婚恋交友

单身的中老年朋友，请您走出家门来交友！

随着人们寿命的延长与生活观念的转变，中老年群体正逐渐成为婚恋市场的主角。年轻时，我们或许能够享受孤独，以事业为伴，独自面对生活的风雨。但岁月悠悠，当青春不再，身体渐感力不从心，职场生涯也成为过往云烟，儿女们也纷纷展翅高飞，追求他们自己的生活；那份对“陪伴”的渴望便悄然生长，成为心灵深处最温柔的呼唤。

在这样的背景下，“老年生活报单身俱乐部”应运而生。它不仅仅是一个平台，更是一盏明灯，照亮每一位单身中老年朋友寻找幸福、分享生活的道路。我们相信，无论年龄几何，追求爱与被爱的权利永远不应被忽视。

加入我们，开启新篇章

现在，我们诚挚地向所有单身的中老年朋友发出邀请——走出家门，乐交友！不论您是刚步入退休生活，还是已享受多年悠闲时光，这里都有属于您的舞台。只要您勇敢地迈出第一步，参与我们的任何一次活动，即刻成为“老年生活报单身俱乐部”尊贵的一员。

多彩活动，温暖相伴

作为俱乐部会员，您将有机会体验到：

主题沙龙：从健康养生到诗词歌赋，从园艺手工到科技新知，每一次相聚都是一次心灵的触碰，让您在交流中收获新知，在分享中找到共鸣，在不知不觉中结识众多好友。

户外旅游：春日赏花、夏日避暑、秋日登高、冬日温泉，大自然的怀抱总能给予我们最纯粹的快乐与放松，与志同道合的伙伴同行，让旅途不再孤单。

专属相亲会：在温馨而不失趣味的氛围中，遇见那个可能携手共度余生的人。我们注重隐私保护，用心安排每一次相遇，让爱情在不经意间绽放。

老年生活报单身俱乐部，就是这样一个温馨的家，等待着每一位渴望温暖、追求幸福的您的加入。让我们携手，共赴一场关于友情、爱情与自我实现的盛宴，让晚年生活绽放出最绚烂的光彩！

记者 **王丽洁**

新春第一聚，单身俱乐部等您来

3月7日（周五）上午10时，正值“三八妇女节”前夕，本报“单身俱乐部”推出新春首次交友活动。我们特别邀请中老年单身朋友欢聚一堂。在这里，您可结识志同道合的新朋友，与久违的老友重逢，共叙往昔。通过丰富多彩的游戏互动，加深彼此的了解与默契。即使未能找到心仪的伴侣，您也将收获三五好友，让晚年生活远离孤独与寂寞，因友情的陪伴而更加丰富多彩。

活动费用仅需30元/人，涵盖意外险、简餐及组织费用，让您无忧参与，尽享欢乐时光。名额有限，赶快行动吧！欢迎您请拨打电话0532-66988698、66988903咨询报名。让我们在这个春天，共同开启一段美好的交友之旅！

婚恋故事

用爱守护瘫痪妻子：他二十四载不离不弃

在山东省济宁市微山县马坡镇九曲村，有这样一对夫妻：妻子程海苓因意外高位截瘫，丈夫黄张龙24年如一日，始终陪伴在侧、不离不弃，用行动谱写着爱的篇章，生动诠释了爱的真谛。

在九曲村，黄张龙和程海苓夫妇的故事无人不知、无人不晓。24年前，一场突如其来的灾难，夺走了程海苓的行动能力，她从此瘫痪在床，生活无法自理。面对这巨大的变故，黄张龙没有选择逃避或放弃，毅然决然地全身心投入到照顾妻子的生活中，用漫长的陪伴默默诠释着爱与责任。每天清晨，黄张龙就开始了忙碌又有序的一天。擦洗、喂饭、按摩……这些看似简单的日常动作，他已经重复了8000多个日夜，从未有过一丝抱怨和懈怠。

黄张龙告诉记者：“我们从小相亲相爱，结婚以后她虽然受伤了，但我不能弃她。我们结婚前就发誓要白头到老，无论什么时候，只要是她能活着，我都会全心全意地尽到丈夫应尽的责任。她把一生交给了我，我一定把她照顾好。”

为了能更好地照顾妻子、随时关注妻子的状况，黄张龙特意收拾出一间房，精心购置了摇杆床，还安装了监控设备。在距离妻子床铺仅一米多的地方，有一张简易的小床，那是黄张龙为自己准备的。这样一来，妻子一旦有任何需求，他都能第一时间赶到。正是这份无微不至的关怀和坚持不懈的付出，让瘫痪在床多年的程海苓依然面色红润，脸上常常洋溢着幸福的笑容。

“确实感谢他，这辈子嫁给他，真是幸福。他是一个好人，这些年也没对他尽什么义务，确实他也不容易，真感谢他。”程海苓接受采访时说。

除了照顾妻子，黄张龙还承担着家中的农活、照顾82岁高龄老母亲的重任。尽管生活压力重重，但他始终保持着乐观的心态。

黄张龙说：“生活总是有好有坏，只要我们心态好，就能克服一切困难。现在政策那么好，妻子还有残疾(人)补贴，我也找到了公益岗的事情做着，虽然收入不高，但是能补贴家用。我相信，只要有大爱，一切困难都能面对并克服。”

马坡镇九曲村是“梁祝故事”中祝英台的故里，黄张龙的故事，正是对“梁祝”忠贞不渝爱情最好的回答。他的坚持和付出，深深打动了每一个人。他用实际行动向大家展示了什么是真正的爱情，什么是责任与担当。在九曲村这片充满温情的土地上，黄张龙和程海苓夫妇的故事，就像一首动人的赞歌，永远回荡在人们的心中。

杨晓旭 贾鑫

养生健康

这5类蔬菜食用前先焯水

生活中有些蔬菜若不经过焯水处理，可能对人体有害。焯水不仅能提升食品安全性，还能减少有害成分。以下是五类必须焯水的蔬菜及正确焯水方法：

1、含植物凝集素的蔬菜 如菜豆、豇豆、红芸豆等豆类蔬菜，含有植物凝集素，可能引发恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。需加热至100℃以上，持续10分钟才能完全消除毒性。

2、含秋水仙碱的蔬菜 如新鲜黄花菜，秋水仙碱可能导致恶心、呕吐及神经系统损害。处理黄花菜需摘除花蕊，焯水3～5分钟，并浸泡1小时以上，以有效去除秋水仙碱及其他有害成分。

3、含亚硝酸盐的蔬菜 如香椿，亚硝酸盐在人体内可能生成致癌物亚硝胺。实验表明，香椿焯水30秒即可去除约80%的亚硝酸盐，降低致癌风险。

4、含草酸较多的蔬菜 如菠菜、马齿苋、竹笋等，草酸会干扰钙、铁吸收，增加结石风险。焯水1～3分钟可去除40%～60%的草酸，同时提升口感和安全性。

5、豆芽类蔬菜 豆芽因生长环境湿润，易受李斯特菌、沙门氏菌等致病菌污染。焯水是保障豆芽安全的必要步骤，可有效消除细菌污染。 康新

山東省老年國際旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

春漫黔滇赣

2025春天首趟空调专列来啦~
【云南、贵州、江西三省14日游】

★云南：昆明大理丽江+玉龙雪山或云南西双版纳+景洪
★贵州：千户苗寨、黄果树瀑布、荔波小七孔、青岩古镇或下司古镇、遵义会议旧址、乌江寨、天河潭、天龙古堡
★江西：龙虎山、婺源、景德镇、东林大佛
★一趟专列4种不同的选择
★汇集三省精华景点，发现祖国大好河山之美
★双导游服务，全程贴心陪伴，让你旅途无忧
★无年龄限制、无老年人附加费；无强制购物、无强制自费

3月16日 3380元起 青岛始发
具体出行日期以国铁公司批复为准，
青岛城阳/潍坊/淄博/济南/泰山/兖州/枣庄均可上下车

★《跟我一起去旅行》分享会★
邀请您参加2月25日(周二)上午10:00延安三路门店举行的云、贵、赣专列分享会，带您了解详细旅游资讯。到场均有好礼相送，报名缴费即享现金优惠。抓紧电话预约，名额有限！

品质郴州-万华岩、雾漫小东江、高椅岭、裕后街、苏仙岭、莽山五指峰、白廊环湖公路、瓦窑坪文化古街、马皇丘大峡谷双卧7日青岛独立成团....3月14日 2580元
恩施三峡-三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷纯玩双高5日宜昌进重庆出不走回头路、孚泰豪华邮轮双人间.....2月26日、3月2/12/24日 成人2599元 儿童999元
花开婺源-滕王阁、万寿宫历史文化街区、八一起义纪念馆、婺源篁岭（花溪水街、卧云玻璃桥、天街访古）、景德镇、陶溪川、庐山、锦绣谷、御碑亭庐山会议旧址双飞5日.....3月7/14/21/25日 2680元
长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日无年龄限制版探秘大广西.....2月28日、3月5/8/12日 2880元
黔上花开-罗平金鸡峰丛万亩油菜花、马岭河峡谷、万峰林、晴隆二十四道拐、八卦田、织金洞、天河潭、夜郎谷双飞6日赠送独具文化内涵特色布衣风情特色餐、20人独立自组团.....3月5/12日 2980元

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双船5日青岛独立成团、安排领队；品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....3月10/17/24日849元
新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署（外观）、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....2月27日 3月1/6/13日2999元
预售北欧 限时特惠-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像北欧四国 双邮轮双峡湾10日含联运、拒签劝退、舒适旅程；精品小团.....3月31日 9999元起
日本-东大寺、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、镰仓高校站、镰仓小町通、晴空塔、清水寺、大阪城公园、心斋桥、道顿崛双飞6日严选山航三古都经典双飞、直飞大版、资深领队、全程0自费.....3月4/13日 4380元起

地址:青岛市市北区延安三路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★★★