曾照顾卧床老伴21年,78岁退休教师想找个伴儿

“我想晚年为自己活一回”

“老伴今年7月走了,家里一下子空落落的。以前她虽然卧床,但好歹有个说话的人。现在每次回家,推开门,一点声儿都没有。”说这话时,78岁的张老师声音低沉,但很快又扬了起来,“不过日子总得过下去,我想找个伴儿,把晚年过得精彩点。”

张老师是青岛市西海岸新区一名退休小学教师,老伴因病卧床21年,他一直悉心照料。送走老伴后,孤独感一直缠绕着他。犹豫再三,他拨通了本报婚恋热线,袒露了想再找个老伴的心愿。


AI制图

1 21年如一日,一边教书一边照顾卧床妻子

2005年,张老师的老伴突发脑出血,虽经抢救保住了性命,却从此卧床不起。那一年,张老师还没退休,三个孩子都在外地发展。“孩子们都忙,发展得也挺好,我不想耽误他们前途。我还能动,能照顾得来。”就这样,张老师一个人扛起了照顾老伴的重担。

每天清晨,他早早起床买好菜、做好饭,上午赶去学校上课,中午急匆匆赶回家给老伴做饭、喂饭,下午再赶回学校,放学后又匆匆往家赶。“一天来回好几趟,跟打仗似的。”张老师笑着回忆,那些年虽然累,但心里踏实。

退休后,他更是寸步不离地守在老伴身边。学校组织的活动、老同事聚会,他一概推掉。“什么社交活动都取消了,走不开啊。”他说,院子里种满了花花草草,就是为了在照顾老伴的间隙,给自己找点乐子、透透气。

张老师是个乐观开朗的人,年轻时爱唱歌、打篮球、吹笛子。可这21年里,这些爱好几乎全放下了。“老伴很聪明,我给她讲个故事,她能跟我掰扯半天,什么事都是她的理,我说不过她。”说到这儿,张老师笑了,眼里却泛着光。

2 不厌其烦地照料,只为让老伴“走得不那么难看”

病到后期,老伴不肯吃药,张老师喂进去,她就吐出来,反复好几次。因为长期卧床,老伴有时一天大便四五次,张老师就不厌其烦地收拾、擦洗、换床单。“她年轻时可爱美了,老了我也不能让她太邋遢。”为了不让老伴心里有负担,张老师每天变着法儿给她讲笑话。

今年7月,老伴安详离世。张老师说,心里早有准备,但真到了那一天,还是难受。“家里少了个说话的人,真的空落落的。”那段时间,他常常一个人坐在院子里发呆,看着满院的花草,耳边仿佛还有老伴的声音。

3 想找个开朗乐观的伴儿,“为自己活一回”

消沉了一阵子,张老师慢慢想通了。“老伴走了我心里肯定不好受,但活着的人日子还得接着过。”张老师说,他之前看过不少报道,晚年身边有个合得来的伴,两个人一起散散步、说说话,日子过得舒心也更利于长寿。“我想为自己活一回。”

说起择偶标准,张老师很实在:“思想开朗乐观,忠厚朴实,能说到一块儿去就行。”他坦言,自己退休金够花,儿女也支持他找个伴儿。“孩子们说,只要我高兴、对方人好,他们没意见。”

张老师说,他依然爱唱爱动,院子里花草也侍弄得精神。“要是能找到个合得来的人,一起说说话、散散步、种种花,这晚年就挺美。”

如果您身边有合适的女士,或者您本人有意与张老师结识,欢迎拨打本报婚恋热线(0532)66988698,让我们一起帮这位老教师,找到属于他的幸福晚年。记者 **尚美玉**

征稿启事

如果您对婚恋、婚姻生活有想法、有感悟,或身边有感人至深的婚恋故事,欢迎与我们分享。来稿可讲述您的亲身经历、生活体会,也可聊聊对晚年找伴、家庭相处等话题的看法。稿件体裁不限,字数以800—1200字为宜,请注明作者姓名及联系方式。投稿邮箱:872531500@qq.com。本报将择优刊发。期待听到您的故事与心声。

甜蜜蜜

看海,赴一场迟到的浪漫

文/明伟方

看海,一直是妻子的梦想。两年前,妻子退休时,我满心欢喜地计划着带她去看海。谁知单位执意挽留她再干几年,那看海的愿望,就像断了线的风筝,在风中飘摇,最终落了空。

这个月,妻子终于有一周的假。我像个小孩子似地“怂恿”妻子:“咱们去看海吧,别再等啦!”她轻轻点了点头,算是默许。就这样,我们定下了去青岛的旅程。

当我们的飞机降落在青岛,我深吸一口气,空气中弥漫着湿润的、带着咸味的海风,这感觉如此真实,又如此梦幻。当第一眼看到那片真正的大海时,妻子屏住了呼吸,脚步有些不稳,我赶紧扶住她。她伸出手,仿佛要触摸那远处的蓝色,眼神里充满了难以置信的惊喜和虔诚。我们漫步在海滩上,脚下的沙子细腻而柔软,像踩在温热的丝绸上。远处,海天相接,一片无垠的蔚蓝,那蓝,是如此的纯净,如此的深邃,仿佛能洗涤掉世间所有的尘埃,让人忍不住想要沉醉其中。

妻子站在海边,望着那片辽阔的大海,风吹起了她的银丝,她的脸上不再是平日的平和,而是焕发出一种近乎孩童般的光彩。她轻轻地说,声音带着微微的颤抖:“我终于看到海了。”那三个字,像三颗温润的珍珠,轻轻落在我心上,瞬间融化了所有等待的苦涩。

我们坐在沙滩上,背靠着背,听着海浪退去,又涌来,时而轻柔,如同情人的低语;时而激昂,如同万马奔腾。我们聊着过去,那些因忙碌而忽略了彼此的岁月;聊着未来,那些我们可以一起慢慢实现的梦想。

夕阳西下,金色的阳光如同一把巨大的画笔,将天空和海面染成一片温暖的金红。妻子站起身,张开双臂,仿佛要拥抱整个落日和海洋,她的身影在金色的余晖中显得格外动人。我站在她身边,握住她的手,十指紧扣,感觉无比踏实。这一刻,时间仿佛静止,世界只剩下我们和这片温柔的大海。

“海内存知己,天涯若比邻。”在这片浪漫的青岛海边,我和妻子就像那海边的两颗沙子,紧紧相依,彼此就是对方最温暖的港湾,不离不弃。这一周的旅程,将成为我们生活中最最珍贵的回忆,那片海,那咸涩的风,那金色的夕阳,都将永远留在我们的心中,成为我们心中那场迟到了太久、却终究没有缺席的、最浪漫的约会。而我知道,这份迟来的浪漫,将化作我们未来日子里,更紧密相拥的勇气和力量。

养生健康

冷空气来袭 做好健康防护

气温骤降,老人、儿童等体质较弱人群要及时添衣防寒:颈部围围巾防肩颈僵硬,腰部做好保暖,久坐后搓热后腰缓解腰酸;选择高腰衣物护住腹部,避免受凉腹泻;膝盖穿上加绒裤或佩戴护膝,减轻老寒腿不适,脚踝切勿外露,睡前用40℃温水泡脚15分钟驱寒护关节。

室内开空调、暖气时避免温差过大,定时开窗通风,多喝温水,积极接种流感疫苗,降低感冒风险。老年人出行优先选防滑鞋,防范摔倒。

饮食适当增加肉、鱼、豆制品等优质蛋白,多补充富含维生素的新鲜蔬果,切忌暴饮暴食,科学进补。三高和心脑血管病史人群要做好健康监测,控制好血压、血糖、血脂,避免寒冷刺激,运动以步行、太极等舒缓项目为主,量力而行,减少不必要外出。**陈斯斯**