

田园 | 总想走进你心里



不要让婚姻毁在自己手里

在婚姻中，很多人明明有不错的老公和家庭，最后都毁在了自己手里，这三种行为一定要避免。

第一，你永远看不到老公的付出和努力，总说他不如别的男人。男人是不怕苦不怕累的，最怕的就是不能被理解，一定不要拿自己的男人和别人去作比较，这就是男人的底线。

第二，在外你表现得温柔善解人意，

可是对老公就完全变成了另外一个人，笑脸都留给了外面的男人了，对自己的老公冷若冰霜，这样的女人非常愚蠢。家人和外人你都拎不清楚，你说你能幸福吗？

第三，不懂得感恩，从来不知道关心老公，老公所做的一切都是应该的。在这个世界上，从来没有任何人，要理所应当对你好。很多人会说，“他爱我啊，那他就要包容我，不管我怎么样他都要爱我，这个是当初他自己说的呀”。你一定要记住，爱和付出都是需要回报的，这是人性，千万不要挑战他。

男女之间究竟是谁离不开谁

生活当中，有很多男人总是觉得这女人算什么呀，离开她，我可以再找一个呀。但是你仔细想想，你真的离得开你的女人吗？无数的事实也证明了，男人没有想象得那么不需要女人，女人也没有那么想象得那么需要男人。

中国式的家庭大多数都是男人主外，女人主内，男人可以只管赚钱、巩固生活。而女人则需要打理家里的上上下下、大大小小的事情，男人一旦离开了

女人，生活必然是一团乱麻，即使是离婚不要孩子，选择再娶，这彩礼高不说，还不一定会比你现在的妻子好。

所以说，中年男人下半场拼的是妻子，一个好老婆，往往会帮到一个男人，一个安稳幸福的家庭里，必然是妻子的付出会比丈夫更多。男主人管好前院，女主人管好后院，后院安宁家才会安宁。一个家庭的经营，离不开男人的支撑，但是更离不开一个女人的付出。 许瑶 整理

李钦堂、姜秀珍：一见钟情喜结连理 不离不弃相伴67载



90岁的李钦堂与92岁的姜秀珍相伴67年。

家住青岛市李沧区君峰路、今年90岁的李钦堂和92岁的姜秀珍，是一对相伴67年的恩爱夫妻。结婚这些年，他们恩爱和睦，相濡以沫，婚姻之路走得远且稳，幸福在他们眼中就是相互陪伴。



刚刚结婚时的李钦堂(右)与姜秀珍。

1 经历苦难迎来解放

李钦堂是土生土长的青岛人，在青岛铁中毕业之后恰逢青岛解放，他顺利考入了四方机车厂工作。“我们当时是在济南考的试，统一分配到了青岛，最初我是在单位的工会工作。那时候青岛刚刚解放不久，百废待兴，大家工作特别有激情。”回忆起年轻时代，李钦堂笑得合不拢嘴。

相比较李钦堂的年轻时代，姜秀珍在20岁之前经历了很多苦难，她的老家在崂山脚下，幼年时期因讨生活，跟随家人到了东北，在那里受尽了日本侵略者和反动势力的压迫。“那时候我也就14岁，跟着母亲进入日本人开

的纺织厂工作，遭受了非人的折磨，我的妹妹就因环境恶劣去世了，那是我人生中最不堪回首的往事。”回想起当年，姜秀珍泪流不止，李钦堂不停地安慰她。

“打败日本帝国主义后，我们迎来了解放，后来回到了青岛，当时青岛的纺织厂正在招工，我因为有过工作经验，很快就被录用了。”姜秀珍回忆道，后来青岛解放后，她成为了国棉七厂的工人，身份地位完全不同了。那时候处处感受着新生的氛围，我们对未来充满了希望。”

2 同事介绍一见钟情

工作中，李钦堂和姜秀珍都特别努力，并且取得了一些成绩，不知不觉到了谈婚论嫁的年龄。1955年，李钦堂在同事的引荐下，第一次见到了姜秀珍，两人一见如故，瞬间擦出了爱情的火花，很快就步入了婚姻的殿堂。

“我们是四月份见的面，七月份就结婚了，用现在的话说就是闪婚，先结婚后恋爱，这些年我们生活得十分幸福。”李钦堂介绍，他同事的爱人

和姜秀珍是很好的朋友，在媒人的牵线搭桥下，他们第一次见面就彼此相中了对方。“他个子很高，外表英俊，爱好运动，而且待人十分热情，一看就十分阳光，我一眼就看中了他。”回忆起刚见面时的情景，姜秀珍说。

“我们的婚礼特别简单，就是领取了一张结婚证，没有任何的仪式，而且结婚当天我还在上班。结婚后，我们搬进单位给分配的房子，大概有16个平方，家具特别简单。”李钦堂说。结婚后，他们的主要精力依然是在工作上，后来有了孩子，李钦堂又调离了原来的单位，经常很长时间不能回家，家里全靠姜秀珍打理。

“那些年苦了老伴，既要上班又要照顾孩子，如今她身体不太好都是当年落下的病根，我一定好好待她。”李钦堂感慨道。说起这些，姜秀珍摆手，表示李钦堂也付出了很多，两个人过日子就是要彼此理解帮扶，能够相互陪伴就是最大的幸福。

3 互敬互爱一生相伴

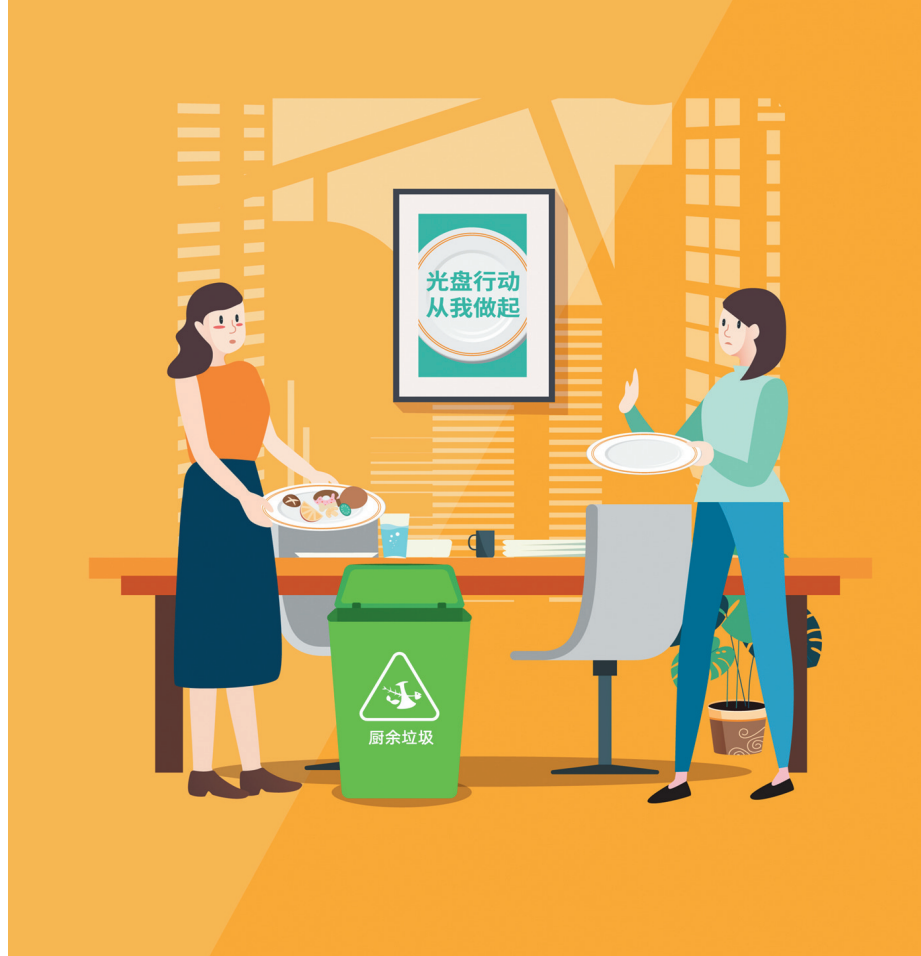
李钦堂喜欢运动、读书和写作，经常将自己的感悟进行总结，发表在

报纸和刊物上。他还特别注重健康和养生，提起健康幸福的婚姻生活，李钦堂说，他和老伴性格温和，凡事都好商量，从不吵架，饮食方面也是粗茶淡饭，从不计较个人得失。

多年来，两位老人一直教育自己的子女孙辈要做一个正直、善良的人，在他们的教育下儿女们一个个成长成才，各自也拥有了自己的家庭和子女，大家一有时间就会回来看望两位老人。结婚67年，两位九旬高龄的老人就这样手牵着手，一起享受着夕阳的无限美好。谈及自己的“幸福密码”他们坦言，幸福的生活就是互相扶持，相伴终老。 记者 张磊



“反对浪费 崇尚节约”公益广告



光盘行动

青岛市精神文明建设委员会办公室

追求爱情也要不失尊严

听到电台的一首老情歌，便想起我们那个时代纯美的爱情故事。一个女子喜欢上男同事，她表达的方式是天天给他带早点。那个时代物质不太丰富，每天变着花样带，用心用情。最后他们终成眷属。

织毛衣或围巾是那个时代，女孩给心爱的人要做的，好似有点仪式感的事。记得有个女孩为了给暗恋的男孩织毛衣，第一次拿起了毛衣针。待

她两个月织完时，才知道那个男孩已经心有所属。她无声无息地拆掉毛衣，给自己重新织了件高领毛衣，手艺比第一件好多了。

女追男不卑微，只要彼此有意，你含蓄地表达，对方一定会一拍即合。那种跟着心走的爱，有激情，有温度，愿付出，但要知道克制，有尊严，切忌死缠烂打。被拒绝或一直暗恋不表达，不如立即止损，去寻找更适合你的人。 梁朝晖

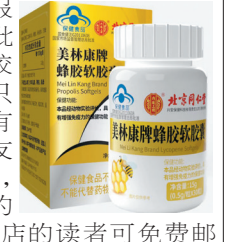
冬季进补吃蜂胶 提高免疫身体好

一年四季人们都可以进补，冬季是进补的最佳季节。冬季人们的胃口会很好，因此适合进补和调养身体。冬季适量食用蜂产品，对身体的保健非常有益。冬季气候干燥，晚上喝点蜂蜜水，既是补水的好方法，又能养生。冬季还是感冒的多发季节，免疫力低下的老年人冬季易感冒，而蜂胶有助于提高免疫力，所以冬季吃蜂胶增强免疫力，让您远离感冒少生病。

为了让读者朋友们吃上实惠的好

的蜂胶，老年生活报康康商城采购了一批美林康牌蜂胶软胶囊，特价团购3瓶只需99元，由于数量有限，望广大读者朋友抓紧时间报名申购，售完为止，感谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第240604-02251号



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

婚恋观察

老年人婚恋诉求需多方救济

近日，重庆城口邓大爷电话报警，称自己因轻信征婚广告被诈骗5800元现金和16斤腊肉。日前，警方成功打掉一个谎称为单身老人介绍养老伴侣实施诈骗的犯罪团伙，抓获犯罪嫌疑人30人，追赃挽损46万元。

许多老年人不仅需要“老有所养”，也有一定的精神诉求和情感需要。不论是单身多年，还是离异，抑或丧偶，老年人也有寻找养老伴侣的渴望与希冀。在“捷径心态”的裹挟下，一些投机者利用老年人“找伴心切”实施诈骗，这样的失范行为，显然需要规训和惩罚。

打着为老年人服务的旗号，投机者们编话术、扮角色、设套路，有婚托、有红娘、有运营者的“婚介公司”，精心设计着婚介诈骗陷阱。缺乏足够风险防范意识和能力的单身老人，很容易被忽悠和欺骗。

据有关机构估算，我国有婚恋

需求的中老年人有5000万人以上。倾听老年人的心声，尊重和回应他们的诉求，不能放任养老婚介市场的“野蛮生长”，而是要多管齐下去满足老年人的婚恋需求。

受陈旧价值观念建构的“文化枷锁”的影响，一些人戴上“有色眼镜”来看待老年人寻求另一半。担心引发利益冲突，害怕出现家庭纠纷，不愿意承受熟人圈子异样的眼光……部分子女也对父母寻找另一半持反对的态度，忽略、漠视老年人的正当权利。

老年人也有追求婚恋生活的权利，谁都无权对他们进行冷嘲热讽。尊重和善待老年人，应当让他们的婚恋诉求得到“温柔相待”。为更好地满足老年人的婚恋需求，不仅要加大市场监管力度，还要加大对违法犯罪行为的打击力度，提高违法成本，让那些为挣钱而采取诈骗手段的人们付出应有的代价。

杨朝清

婚恋故事

落单的老爸着急找伴儿

老妈去世后，落单的老爸急于找伴儿。这已经让儿女在情感上有点接受不了，没想到接下来还有更令他们难以接受的事：老爸要重新装修，迎接新生活，去掉“旧人”在家的痕迹……

老两口儿相约退休后旅游，不料妻子患病去世

陈大爷退休的第二年，老伴儿就生病了，陈大爷心里那个痛惜就别提了。这这么多年来老伴儿一直家里家外地操持，陈大爷就想着等自己退休以后好好补偿老伴儿，带着老伴儿到全国各地去逛逛。

没承想，他刚退休，老伴儿就病倒了，一查出来还是癌症晚期。陈大妈住院期间，陈大爷经常握着老伴儿的手说带她去旅游，但最终陈大妈没能等来，在陈大爷和儿女们的痛哭声中走了。

老太过世三个月，老头找了新老伴儿

儿子晓峰怕陈大爷想不开，劝陈大爷去他家住两天，陈大爷不去，晓峰只好三天两头地来探望他。三个月以后的一天，晓峰接老爸一起去墓地祭拜。一进门，发现父亲精神状态好了很多，晓峰以为父亲从悲伤中缓过来了，心里一阵轻松。从墓地回来，陈大爷坐在沙发上，期期艾艾地想说什么，晓峰问：“爸，您有事？”陈大爷支支吾吾地说有点事儿。

自从母亲去世以后，晓峰对父亲是百依百顺，赶紧说：“爸，有什么

事您就说吧。”陈大爷说：“楼上刘大爷给我介绍了个女的，五十多刚退休，已经见过面了，觉得还行。”

晓峰一下子怔住，他万万没想到父亲跟自己说的竟然是这样一件事。晓峰说：“爸，您要找个老伴儿我没意见，可是我妈才去世三个月呀，您过一阵子再找行吗？”晓峰的眼圈一下就红了。陈大爷沉吟半晌，“我觉得这个女的挺合适，反正早晚也是找。”

晓峰看着陈大爷，拉着孩子“砰”一声关上门走了。

老父装修抹去“旧人”痕迹，儿子儿媳心里不好受

过了几天，陈大爷让儿子、儿媳来一趟。两人一进门，就发现家里坐着位阿姨。陈大爷说：这是你们张姨，我今天叫你们来就是让你们认识一下，以后就是一家人了。

晚上，陈大爷给儿子打电话说了自己的打算：“你张姨说要把房子重新装修一下，家里的旧家具都换掉，我觉得家具不换的话，你张姨心里不得劲儿，我也觉得不得劲儿。”晓峰赌气说：“爸，您想装修我也拦不住您，但我没钱赞助。”陈大爷原本想让儿子赞助几万元，一听这话，就没再说什么。陈大爷刚要挂电话，晓峰带着哭腔说：“爸，您这么快就把妈忘了吗？”

陈大爷叹了一口气，说：“晓峰，我也想我妈，可是我总得往前走，我得好好过以后的日子，不能对不起自己。”

儿子没说话，默默地挂了电话。

窗外风

链接

别让情绪隔绝了亲情

夫妻之间的感情和母子之间的感情肯定是不一样的，儿女不要对自己对母亲的感情来衡量父亲对母亲的感情。

母亲去世后，父亲着急找伴儿。这件事可能让儿女从情感上难以接受，但站在父亲的角度，他需要人陪伴、照料，加上经济条件允许，因此想快点找伴儿、让生活早点稳定下来，客观而言，

也是可以理解的。儿女此时要做的，一是帮父亲把把关，多提醒他预防风险；二是不要让情绪隔绝了亲情，还是要尽到自己的赡养义务和责任。

丧偶的老年男人找伴儿不要急于求成，应尽量慎重，拉长决策。双方多了解，多磨合，可以为未来生活增加安全感。 谨记：冲动是魔鬼。 俞雪芽

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄的增长，想要年轻健康，就要饮食清淡，多注意保养。经评价，辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用，可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10，由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购，省去中间诸多环节，12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10，各项指标均达到相关标准，让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求：为了切实保障真正落到需要的读者身上，本次活动提出以下两点要求：①团购者必须是真正有需求的朋友；②为防止恶意囤货，每人最多购买2份。

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

