

# 老年生活报



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000



## 乘车2小时 遇见有缘人

活动开始后,一位身着蓝色上衣的高挑男士,气喘吁吁地走了进来。“不好意思来晚了,我从即墨赶来,坐车2个多小时,路程有些远,让大家久等了。”交谈后得知,这位先生姓安,1957年出生,退休前是某电器公司技术员,“我和大多数理工男一样,不善言谈,不懂花言巧语,但为人踏实诚恳。”安先生说他家在青岛市市北区,几年前,在即墨买了套稍大些的房子,便把市内的住房租了出去。

“我是企业退休,虽然退休金不高,但加上每月收的房租,也还算富裕。”安先生告诉记者,他的老伴两年前因病去世,儿子目前已成家立业,没有任何负担,“现在就想找一个踏踏实实过日子的人,相伴到老。我身体很好,父母都是90多岁离开,属于长寿家庭。”安先生介绍道。

“我也是,以前身体很好,很少去医院,人家问我‘三高’是什么都不知道,傻乎乎的。”坐在旁边的张女士附和道。“我对你还真挺有感觉的,您看起来不像这么大年龄,很年轻,状态很好。”安先生向邻座的张女士表达出好感,活动期间,两人相谈甚欢。

## 生病知孤单

“我姓毕,今年68岁,丧偶,一个女儿,博士毕业后留在国外工作。目前家里有一套三居室,独居。我生活上什么都不缺,就是身边缺个伴儿。”在现场自我介绍环节,毕女士直截了当地介绍着自己的情况。

“半个月前,我在医院

## 真想有个伴

做了个腿部手术,住院的时候,看见别人都是老伴在身边忙前忙后,嘘寒问暖,就咱床前没有人,那一刻,感觉自己特别无助、凄凉。”毕女士眼含热泪说道,以前自己并没有找老伴的想法,她把所有空闲时间都利用起来,在老年

大学学中医、手风琴、视频剪辑,生活过得充实而快乐。“通过这次手术,我才真正体会到,满堂儿女不如半路夫妻,身边没有人确实不行。”毕女士说,她希望找到一位年龄相仿、志同道合的伴侣,相伴终生,“但是我也不会随便凑合,三观一致才行,宁缺毋滥吧。”

## 情感少寄托

今年62岁的刘女士家住崂山区,早年间,因与前夫常年分居两地,两人选择和平离异。这么多年,她独自将年幼的孩子抚养长大,无暇顾及个人感情。“从去年开始,朋友们经常结伴约我一起旅行,看着他们成双入对的,我心里挺不是滋味,想着

## 相约再聚首

也该为自己打算了。”刘女士表示,现在生活里总觉得少了点什么,虽然每天很充实,儿子也很孝顺,吃穿不愁,但就是缺少情感上的寄托。

谈起择偶观,作为一名退休教师,刘女士希望另一半能有一定的文化素养,自己更倾向于找一位退伍军

## 点赞相亲会

“首先,感谢老年生活报为大家搭建的公益交友平台,给我们这些单身老人脱单的希望,我们非常愿意来到这里,结交志同道合的朋友。我是公务员退休,平时喜欢旅游,想找一位同样爱好出游的女士为伴。”今年66岁的王先生,一边做着自我介绍,一边大赞本报相

## 愿得觅良缘

亲会办得好。

当天中午12时活动结束,现场仍聚集了很多单身男女嘉宾,他们或坐在会客厅单独聊天,或聚在会议室畅谈生活趣事,久久不愿离去。“希望报社以后多举办类似的活动,让我们这些单身老人能在这里早日找到‘良缘’。”不少参加活动的

人,踏实正直。

活动现场,刘女士与坐在身旁的于先生,聊得非常愉快。于先生是第二次参加本报相亲活动,作为与大家二度聚首的单身嘉宾,他侃侃而谈、从容自在,吸引了不少单身女士的目光,也同样引起了刘女士的注意。活动尾声,两人互加微信,约好日后多交流。

嘉宾纷纷告诉本报工作人员他们的愿望。

## 本报帮您寻缘

为了帮助更多的单身人士寻找另一半,本报将每月举办两次相亲活动,搭建缘分桥梁,助力单身人士寻得幸福伴侣。咨询电话:(0532)66988698



## 我国将建心脑血管病防控体系

本报讯 日前,国家卫健委等17部门联合印发《健康中国行动一心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》。到2030年,我国将建立心脑血管疾病综合防控和早诊早治体系,心脑血管疾病死亡率将降至190.7/10万以下。

一系列防治目标列出:我国将加强心脑血管疾病风险综合评估,开展覆盖35岁以上人群的心脑血管疾病风险监测;倡导心脑血管疾病高危人群经常测量血压,每6个月进行血脂、血糖检测,并推广个人血压、血糖定期自测,指导居民及时了解个人超重肥胖的状况。

方案写明了一些普及举措。比如加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年,我国高血压、糖尿病患者基层规范化管理服务率均达到70%,35岁以上居民年度血脂检测率达到35%。我国还将探索冠心病、脑卒中患者的二级预防和康复治疗纳入家庭医生签约服务范围。

我国还将加强院前医疗急救体系建设,畅通院前院内一体化急救绿色通道,实现院前急救与院内急诊有效衔接。到2030年,所有二级以上医院卒中中心均可开展静脉溶栓技术。有条件的地方可通过建立胸痛和脑卒中“急救地图”,切实提高救治效率。(本报记者)

# 2024《老年生活报》

## 欢迎订阅▶

一年的温馨陪伴 ······  
★每周一、三、五出版★彩色印刷★



邮政订阅二维码

99  
元

欢迎订阅2024年度《老年生活报》 全国各地邮局网点和青岛报业集团各发行站点皆可办理订阅手续  
订报咨询热线:0532-82933711 82880022 邮局征订电话:11185



关注老龄热点  
科学保健  
益寿  
重温历史岁月  
详解政策法规

