# 晚年寻伴,在走出漫长悲伤之后

## ——两位熟年女性的情感新选择



少年夫妻老来伴。当人生步入晚年,伴侣的离去往往留下难以填补的情感空白。近日,本报婚恋热线接到两位中老年单身女性的来电。她们曾为家庭、为子女付出大半生,在经历失去伴侣的伤痛后,终于鼓起勇气,为自己的后半生幸福主动迈出第一步。她们的故事,也让更多中老年人隐秘而真实的情感需求被看见。

### 1 “我把日子过得很好,只是没人可说”

57岁的张玲(化名),身高1.65米,说话轻声细语,身上还留着多年教书留下的从容。退休前,她是泰安市的一名教师。四年前,老伴突发疾病离世。那段日子,张玲说自己像被抽走了骨头。“走过熟悉的街巷,看见一起吃过饭的小店,都会想起他。”她一度陷入抑郁,不愿见人,也不愿说话。

儿子在青岛一家外企工作,很优秀,也很细心。为了让母亲换个环境,他特意在青岛给母亲买了一套房子,把她接了过来。可工作忙碌,早出晚归,能陪母亲说话的时间并不多。

陌生的城市,陌生的人,张玲的孤独感反而更重了。为了排解孤独,她在一家教培机构做起了兼职教师,平时在家备课,周末去机构上课。“不算太忙,就是想给自己找点事做,打发时间。”她说。可这份工作也是“两点一线”:上完课就回家,身边的人不知道她的过去,她也不愿主动诉苦。“心里的苦,只有自己知道。”

日子久了,儿子劝她再找个伴。一开始,张玲坚决反对——“再找一个,是不是对逝去爱人的不忠?”这句话她反复想过很多遍。后来,在儿子一次次的开导下,她慢慢松了口,也终于鼓起勇气,拨通了本报的婚恋热线。“觉得晚年还是需要有个伴的。不管是外出旅游,还是居家生活,身边有个人互相照应,总是好的。”尤其是身体不舒服的时候,她特别渴望身边能有个人,递一杯水,问一句“好点没有”。

对另一半,张玲的要求很朴素:聊得来,年龄在65岁以下,自律,别太胖;有退休金,身体健康;不希望过多牵扯孩子。“想找一个志同道合的伴侣。如果谈不来,反而给自己的生活添烦恼。”

### 2 “走出悲伤之后,孤单反而更清楚了”

记者挂断电话不久,另一位单身女士的电话就打了进来。

“我觉得报社的平台比较靠谱。思来想去,给自己做了很多思想建设,终于鼓起勇气拨了这个电话。”58岁的汪萍(化名)说。

她的经历和张玲有些相似。汪萍是潍坊人,原本在一家国企做会计;爱人经商后,她便跟着爱人一起做起了自己的企业。退休后,夫妻俩到处旅游,一边走一边寻找可以养老的地方。最终选中的,是离家不远、气候和风景都适宜的海滨城市——青岛。“我喜欢大海,喜欢生活在海边,青岛很适合养老。”

两人在青岛购置了一套两居室的房子,原本打算在这里安安稳稳地度过后半生。可就在四年前,爱人突发疾病离世,给了汪萍沉重的一击。

女儿在潍坊老家,已经结婚生子,第三代的日常由爷爷奶奶照看,汪萍没有太多负担,便选择定居青岛。可在陌生的城市里孤身一人,她总觉得身边缺了点什么。“人一旦陷入悲伤,就很难从悲伤里走出来;可一旦走出了悲伤的情绪,又觉得孤单无助。这些我不愿意跟孩子说,不想给她增加烦恼。”

她考虑了很久,还是觉得应该为自己的后半生做打算。“很多婚恋平台,感觉不靠谱。报社牵线很难得,也信得过。”因为爱人曾是军人,她希望能再遇到一位退伍老兵;如果结交不到合适的人,能找一位志同道合的闺蜜,一起养老,也挺好。

如今在青岛,越来越多像张玲、汪萍这样的银发单身群体,正在跳出传统观念的束缚,不再把晚年的独居生活当作“理所当然”,也不再把寻找新伴侣视作对过往感情的背叛。她们不再将自己的晚年生活完全绑定在子女身上,而是主动为自己的幸福做选择,把“聊得来、互不添负担”当作择偶的核心标准,让银发婚恋褪去世俗的附加条件,回归陪伴本身最朴素的模样。而这种理性、松弛的婚恋观念,也正在成为这座城市里,一道温暖又鲜活的新风尚。记者 **尚美玉**

### 记者手记

接听热线时,能感受到两位女士话语里藏着的柔软与谨慎。她们不是仓促地寻找一段婚姻,而是在和丧亲之痛长久和解之后,诚实面对心底的孤单。她们经济独立、思想通透,不依附子女,也不愿将就凑合。在不少人的固有印象里,老年人的情感需求常常被简化成“有人照顾”,却忽略了她们同样渴望精神共鸣、平等尊重。

本报婚恋热线66988698持续为单身朋友敞开,也愿更多人放下偏见,看见中老年单身女性真实的情感诉求,尊重她们选择陪伴的权利,让每一份鼓起勇气的期待,都能被温柔以待。

婚恋感悟

## “老来伴”多珍爱

如今人步入老年,体弱多病,虽说有儿女尽孝,但他们不可能日日陪伴。若身边有个嘘寒问暖的老伴依然健在,是人生难得的幸福,应该懂得特别珍爱。

近日去看望曾一起下乡插队的老同学,他的妻子前几年患上脑血栓,经医生及时抢救和他日夜守护,精心照料,终于度过危险期。他看到妻子不能动弹的肢体,心里尽管难受,可是暗暗下决心,一定要帮妻子坚持锻炼,恢复健康。他先是从床上搀扶妻子下地慢慢站立,尔后练走,走出居室,最后走出家门。经过两年多的不懈锻炼,他的妻子终于甩掉了拐杖,能独立行走了。现在老两口每天一起晨练、看电视、郊游、到菜场买菜,日子过得有滋有味。他的妻子深有感触地对我说:“没有老头的精心照料,我早就离开这个世界了。”这位老同学则说:“没有妻子的存在,我的精神也早垮掉了。”

由此我联想到,曾经读过许多像“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝”那样令人缠绵的古典诗词,并被它的优美意境所倾倒。但是现在我觉得爱情不是宣言,不是抒情诗,更不是誓言,而是日复一日、年复一年地相伴,直到生命的黄昏。即使贫穷、疾病、痛苦也无法将相爱的两个人分开。然而现实生活中有一些老年人,对身边的老伴,原配的也好,再婚的也罢,不注意互帮互爱,不懂得珍惜。对于身边老伴的存在,就像人脸上有鼻子和耳朵,身上有手和脚,是理所当然的。平时不在意保护,一旦掉了鼻耳,断了手脚,才懊悔莫及。倘若一旦失去了老伴,对自身心理打击是非常大的。因此,千万要懂得珍爱老来伴。**郁建民**

## 找不同答案



养生健康

## 脑卒中快速识别方法

脑卒中的症状通常会在短时间内突然出现,并且可能迅速恶化。因此,快速识别脑卒中的症状是及时救治的关键。

观察面部:注意患者脸部是否出现口角歪斜、伸舌偏斜等症状。

检查双臂:让患者双手平举,检查两只手臂是否有单侧无力的现象。如果出现单侧肢体下垂、摇摆或无法保持平衡,可能是脑卒中的征兆。

聆听语言:若出现言语不清、无法听懂他人说话或自己说话困难的情况,应高度警惕。

注意视力:患者可能出现单眼或双眼视力丧失,或者出现视野缺损的情况。这些视力异常往往是脑卒中的早期症状之一。

检查身体协调性:观察患者行走是否困难、头晕、失去平衡。若出现这些症状,可能表明大脑已经受到损伤。**李南生**