

老年人再婚：降低期待，知足常乐

王叔和贾姨是一对“再婚老人”。说是“再婚”，但实际两人并未领证。不过这并不影响他们互相陪伴，搭伙过日子，且看上去“过得还不错”。两人的红娘毛女士在跟记者交流时道出了事情的真相：其实他俩能把日子过成现在“看上去还不错”的水平，是经过了此番思想斗争的，尤其是贾姨，曾一度想放弃，在毛女士的多次劝说下坚持了下来。而今，贾姨对当初毛女士的建议心怀感恩。在毛女士的介绍下，记者采访了贾姨，听她讲述自己的“再婚故事”。

丈夫去世多年我一直没再找，直到女儿结婚后，我才动了心思找老伴。周围朋友介绍了几个，和对方相处一段时间，不是这儿不合适就是那儿不合适，感觉很难找。就在我心灰意冷时，毛姐给我介绍了老王。老王是她的老同事，知根知底。我又和毛姐是十多年的邻居，也彼此熟悉。就这样，抱着试试看的态度，我和老王见面了。相处几个月后，觉得老王的确如毛姐所说——真诚老实，聊得来，且身体健康。不过，老王身上有一点最让我不能接受，就是“抠门”。我们相处的这四五个月，他很少为我花钱，无论是出去玩儿还

是出去聚餐，基本都是各花各的，只有个别几次出去吃饭是他请我。我虽然并不指望他养着我，但也不能“一毛不拔”吧。作为男士总应该表示一下吧。

我正犹豫该不该放弃时，毛姐来劝和。她帮我分析如下：“你最缺乏的是陪伴，而老王恰恰和你聊得来，且人又真诚老实，身体健康，没有什么后顾之忧，这就足矣。至于他抠门，舍不得给你花钱，而你恰恰经济条件不错，所以你无需在这一点上计较。对方能满足你的最大需求，同时又没有明显的短板，就应倍加珍惜”。

毛姐的话一下子让我想明白了。人没有十全十美的，只要对方在最关键的点上与我匹配，其他方面我就需要多容忍，也就是“降低期待”，就会知足常乐。想通之后，我和老王相处起来就没有之前心理上的疙疙瘩瘩了。生活在一起后，我俩经济大体上AA制。在生活的基本支出上，他还是会多承担一些，六比四吧。他退休金和我差不多，但年龄比我大5岁，他这样的安排我也接受了。这样一来，日子也就过下来了。现在想想，毛姐的建议是对的。

记者 王丽洁

独居老人，该去哪找个伴儿

人到黄昏，最缺的是陪伴。独居老人，更容易遭受心理和精神问题。岁数大了找个伴儿，从身心上都是老年人正常的需求。而实际上，老年人谈婚论嫁非常不易。

调研样本 | 老人婚恋，比年轻人更现实

小小的菖蒲河公园，成了北京老年人相亲的热门地。每周二、周六，这里自发形成相亲角，公园长廊、河边长椅，都有老年人聚集。记者走访发现，在这里谈情容易，真走到一起太难。

“难，可太难了，这里有的人，来了十几年了，还没找到。”马大爷说：“有好多问题——是搭帮过日子还是领证结婚？搭帮过日子，钱怎么办，AA制？你不出生活费，人家女方图你什么？领证结婚，房子怎么说？儿女同意吗？”

马大爷经常来公园逛，早就看透了黄昏恋的现实，他说这里的老人，或许比年轻人还现实。

和马大爷不同，李阿姨最近才来菖蒲河公园。她早年丧偶，跟孩子相依为命。孩子在北京读书、工作、成家立业，支持她再寻另一半。“我反正也是带着过来玩的心态，找找看。”她对另一半的设想，是希望人品好，身体健康，年龄比她小。李阿姨虽然年过六十，但性情泼辣，快人快语。她说很多老大爷，跟她聊不了几句就走开了。

张阿姨相对就安静很多，她找了个长椅坐着。时不时地，有老大爷走过来，跟她聊几句。张阿姨到公园，主要是帮姐妹们找，她算是个业余红娘。至于自己，虽然也单身，但已经不太想找另一半，“我见过太多事了”，有点心灰意冷。

跟张阿姨越聊，越觉得黄昏恋的不易。“女方看重的，大部分是安稳，要有房子。男方想要女方年轻，身体好，没负担。”所以，当老年人开始谈婚论嫁，先要谈物质条件。签字据，约定给钱，给房子——至少是使用权。

记者翻看了几页老年人的相亲资料，和年轻人一样，照片、年龄、收入（退休金）、兴趣爱好，一应俱全。而实际上老年人谈婚论嫁，也跟年轻人一样，有很多相似特点。比如单身市场上，优质男性少，越是条件好的女性，越找不到对象。还有，门当户对很重要，一般能介绍成的，都是家庭条件相当，子女又支持的。

但是，谈成了，并不意味着领证结婚。“老年人牵扯到遗产，领证结婚很难。”尤其动辄几百万的房

热点关注

产，子女会对继承权非常看重。因此，黄昏恋很多采用搭帮过日子的形式，双方事先谈好，生活费公平分摊，不涉及房产。一旦有老人出现健康问题，由子女接走，这对黄昏恋人，很可能也就此分手。

民有所呼 | 希望有靠谱的婚介平台

黄阿姨：我在网上聊过天，也到公园溜达过。体验有些不一样，但总体感觉，这种自发性质的方式，有点随意性太强。现在年轻人，街道、单位，经常会组织一些“鹊桥会”，针对我们老年人的很少，我们也不知道去哪儿找。如果有靠谱正规的平台，给双方信息能做一个证明，确保真实性，我们老年人，再找另一半，也能有点保障。

赵大爷：现在有些事吧，也不好跟孩子说，说了怕他们有顾虑。我听说，有的老人，偷偷摸摸去领个证，到最后了，才让孩子知道，还惹出不少官司。我自己觉得，找老伴儿，也得双方家庭见个面，至少知情吧。现在有的老人，思想也挺活跃，就是找朋友的心态，玩。我自己比较保守，还是想找过日子的人，双方脾气秉性接近，有话聊。但是去哪找呢？能给老年人搭一个靠谱的“台子”吗？

孙毅

每年的10月20日是世界骨质疏松日。11日，中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任、中华预防医学会健康传播分会常务委员于康教授提醒老年人，肌少症增加老人跌倒、骨质疏松、骨折和全因死亡风险，不要越老越追求苗条，相对于“有钱难买老来瘦”，更应该倡导“有钱难买老来‘瘦肉’”。

于康教授给出了肌少症营养管理的建议，在合理摄入蛋白质方面，建议每一公斤体重摄入1.2-1.5克蛋白质，并均衡分配在三餐之中，例如：早晚各一盒牛奶；1-2个鸡蛋；3-4两瘦肉（红肉1两，加去皮鸡鸭肉2-3两或鱼类3两）；豆腐1-2两，以及运动后补充适量蛋白粉等。同时，还应注意适量补充钙、维生素D、Omega-3脂肪酸、抗氧化营养素等。

除了饮食，中国疾病预防控制中心慢病中心伤害防控室主任段蕾蕾提醒老人记住防跌倒的12字口诀：要锻炼、要服老、要适老、早治疗。

可以在保障安全的前提下进行金鸡独立、提踵、坐站、八段锦、弹力带练习等。老人要接受增龄导致身体机能退化的现实，接受使用必要的适老辅具。同时，早晨起床、起身、站立、走路、上车等动作一定要“慢一点儿”。

李纯

青島报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社电话:66988553 66988549 55715169

布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布江大峡谷、雅尼国家湿地公园、鲁朗林海、卡定沟、羊卓雍措、藏民家访、火车往返11日

★贴心服务★青島独立成团，品质保障
★舒适体验★青藏铁路有氧列车，缓阶进藏有效适应高原反应

10月17日
3280元/起

独立班

●港澳专列-金紫荆广场、浅水湾、太平山、西九龙文化区、天星小轮、大三巴牌坊、莲花台、威尼斯人造天空专列11日.....10月25日(具体出发时间以铁道部电令为准)2680元起
●四川-九寨沟、黄龙、都江堰、熊猫乐园双飞6日.....10月23日3199元
●贵州-黄果树、荔波大小七孔、西江千户苗寨、天河潭、下司古镇双飞6日一价全含无自费无小交通.....10月21/28日 2680元

散客班

●西沙群岛-船长晚宴、永乐晚会、银屿岛、夜游三亚湾、南海观音祈福、全富岛、观绝美日出4日.....10月19/22/25/28/31日 5780元起
●郴州-万华岩、郴州长卷生态园、永兴银楼、莽山生态自然博物馆、莽山国家森林公园、龙景峡谷、高椅岭、马皇丘峡谷、流华湾古村双卧7日...10月19/27日2680元
●恩施三峡-三峡大坝、新高湖游船、神女溪、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷、三峡大瀑布双卧8日火车游轮双体验、水陆连运不走回头路.....10月22日2180元

俄罗斯

—莫斯科、红场及周边、列宁墓、克里姆林宫、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像……
贴心航班：首都航空 青島直飞莫斯科；星级酒店：全程甄选四星酒店；精选景点：莫斯科+圣彼得堡+金环小镇+皇家双庄园；舒心服务：专业领队让您旅途无忧
10月22/24/29/31日 5999元

●尼泊尔-斯旺那布庙、博达哈大佛塔、奇特旺国家森林公园、大象饲养中心、蓝毗尼园、大卫瀑布、世界和平塔双飞8日.....6580元 10月22日
●迪拜-迪拜货车公园、谢赫扎伊德清真寺、街心公园、八星级酋长宫殿酒店、人工岛参观阿布扎比国家文化遗产公园、卢浮宫博物馆、运河古堡集市、七星级帆船酒店、骆驼牧场、骆驼牧场、伊朗小镇-巴斯塔基亚、未来博物馆双飞6日.....2999元 10月24/31日
●畅游韩国-景福宫、青瓦台、南山韩屋村、仁寺洞、好客空间、汝矣岛、东大门双船5日.....999元 10月25/30日

●土耳其-达达尼海峡、特洛伊遗迹、白加孟古城、棉花堡、希拉波里斯古城、阿斯潘多思圆形剧场、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、古罗密露天博物馆、鸽子谷、圣索菲亚大教堂、赛马场、精灵烟囱全景10日.....12999元 10月20日
●德法意瑞奥-马人广场、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、卢浮宫、奥斯曼大街、八角水塔、新天鹅堡、高天鹅堡、黄金屋顶、圣母百花大教堂、市政厅广场、斗兽场双飞12日北京起止含联运，全程领队贴心服务、赠送机场三宝+欧洲转换插头.....8999元 11月17/24日 12月1/8日

分享会

金秋十月是一年四季最适合旅游的季节，向往和兴致总是蠢蠢欲动，那么来一场三峡之旅怎么样？10月17日下午，跟我一起去旅行-三峡专场旅行分享会将在青島市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼)山东省老年国旅举行！凡到场读者均有伴手礼相送。

地址:青島市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼） 另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询