”胡建平回忆道，他从小就跟着父母体会到了生活的艰辛，8岁便学会拉着风箱做饭，早早扛起了家庭的责任。尽管内蒙古的气候远不如上海宜人，但年轻的夫妇俩凭着一股闯劲，把日子过得有声有色。“每次发工资，他们就会像数羊一样盘算，‘一只羊、两只羊、三只羊’，把每一分钱都安排得妥妥当当，日子虽清苦却从不慌乱。”胡建平的话语中，满是对父母持家智慧的敬佩。

1961年，再次响应国家号召，沈惠君带着子女回到祖籍地慈溪，转为农民，胡先文则四处打短工补贴家用。

“那是家里最困难的10年。”胡建平记忆犹新，小时候读书，他有一双布鞋舍不得穿，常常光脚上学，兄妹三人就是在这样艰苦的环境中长大。但艰难的岁月也磨砺了意志，“正是那段日子，培养了我们三兄妹吃苦耐劳的精神，我年轻的时候，什么行业都干过，不怕苦不怕累。”而这份坚韧，正是父母用言传身教赋予子女最宝贵的财富。

“不冷战、多交流” 这是他们的相处哲学

夫妻相处，难免有磕碰，但胡先文与沈惠君的相处之道，却充满了生活的智慧。

“他们虽然有争吵，但争而不破。”胡建平总结道，“冷战才是最伤感情的，他们哪怕吵架，也是一种交流，说明还有商量的余地。”沈惠君也直言不讳：“家里的事都是我



儿子胡建平(左)、老人胡先文(中)、沈惠君(右)

安排，我火气大，但他脾气好，从不跟我争。”丈夫的包容与妻子的干练，形成了最和谐的互补。77年的婚姻里，他们没有惊天动地的誓言，却用“不冷战、多交流”的相处哲学，守住了婚姻的温度，也给予子女树立了最好的榜样。

谈及两位老人的长寿秘诀，除了规律的生活习惯，更离不开良好的心态与和谐的人际关系。“我妈睡觉早、起得早，一辈子勤劳，两人都不挑食，每天至少吃一个鸡蛋，讲究天然营养。”胡建平说，更重要的是父母心胸开阔，“气量一定要大，跟子女、公婆、邻里、同事的矛盾越少，心态越和谐，身体自然就好。”胡先文老人也分享了自己的“养生经”：“子女孝顺，加上现在医疗条件也好，我80岁开过刀，出院后依然跳了10年舞，唱了10年歌，一定要高兴，心态好，健康才是第一。”

如今，胡先文和沈惠君夫妇的晚年生活平静而幸福，子女孝顺膝下，邻里和睦相



胡先文、沈惠君结婚照

伴。从支援国家建设的热血青年，到返乡务农的坚韧夫妇，再到相濡以沫的世纪老人，他们的一生，是新中国发展历程的缩影，更是“勤劳、包容、和睦”家风的生动诠释。这份跨越70余年的温情与坚守，不仅温暖了家人，也感染着整个沈师桥村，成为村里一道动人的风景。

“毛衣奶奶”团队20年送出3000余件毛衣

“嗯，大小挺合适的，小朋友，毛衣喜欢吗？”
“喜欢！谢谢老奶奶！”
“喜欢奶奶明年再给你们织！”
……

最近，宁波鄞州的中国好人“毛衣奶奶”韩翠菊和“慈爱”编织工作室志愿者团队编织的80件爱心毛衣、50余条围脖、80余双手套以及江北区庄桥街道滨江社区居民捐赠的100余件闲置秋冬衣物，跨越山海，顺利抵达四川省越西县，为有需要的孩子们送去冬日温暖。

12月1日上午，“毛衣奶奶”韩翠菊与越西县乃托镇红光村和白石村的孩子们进行了视频连线。孩子们领到崭新的毛衣爱不释手，不停用小脸紧贴毛衣感受绵软和暖意，更有孩子穿上新衣后开心地蹦蹦跳跳，原地转圈。看着孩子们纯真的笑脸，奶奶对着手机露出了欣慰的笑容，表示只要身体许可、孩子们需要，每年她都会继续编织和送出毛衣。

今年是韩奶奶公益行的第20个年头。



“毛衣奶奶”韩翠菊晒毛衣

从2005年决定编织捐赠御寒毛衣以来，奶奶将温暖倾注于一针一线，和她的团队一起累计送出爱心毛衣3000余件。而今年的捐赠出现了更为温暖的闪光点——几个月前，社区网格员和志愿者在协助工作室整理衣物时，发现韩奶奶在悄悄收集居民闲置衣物，打算洗晒后与手织毛衣一同捐出。受此触动，社区发起“织爱前行衣路暖心”捐衣行动，居民积极响应，一日内募集衣物300余件。经韩奶奶细心筛选，百余件符合



韩奶奶将毛衣整理发出

要求的衣物经洗晒后，随爱心毛衣一同发往偏远山区。同时，韩奶奶在鄞州的工作室也准备了200多件冬衣，送往青海省，为高寒地区的孩子们送上温暖。

夕阳透过编织室的窗户，给韩奶奶的发丝镀上金边，手中奔腾的红色毛线仿佛永远不会断线——就像这场持续了20年的温暖接力，正通过一双双巧手，把东海之滨的暖意织进更多孩子的冬天。

本版内容据《宁波晚报》