

婚姻观察

婚姻悟道

“忍辱”20年,她的婚姻陷入进退两难

近日,一位56岁的孙女士给本报打来热线电话,咨询相亲事宜。当记者正要把她拉到本报公益相亲群时,这位女士又退缩了。细问之下才知,“相亲”是假,想逃离婚姻是真。原来,孙女士在20多年的婚姻中一直“忍辱负重”,面对丈夫的无端指责、肆意谩骂,从来都是忍字为上,很少为自己“据理力争”。久而久之,她与丈夫的互动模式早已固化成了“他骂,她忍;他再骂,她再忍”的循环。而她每一次忍耐的背后,

都是独自吞咽苦涩,任由哀伤在沉默中悄然蔓延。

如今,随着儿子大学毕业,参加工作,孙女士越来越不想再忍下去,“我真是受够了,从来得不到他的尊重。”可儿子面临结婚买房,又不得不依靠丈夫。“真离的话,这近30年的婚姻多少也有些舍不得。还有,他很少对成年后的儿子发火,也不敢对社区干部发火,只敢冲我发火。”孙女士处在“离还是不离的两难境地”……

1 看清忍耐中“无意识的配合”逻辑

有关数据显示,2024—2025年,60岁以上老年人离婚登记量同比增长23%。“金婚离婚”(婚龄30年以上)在老年离婚案件中占比达17%。

很多不幸的婚姻之所以能维持几十年,往往是因为其中一方在做超级容器,面对配偶的责难、怒骂,只能选择忍受。这种忍受,起初是出于爱或责任,但久而久之却演变

成了无意识的配合。

我们要看清一个残酷的真相,没有底线的“平庸的忍耐”,本质上是对恶的喂养。当你一次次接住对方投射过来的暴力而不设防,就不仅是受害者,也形成了这段畸形关系的“共犯”,因为你的顺从让对方产生了一种错觉——伤害你是没有代价的。这样的忍耐只会换来对方变本加厉的傲慢。

2 从“情绪垃圾桶”转为“智慧后撤者”

孙女士的丈夫为什么不敢对成年的儿子发火?也不敢对社区干部发火?说明他心里其实是知道礼数的。只针对妻子,就是因为“妻子好欺负”。改变中老年婚姻长期形成的“缺乏尊重的相处模式”的核心在于,忍耐依然是手段,但目标必须清晰,是为了倒逼对方学习尊重,做出改变。这种改变需要一种带刺的温柔,即礼貌的静默与智慧的后撤。当对方再次越界肆意谩骂时,另一方需要暂时撤回温情,关闭情感供给。这种后撤不是为了报复,而是制造一个情感真空区。

当对方发现那个曾经随叫随到、随想随骂,可以任意践踏的爱人突然不搭理他了,不顺从他了,他才会真正去审视自己。这种不配合的姿态,虽然在短期内会带来冷清,甚至阵痛,却是通往平等尊重的必经之路。

婚姻积累,彼此都难以轻易就分手,但如果有一方对长期以来的相处模式感到哀伤,甚至厌倦,想要分手,不妨尝试改变相处互动模式。当一个人已经习惯了拥有对方时,对方的任何不同于以往的处事会刺痛这个人。为了不失去这个人,对方就不得不去改变自己。而这种“倒逼”对方的改变,则会大大提升婚姻质量。

幸福的婚姻不在于谁战胜了谁,而在于双方是否能达成一种“相向而行”的默契。这种默契的建立,需要妻子先活成一个独立的生命。当孙女士不再是一个依附于家庭情绪的附属品,而是一个有尊严,有底线的觉醒者时,丈夫的尊重才会真正来到。当你学会了不再用委屈去换和平,而是用尊严去赢回尊重时,20多年的婚姻生活,才会从“负重前行”转为“相向而行”。

记者 王丽洁

“愉见”中老年单身俱乐部联谊活动将于27日启动 春天相约咖啡馆 幸福姻缘一线牵



图为本报去年举办的中老年单身相亲交友活动。

本报讯 由本报组建并持续运营的“愉见”中老年单身俱乐部,日前正式启动2026年度系列活动。作为本年度的首场重点活动,俱乐部精心策划单身交友主题——“相约咖啡馆 姻缘一线牵”活动,将于4月27日(周一)在青岛市崂山区古早文化城ONE·咖啡酒馆温情上演。咖啡馆格调温馨浪漫,单身朋友们将在咖啡香气中初识彼此,轻松交流。

俱乐部以“真诚相伴、温暖相遇”为宗旨,搭建可靠交流平台,助力单身中老年朋友拓宽社交圈,寻觅志趣相投的生活伴侣,让晚年生活更具温度与色彩。值得一提的是,本次活动特邀坐

拥737万粉丝的“老年网红”陈秀亲临现场。陈秀长期热心帮助中老年单身人士相亲,已成功介绍多对佳偶。她的参与不仅将为活动增添欢乐与温暖,更会以自身丰富的牵线经验为单身朋友们提供现场指导,助力大家成功牵手。

婚姻故事

“要找像爸爸那样的……”

张静

父亲做白内障手术那天,母亲说什么都要跟着去。我劝她:“就是个微创手术,您在家等着,我陪着爸就行。”她却固执地抓着我的手,指节因用力而泛白:“他手术出来看不见,我不在怎么行?”

到了医院,父亲忙着做术前检查,验光、测眼压,每做完一项,他就会下意识回头张望。后来他拉着我反复叮嘱:“你去看看你妈,她不认路,医院走廊绕得很,别让她找不到地方。”我转身去找,发现母

亲就站在检查室门口不远处,隔着玻璃窗望着里面,像棵守着根的老树。父亲在惦记她会不会迷路,她却在担心里面的人会不会害怕。那一刻我忽然明白,他们的牵挂从不是单方面的奔赴,而是五十年来早已把彼此的温度刻进了血脉。去年母亲腰椎间盘突出做手术,父亲每天天不亮就扎进菜场,专挑母亲爱吃的嫩青菜和新鲜鲈鱼,回家炖汤、炒菜,连盐都要比平时少放半勺。菜做好后小心翼翼装进保温桶送到

医院。我心疼他年纪大了跑不动,要替他去,他却摆手:“你妈嘴挑,就爱吃我做的菜,别人做的她吃不惯。”可病床上的母亲,拉着我的手念叨的全是父亲:“你爸耳朵越来越背,买菜别让他一个人去,他腰也不好,别让他冷重的,你下班去接他。”这样的牵挂,是他们五十年如一日的日常。所以年少时被问想找什么样的爱人,我总带着孩子气的骄傲脱口而出:“要像我爸那样的!”尽管父亲个子不高,长相一

般,甚至年纪大了有些驼背。可在我心里,刻在他骨子里的责任与温柔,比任何模样都耀眼、迷人。

从我有记忆起,父亲就是个脾气好到骨子里的人,从未打过我和弟弟,唯独偶尔会跟母亲拌嘴。可他的声音刚落,总会被母亲更洪亮的“数落”噎住,末了便偃旗息鼓,笑着陪不是:“是我不对,你说的都对,下次我一定改。”母亲总把“少年夫妻老来伴”挂在嘴边,这话里藏着他们大半辈子的风风雨雨。



陈秀

心往一处凑,再累的日子也有奔头

谭竹文

活了大半辈子,看多了家长里短,自己也亲历过,今天就以过来人的身份,跟大家说说夫妻过日子的真心话。

两个人能结为夫妻,是天大的缘分,想要把日子过长久、过舒心,从来不是靠一个人拼命付出,而是要彼此上心、互相扶持。年轻时,大家都要为了生活打拼,工作上各有各的忙碌,各有各的压力,这时候夫妻之间,一定要互相支持。一方工作不顺心、累得慌的时候,另一方别指责、别抱怨,多安慰、多鼓励,你帮我分担压力,我为你扫清后顾之忧,两个人心往一处凑,再累的日子也有奔头。

尤其是有了孩子后,妻子真的是大不容易了,一边要踏踏实实上班,把工作干好,不能落下;一边还要操心家里,拉扯孩子,从早到晚没有闲的时候。她白天在单位忙工作,下班回家连口气都顾不上喘,就要忙着做饭洗衣、照顾孩子吃喝,夜里还要起来照看孩子。作为男人,一定要懂得心疼她,别觉得她做这些都是理所应当。

夫妻朝夕相处,哪有勺子不碰锅沿的,偶尔闹点小矛盾、有点小分歧,都是再正常

不过的事。这时候千万别较真,更别大吵大闹、冷战赌气,一定要记住三个关键点:多理解,多包容,多关心。

多理解,就是多站在对方的角度想一想,每个人都有自己的难处和委屈,别只盯着自己的辛苦,忽略了对方的付出;多包容,就是别揪着一点小事不放,别总挑对方的毛病,人无完人,多看彼此的好,包容对方的小缺点;多关心,就是平时多问问冷暖,累了递杯热水,难了说句暖心话,把对方放在心上,时刻惦记着、体贴着。

夫妻之间,是讲情的地方,不是讲理的地方,没必要争个谁对谁错、谁输谁赢。赢了争吵,伤了感情,一点都不值当。你体谅我的不易,我心疼你的辛劳,你包容我的小脾气,我关心你的冷暖安危,这样日子才能和和美美、长长久久。

年轻的时候相互陪伴,老了才能相依为命。钱财名利都是身外之物,一家人平平安安,夫妻之间和睦睦,比什么都重要。真心希望大家都能善待自己的另一半,好好珍惜这份夫妻缘分,多一份理解,多一份包容,多一份关心,踏踏实实过日子,相守相伴一辈子,这就是最幸福的事。

无创呼吸机如何改善打呼噜

正确使用是关键



王强主任

在山西省医师协会睡眠医学专业委员会第九届学术研讨会暨山西省老年医学学会第二届学术研讨年会上,山西省人民医院呼吸与危重症医学科/睡眠医学中心、睡眠医学专家王强主任,针对无创呼吸机的临床应用进行科普讲解,帮助大众正确认识、科学使用这一睡眠呼吸治疗设备。

王强主任表示,打呼噜的核心原因是睡眠时上气道软组织松弛、塌陷,导致气道狭窄:气流通过狭窄部位时产生振动,就会发出呼噜声,原理和吹口哨完全一致。无创呼吸机的作用,就是通

过机器持续输出一定压力的气流,像一个“空气支架”一样,把原本狭窄、塌陷的气道撑开,让气流顺畅通过,从根源上减轻甚至消除打呼噜。这种治疗方式和戴眼镜矫正近视异曲同工,属于无创、可逆的物理治疗,无需手术、无创伤,多数人使用后就能快速改善

睡眠时的呼吸憋闷、打鼾问题。无创呼吸机并非所有打呼噜人群都能盲目使用,核心适用人群为确诊阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的患者,使用的绝对前提是:先完成专业的多导睡眠监测(PSG)。

通过睡眠监测,医生可以明确患者打鼾的类型、呼吸暂停的严重程度、所需的精准治疗压力,为呼吸机选型提供科学依据。同时,还需结合患者的肺功能、气道结构、合并症

(如鼻炎、肥胖)等情况综合评估,量身选择适配的呼吸机型号与参数。

专业的术前评估是治疗成功的关键,能大幅提升呼吸机使用的依从性和效果,避免因设备不适配导致的治疗无效、不适等问题,让治疗更具针对性。

△重要提醒:严禁自行购买、使用无创呼吸机,必须在专业医生指导下完成评估、选型与参数设置。

无创呼吸机的佩戴、参数调

试,必须在临床专业医护人员的指导下完成。和初次戴眼镜会有异物感一样,使用呼吸机初期,部分患者可能出现压力不适、面罩轻微漏气、口干等问题,这些都是正常的适应期现象,无需过度焦虑。多数人适应速度较快,部分患者使用第一天就能感受到明显改善:睡眠时的憋闷、憋醒感大幅缓解,夜间睡眠更安稳,白天的嗜睡、乏力状态也会明显好转。

针对初期不适,可在专业指导下调整面罩佩戴方式、优化压力参数、搭配加温湿化器等,绝大多数不适都能轻松解决,切勿因一时的不适应擅自放弃治疗。无创呼吸机需要长期坚持使用,才能持续改善睡眠质量,降低OSAHS引发的高血压、心脑血管疾病等并发症风险。王强主任最后提醒:如果存在长期打呼噜、夜间憋醒、白天嗜睡乏力等问题,一定要先到正规医院的睡眠医学科/呼吸科就诊,完成专业评估,在医生指导下选择、使用无创呼吸机,切勿自行购机、盲目使用。只有科学规范治疗,才能真正发挥设备的治疗效果,远离睡眠呼吸暂停的危害,拥有优质、健康的睡眠。程聪丽