



75岁女士的“黄昏恋”哲学—— 比朋友近一点，比亲人远一点

在很多人看来，黄昏恋要么轰轰烈烈地“在一起”，要么悄无声息地散场。但在本报举办的相亲会上结识的一对老人，却用三年时间走出了第三条路——有距离，有相聚；不同居，不缺席；谈得来，也放得下。

2 一通120，照出黄昏恋最真实的底牌

转折发生在今年。两个月前，这位女士在家中突发身体不适。她赶忙拨打了120，同时第一时间给女儿打了电话。女儿女婿火速赶到医院，120也及时将她送医。经过一个月的住院治疗，终于康复出院。而这一切，她的“黄昏恋”男友毫不知情。原因很简单——那段时间，男方的孙女刚从国外回来，爷孙难得团聚，两人约定暂时只电话联系，等孙女开学后再恢复出游。她出事的时候，男方正陪着自己的孙女。

康复出院一周后，男方打来电话，约她见面。电话没人接。男方纳闷了：“她是不想跟我处了？还是出了什么事？”他决定上门看看。结果，她不在家。连去几次，都扑了空。无奈之下，他只能给她留言：“一直联系不上你，如果有什么想法，请回复我。”

又过了一周，女方终于回了消息。她把住院的经过、女儿女婿的照料、康复的情况，一五一十地告诉了对方。男方恍然大悟，心里却五味杂陈。

3 “找老伴，不是找救命的人”

为什么不第一时间告诉他？女士的回答让人沉默，也让人敬佩，“我都快80岁了，身体出点意外很正常。但真出了事，我第一个找的一定是我女儿，不是他。”她说得很直白：他们不是年轻时一起过日子的夫妻，没有几十年磨合出来的默契和义务。这份感情，比普通朋友深，但和亲生儿女比，终究差着一层血

缘的底色。“我要是在最难的时候去找他，那不是给人家添负担吗？他也八十多岁了，也已风烛残年，我凭什么指望他？”

她的逻辑很清楚：黄昏恋是陪伴，不是依赖；是锦上添花，不是雪中送炭的主力。她不是不信任这段感情，恰恰是因为珍惜，才不愿让它承载超出能力的重量。

4 比亲人远一点，比朋友近一点

得知真相后，男方既感动又心疼。感动的是，她在最脆弱的时候，没有用这段感情去“绑架”他；心疼的是，她一个人扛过了那段最艰难的日子，而自己竟毫不知情。

从那以后，男方时常买些补品

和保健品上门看望。女方也不推辞，但也不过分依赖。该吃药吃药，该康复康复，该出游时还是一起出游。“对我们这个年纪的人来说，能做到‘比朋友近一点’，就已经很知足了。”女方说。 记者 王丽洁

在采访中，阿姨反复提到一个词：“别有太多期望。”这六个字，或许就是当下无数老年人在黄昏恋中最需要的清醒剂。年轻时的爱情可以不管不顾，但到了七八十岁，爱情的底色其实是尊重——尊重彼此的家庭，尊重各自的边界，也尊重这段感情真实的分量。不是所有的喜欢都要走向“黏在一起”，有时候，“在不远处”就是最好的答案。

当然，最让人揪心的，是那通120。这个细节暴露出黄昏恋关系中一个无法回避的脆弱——日常的温情再好，也难以覆盖突发状况时的实际支持缺口。但阿姨对此完全接受，甚至从未觉得这有什么不对。他们不是从年轻时就在一起的夫妻，没有几十年磨合出来的责任与义务，这份感情比普通朋友深，但和血缘亲情之间，终究隔着一层无法跨越的距离。

这位女士对黄昏恋的认知，或许可以概括为一句话：彼此陪伴已是珍贵，不必强求年轻时婚姻的责任。这种理性而包容的态度，没有让这段感情变得冷淡，反而让它显得更加真挚动人。比朋友近一点，比亲人远一点——这大概就是黄昏恋最真实的模样。

安徽“天天好睡眠”到访青报安和 共探睡眠健康合作新路径

5月9日，安徽“天天好睡眠”健康管理公司董事长李临安到访青岛日报报业集团，考察集团旗下青报安和医疗科技（青岛）有限公司，与青报安和总经理姚黎威等相关负责人深入交流。双方围绕睡眠健康领域的合作方向、发展规划及科普传播等事宜展开座谈研讨，携手助力两地睡眠健康市场融合发展。

交流中，李临安详细介绍了安徽天天好睡眠的核心发展积淀与行业优势。作为国内深耕睡眠

大健康细分赛道的标杆企业，公司深度贯通科研攻坚、临床诊疗与全链条运营，手握40余项相关发明专利；旗下合肥天天好康复医疗中心，是国内较早专注睡眠专项诊疗的专业医疗机构，现已搭建成熟完善的睡眠障碍全周期诊疗服务体系。

针对大众睡眠认知误区，李临安重点强调了呼吸机对改善睡眠的重要性。我国约20%的人群存在睡眠打鼾相关问题，这会显著增加高血压、高血糖及心脑血管

管疾病等慢性疾病的发病风险。目前，不少人对使用呼吸机存在认知偏差，而通过医工结合模式，为使用者提供专业参数调试、睡眠指数监测等个性化服务，可有效提升呼吸机使用依从性，切实改善睡眠质量。

青报安和相关负责人表示，将充分发挥媒体传播优势，为安徽天天好睡眠提供品牌宣传赋能，普及呼吸机使用知识与睡眠健康常识，助力提升企业品牌影响力。双方围绕多方向合作模式



展开研讨，达成初步共识。

据悉，安徽天天好睡眠已获评国家级科技型中小企业，拥有成熟专业医护团队与标准化诊疗服务流程；青报安和已推出自主品牌呼吸机等系列产品。本次跨界强强联合，将为广大民众带来更规范、便捷、专业的一站式睡眠健康解决方案。