

离异数年 老人渴望找到有缘人

不管到多大年龄,人都有追求一份爱的权力。有些人在单身数年后,又加入到相亲的行列,究其根源,是品尝到了孤独的滋味,不想继续一个人的生活。家住青岛市市北区的许先生,就是这样一位老人,离异近二十年,走进古稀之年的他渴望找到那个有缘的人。

离异数年照顾母亲 年近古稀感受孤独

许先生今年70岁,响应国家晚婚晚育的他,在1980年28岁时才和前妻步入婚姻殿堂。“我们在一起二十多年的时间,我不认为那是一段成功的婚姻。”许先生告诉记者,由于性格的差异,婚后他和妻子之间经常会发生争吵,彼此的感情在这样的一点一滴中耗尽。

2003年,妻子下海经商,这让在企业里中规中矩工作的许先生认为,两人不再是一路人,于是,他便向妻子提出了离婚。恢复单身后的许先生将全部的精力投入到工

作和照顾老母亲中。虽然身边有不少人劝他“趁着还年轻,找个老伴儿吧,不然等年纪大了,会更孤单”,但许先生却没有心思去相亲。

就这样,许先生度过了十几年的单身生活,直到去年,老母亲被其弟弟接走照顾,空下来的许先生才开始思考自己后半生的生活,开始有了找老伴的想法。“我是个闲不住的人,退休后,白天和一群朋友在外面玩,但晚上回到家里,自己一个人只能面对着电视机,挺没意思的。”

期盼找到有缘人 携手共度余生

许先生告诉记者,近一年的时间,也有不少人曾给他介绍过相亲对象,但最后却因种种原因没有成功。“老年人一个人孤独久了,生活只剩下无尽的苦涩与辛酸,这时,自然就会希望身边能有个伴儿相互照应。但感情是讲缘分的,到了我们这个年龄,更应该调整好自己的心态。”

记者了解到,虽然许先生已是70岁的年龄,但身体好、心态好,不喜欢抽烟喝酒的他平时最大的爱好就是亲近大自然,养花、赶海、食品雕刻、听音乐、

摄影……晚年生活过得丰富多彩。“很多人见了我,都说我也就是60岁出头。”许先生笑着说道。

许先生说,自己温和、幽默、随和、懂生活,有担当,唯一的女儿又在外地安家,可以说,没有任何负担。在他心目中,希望能找个1952年以后出生,有眼缘、身体健康、综合素质高的女性为伴,安安稳稳过好以后的日子。“希望能找到那个有缘人,让我也体会一下家的感觉,我们能一起相互扶持、一起携手走好后面的路。”记者 许瑶

恩爱不“生锈”

“恩爱”这个词,是父母年轻时代的忌语。父母之命,媒妁之言,把两个素不相识的人拉在一起,无“恩”可言。一个身高近1.8米的虎背熊腰,一个是个子矮小的瘦弱女子;一个在外地上班吃公家饭挣钱养家,一个脸朝黄土背朝天种地糊口。天然的鸿沟并无“爱”填补。母亲生育我们三兄妹时,父亲从没守在床前。我们长大了,离了家。两个老人在老家,相安无事多年了。

逢年过节回家,便有了另一番景象。记得有年春节,我一早起来不见父亲,以为他又跑出去喝酒了。在厨房弄饭的母亲说:“买菜去了。家里的体力活都归你爸做。”哦,他以前可是从来不做家务的。饭后老两口要去走亲戚。以前他们一块儿出门,父亲是大步流星,母亲像三寸金莲般走得很慢。如今,母亲落下了腿病,走路困难,我担心父亲一出门就把老妈甩得老远,便要陪着一起走。父亲止住我,拉着母亲,一步一步渐渐远去。望着他们的背影,我突然想起了“恩爱”这个词,却没有说出口。父母已是过金婚年龄的老人,几十年的磨砺,让彼此成为对方的耳目与腿脚。

今年春节,给二老照相。镁光灯下,摄影师要两个老人并坐,双手放在膝上。父亲在镜头闪动之时,却不听话地把手伸向母亲的腰际,一脸灿烂,被定格。三妹乐得笑言:“你们这是在秀恩爱!”母亲顿时脸红到耳根。父亲却一本正经地说:“我们的爱没有生锈。”施崇伟

大病一场后,他看清了搭伙老伴

“搭伙”是很多丧偶老人选择的一种“再婚”形式。双方协商生活,心甘情愿地相互照顾、陪伴度过晚年。不用走什么流程,也没有什么法律约束。只是有时候,想法很美好,生活很现实。黑龙江省哈尔滨市69岁的孙立军(化名)因为一场大病,看清了搭伙老伴的真面目。

他患大病,搭伙老伴不辞而别

69岁的孙立军在老伴去世一年多后,经人介绍认识了小他3岁的方女士。两人兴趣相投,慢慢走到了一起。虽然没有正式领证,但两人情投意合,孙立军把自己的工资卡也都交给了方女士打理。

三年前,方女士不小心摔倒了,孙立军马上将她送到医院。医生说要准备两万元钱做手术,孙立军想都没想就付了。在医院,孙立军精心照料方女士,每天还换着花样给她做好吃的。

一个多月前,孙立军因脑中风住进哈医大一院。方女士陪护了两天,说身体吃不消,让孙立军的儿子替换她。孙立军在住院期间又发现血管问题,动了两次手

术,住了将近一个月院。出院后,孙立军发现方女士留下一封信悄悄离开了。信上说她走了,带走了自己的物品,还从孙立军工资卡里取走了8万元钱,说是这些年自己的付出和今后的生活费用。离开的原因主要就是孙立军手术后需要人照顾,自己力不从心,她还要照看外孙,而且孙立军一直没有给自己一个保障,两人没有领证,她始终觉得名不正言不顺。孙立军很伤心,他说:“真想不明白,为她掏心掏肺的,还不如一张结婚证。”

她照顾生病老伴,也曾想过离开

家住哈尔滨市南岗区的老刘今年75岁,老伴去世15年,他也有一个搭伙十余年的女伴赵女士。老刘说,他喜欢绘画,每天都会去社区的画室绘画。在画室,他认识了也喜欢绘画的赵女士。两人有共同的话题,逐渐熟悉。老刘慢慢了解到,赵女士的老伴去世有些年了。

老刘觉得赵女士和他去世的老伴很像,他们见了面总有聊不完的话题。两个人走到一起后,老刘提出过领结婚证的事,但赵女士拒绝了,说

就这样搭伙挺好的。

尽管是搭伙夫妻,这些年两人的日子过得却很融洽。老刘患有多年的高血压、糖尿病,这两年又患上了轻度老年痴呆,日常起居均由赵女士照顾。但如今赵女士也年近七旬,照顾老刘越来越吃力。

赵女士说,儿子看自己整日很辛苦,也曾让她考虑是否离开老刘,她也有过这种想法,但又于心不忍,很是纠结。赵女士说,老刘的住院费、医药费也是一笔不小的支出,她想把两人的子女都叫到一起,商量他们的养老问题。

搭伙老伴病重,只有少数人愿照顾

“搭伙老伴病重,你该咋办?”媒体进行的调查中,少数人表示愿留下照顾,但多数人却回答得很含糊,称走一步看一步,没有长远打算。个中缘由,一言难尽。

婚恋专家建议搭伙不领证的老年人:1.虽然不领证,但还是建议双方儿女坐到一起做个公证;2.既然老人找老伴了,老人的养老金就应该由老人自由支出,儿女无权干涉,两个老人生活在一起,安享晚年。张维

婚恋学院

捏好尺度发脾气

许多管不住脾气的人,都会在歇斯底里之后感受到坏脾气所带给自己的痛苦,甚至有时很讨厌自己情绪失控的样子。实际上,在亲密关系中,是允许这种情绪存在的,关键是如何做到不乱发脾气。

发脾气的本质是需求未被满足

人是需要用愤怒来守住自己立场的。发脾气是愤怒的一种表象,而它的本质是需求未被满足。

一位朋友抱怨说,老婆在婚前性格很好,婚后却因各种小事情乱发脾气。可细看他所说的生活中的“小事情”:他总把袜子到处丢、弄脏马桶常常忘记清理、不脱外衣就躺床上……这些事情确实小,关键是,它背后反映的东西并不小。你乱丢却不收拾,那就意味着必然得有一个人为你的行为负责,而这个人正是你的老婆。

所以,久而久之,女人只得以愤怒的方式表达自己的不满。她不满于明明跟你说了很多次的话,你却不放在心上;不满于想要得到你的关注,你却嫌她烦;不满于她除了是孩子的母亲、你的妻子,还想成为一个正常的女人……

乱发脾气不如会发脾气

人不可能没有一点脾气,但也不能随意乱发脾气。发脾气不是目的,找到解决问题的办法才是。尽量清晰地表达自己的意见,让自己活得更自在。

人们总在说:发脾气是本能,把脾气压下去是本事。他们总是劝你要退一步海阔天空,殊不知你已经退无可退。人就像一颗气球,你不能没有脾气,不然永远都无法支棱起来,活得舒畅。同时,也不能打破底线总憋着那口气,最后使自己崩溃。

一个会发火的人,从来都不是为了一味地宣泄自己的愤怒,而是会适当地硬话软说,这样不仅能缓解自己内心的不适,也不至于导致更坏的结果。脾气不能乱发,要精准拿捏好尺度,掌控情绪,找到问题的最优解。

愤怒是情绪的一种,发脾气属于负面情绪,而我们每个人都希望伴侣带给自己的是正向的情绪。无论何时夫妻间关系的维系一定是双向的、相互的。你不能指望另一半一直照顾你的情绪,但你却不顾对方。永远不要觉得对方给你提供高情绪价值是理所当然的事,你们是平等的,你需要,她也需要。

糖糖

养生健康

凉拌菜比热菜更易引起食物中毒

夏日炎炎,胃口欠佳,凉拌菜是餐桌上不可或缺的。凉拌菜虽然好吃,但也是夏季致病微生物容易滋生的温床。

凉拌菜比热菜更容易引起食物中毒。这是由于凉拌菜的制作一般没有经过高温烹调杀菌的步骤,倘若制作过程中因卫生条件差或操作不规范而污染了致病微生物,就容易引起感染。

如果加工场所或操作人员的卫生较差,或制作凉拌菜的原料没有洗净,或做好后储存时间过长、储存温度不够高等,都会给致病微生物的繁殖创造条件,容易引起食物中毒。

为了既享受到凉拌菜的美味,又预防食物中毒,建议注意以下5点:

1. 厨房环境、厨师个人以及厨房用具都要保持卫生,减少致病微生物污染食物的机会。

2. 制作凉菜时要做到:洗干净手,食材要干净卫生,案板和菜刀要生熟分开,不能让切生食的器具接触凉拌菜,防止交叉污染。

3. 蔬菜凉拌前最好焯一下水,凉拌菜中可以加点醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料。

4. 最好现吃现拌,做好的凉拌菜不能长时间存放,当顿吃完,短时间内存放的话一定要冷藏。

5. 尽量不要在外购买凉拌菜,最好在家中自己做。