

婚恋观察

黄昏恋：在习惯与爱情之间，寻找改变的平衡点

黄昏恋,这个充满诗意的词汇,承载着无数单身老人对美好生活的向往。但现实往往比想象的更加复杂。在追求幸福的道路上,老人们不得不面对一个永恒的命题:要不要为对方做出改变。

卫生习惯里的情感密码

78岁的老李和69岁的顾女士都是丧偶。在一次旅行中两人相识。随后几天的相处,彼此都有好感,自然而然就成了朋友、恋人。但在相处半年后,当老李提出想和顾女士搬到一起住时,顾女士犹豫了。原因是:顾女士曾去过老李家,对老李的家居环境、子女状况并不十分满意。“一旦两个人住到一起,那就必须得改变我原有的生活方式。这个对我而言难度太大。”顾女士告诉记者,她偶尔去老李家吃顿饭、做做客是可以的。但如果长时间住在对方家里,她完全无法适应。“女同志对卫生的要求更高。有一次我去老李家吃饭,一看到他那油腻腻的厨房,我的食欲就没了。”顾女士说,这个细节也让她是否与老李继续相处持犹豫态度。老李人品踏实,也肯为她付出,兴趣爱好也基本一致,唯独在“讲究卫生”方面让顾女士不满意。“继续处的话,要么他改变,要么我改变,可这都不是容易的事。”顾女士沉默了许久,无奈地表示。

这个细节就像一面“照妖镜”,照出了黄昏恋中最真实的困境——当几十年的生活习惯遭遇突如其来的爱情,改变的阵痛远比年轻人来得更剧烈。老李的厨房承载着三个子女的成长记忆,那些油腻的灶台见证过无数个匆忙的清晨,而顾女士的洁癖则源于医护工作的职业习惯。心理学研究显示,60岁以上人群的行为模式固化程度是青年人的3.2倍。当顾女士说出“继续处,要么他改要么我改”时,她面对的其实是两种生命的碰撞。

学区房里的情感让位

70岁的刘女士和75岁的陈先生在本报举办的中老年相亲会上相识相知,至今相处已有两年半。说起这两年半的感受,陈先生直言:“有幸福但也有惆怅,不过总体而言还是比一个人生活好。”

原来,事情是这样的:两人相处一年后,搬到了一起。那段时间,有过短暂的“蜜月期”。但接下来发生的一件事让陈先生不得不“后撤”。刘女士从小带大的外孙要上初中了,而刘女士家恰巧就是学区房。外孙要来住,姥姥肯定不能说“不”。连带着,女儿女婿也会过来住。刘女士对此全然接受。但对陈先生,却出了一个难题:继续住吧,肯定会和刘女士一家相处,时间一

长肯定会发生矛盾。搬走吧,他又舍不得和刘女士分开。反复思考之后,陈先生无奈地搬回了自己家。

当三代同堂的现实与二人世界的美好相遇,陈先生选择搬回自己家的决定,是一种微妙的退让。这种退让不是失败,而是对家庭伦理的深刻理解:在黄昏恋的棋局里,子女后代往往是比伴侣更重要的棋子。

社会学调查发现,72%的黄昏恋矛盾源于与原生家庭的边界问题。陈先生暂时退出刘女士的生活场景,实则是为这段关系腾出必要的空间。他相信当外孙进入高中,自然能迎来新的相处契机。这种弹性处理智慧,恰是历经沧桑后的生命感悟。

改变的本质：在进退之间找到平衡

当78岁的老张开始学习智能手机,只为看懂老伴发来的表情包;当69岁的王阿姨尝试接受广场舞的喧闹,只为融入对方的社交圈,这些改变都在重塑着生命的形态。但改变不是无原则的妥协。老李若强行改变顾女士的卫生习惯,可能摧毁她最后的生活防线;陈先生若执意留在刘女士家,可能激化家庭矛盾。真正的改变,是在进退之间找到平衡。这种平衡需要智慧,更需要勇气——承认差异,理解局限,在可调整的范围内做出让步。 记者 王丽洁

3月28日单身交友“延展活动”——来沙子口健康主题公园共探山海之美

由本报联合青岛“丽莎望海佳苑品质养老连锁机构”发起的海滨单身交友活动,还将组织中老年朋友步行前往“沙子口健康主题公园”游玩。

沙子口健康主题公园是一处集休闲娱乐于一体的好地方。无论你是想放松身心还是寻找运动乐趣,都能在这里找到属于自己的天地。公园距离地铁沙子口站仅几步之遥。公园内设施齐全,周边环境优美,尤其是在傍晚时分,阳光洒在大海上,美景如画。一边晒太阳,一边还可能顺便捞一些鲜美的海蛎子回家烹饪。

对于摄影爱好者来说,公园里的日落和晚霞无疑是最具诱惑力的风景。公园里有多种取景地点可供选择,例如沙滩边的贝壳,或是坐在看台上静待日落时的那一刻。你可以利用不同角度的光影效果,拍出令人惊艳的作品。

此次相亲交友活动,上午有丰富多彩的游戏互动,让大家在欢声笑语中拉近距离;中午有健康养生套餐,中医理疗项目体验;下午则来到沙子口健康主题公园游玩赏景,提前感受沙子口鲅鱼节的节日氛围,领略“好山好海好地方”的独特魅力。 本报记者

泰康“幸福有约”：重塑长寿时代养老筹资新标杆

泰康“幸福有约”十余年创新迭代,为“幸福”寻觅“确定”,让“幸福”拥有“实感”。2012年问世以来,泰康“幸福有约”客户已超23万,不仅引领寿险产品创新潮流,更以独特商业模式,为寿险业高质量发展树立探索样本。

“虚拟保险+实体医养”创新模式，破解养老两大核心难题

在老龄化加速的长寿时代,传统保险产品多仅聚焦资金储备,难以解决“养老资源稀缺性”和“服务可持续性”两大养老痛点。泰康“幸福有约”开创性将虚拟保险与实体医养深度融合,以“年金险+养老社区确认函”的模式,一站式统筹养老资金与资源。 资金与资源双保障。客户可通过年金险等金融工具实现跨生命周期养老筹资,同时通过入住养老社区确认函,锁定泰康之家养老社区入住权益,解决传统保险产品“有钱无服务”的困境。

全生命周期覆盖。泰康通过深耕寿险产业链,打造大健康产业生态体系,让“幸福有约”能够为客户提供覆盖医养康宁多个领域的服务资源,实现从个人到家庭到家族的一站式的,满

足全生命周期、全财富周期的健康财富管理需求。

医养实体布局全国化，构建起竞争壁垒

泰康全国化的医养实体布局是其立于市场强劲地位的核心壁垒。

泰康之家养老社区全国化覆盖,已布局全国36个城市43个项目,其中24家投入运营,入住居民超1.6万人,规模居行业前列。泰康之家在智慧医养领域深耕多年,打造出了具有泰康特色的“智慧医养体系”。通过“一个社区、一家医院”的创新医养结合模式,为长辈构建“紧急救助—健康管理—老年康复”三重安全防线;引入国际标准持续照料模式,为长辈提供独立生活、协助生活、专业护理、记忆照护等一站式养老服务,以“活力养老、文化养老、健康养老、智慧养老”为特色,为居民打造“温馨的家、高品质医疗保健中心、开放的

大学、优雅的俱乐部、长辈心灵和精神的家园”五位一体的享老生活方式。青岛泰康之家·琴园是泰康保险集团在山东打造的大规模、全功能、国际标准的高品质养老社区,提供覆盖老年人全生命周期的连续健康服务。泰康之家·琴园项目分两期开放,一期已于2023年11月25日正式开业运营。截至2025年3月,琴园社区在住居民达334人,正为越来越多的长辈开启享老生活新篇章。

“幸福有约”体系逐渐成型，产品、服务持续完善

2007年开始,泰康投身医养领域探索;2012年,“幸福有约”面世,衔接了虚拟保险和实体服务,成为泰康方案的落地载体。“幸福有约”满足了中高净值客户对寿险的新需求。为了给客户提供更具个性化的幸福体验,泰康创新脚步从未停歇。 2022年,在“幸福有约”

十周年之际,泰康“幸福有约”全面升级成为包括“长寿有约、健康有约、财富有约、善寿有约”在内的四大产品服务体系。而伴随城市版、护理版、家庭版及家族版产品的面世,泰康长寿解决方案在横向上覆盖了个人、家庭、家族、活力、护理等多维度需求,在纵向上覆盖了不同层次城市的个性化需求。

2024年,“长寿有约+健康有约”的双有约双方案发布,更是开启泰康医养大闭环时代,旨在引领长寿时代的全新生活方式,让长寿人生更幸福。

同时,为了服务幸福有约客户对幸福生活的多元化需求,泰康人寿为幸福有约客户特别打造了覆盖“健康、财富、艺术、慈善、教育、礼遇”的六大私享服务,为客户甄选高品质核心资源,提供专属私享服务,以期让泰康所倡导的“幸福有约”,真正成为客户幸福生活的一部分。

行业影响显著，引领从“销售保单”向“生态服务”转型

泰康“幸福有约”的创新实践为行业提供几点参

考。“幸福有约”这种由年金保险与养老社区入住确认函组合而成的创新产品,首先颠覆了传统寿险产品的形态;“幸福有约”的创新也拓展了客户群体与圈层;新的产品形态和客户圈层必然对代理人提出了更高的要求。泰康开创出HWP(健康财富规划师)这一全新职业;更重要的是,有了养老社区实体,就构建了一个现实的可感知、可体验的销售场景,开创了体验式营销的新模式。这样,泰康之家、幸福有约、中高净值客户、HWP最后通过超级体验式销售方式,形成了一个成熟、完善的商业模式。

在新寿险的赛道上,泰康“幸福有约”凭借实体生态布局、全周期服务矩阵及长期投资能力,不仅提升了高品质康养标准,更推动行业从单一产品竞争迈向生态价值竞争。泰康“创新永续”、“商业向善”的实践,为中国应对长寿时代挑战提供了市场化解决方案的优异样本。

备注:HWP健康财富规划师是指与泰康人寿签订代理合同的保险销售人员。

怎样补蛋白最好

如果把人体比作一辆汽车,蛋白质就是制造发动机、轮胎和方向盘等的原材料。你的肌肉、免疫细胞、消化酶甚至头发指甲,全都依赖蛋白质构建。

我们每天需要多少蛋白质呢?我国最新膳食营养素参考摄入量(DRIs)推荐成年女性每天的蛋白质摄入量是55克,男性则65克。

动物蛋白和植物蛋白就像武侠剧里的侠客搭档,各有绝技又互补短板。

肉蛋奶等动物来源的蛋白质属于优质蛋白,氨基酸组成模式最接近人体,人体吸收利用率最高。但是,动物来源的蛋白质也有软肋。比如肉类,尤其是猪牛羊的饱和脂肪和胆固醇含量通常比较多一些,动物内脏、肥肉里的饱和脂肪和胆固醇就更多了,如果经常吃很多肉类食物就会增加高血脂、高胆固醇及肥胖等慢性病的风险。

但植物来源的蛋白质就没有这些烦恼了。植物来源的蛋白质没有胆固醇,饱和脂肪含量也低的多,而且植物来源的蛋白质食物还有丰富的膳食纤维,还会带来一些其他有益健康的植物成分,比如大豆异黄酮、植物固醇等,所以,植物蛋白对人体健康也有很重要的作用。

蛋白质不是非黑即白的单选题,聪明的吃法是让动物蛋白与植物蛋白“组队出道”,这样做可以让我们的饮食更加丰富和健康。 阮光锋