

期待浪漫“黄昏恋” 银发族渴望脱单

本报记者 梁智玲

刘先生今年68岁,5年前妻子因病去世。当时孙子才刚5岁,他帮忙照顾孩子,心里也并未感到孤单。随着孙子慢慢长大,他越来越感觉心里空落落的。于是,他萌生了再找一个老伴儿的想法。“家里的年轻人各忙各的,人一旦闲下来就会胡思乱想,白天出门还好,晚上回家看着空荡荡的屋子难免失落,希望找个人一起过日子。”他说。

但他的这个想法,却不知道该怎么向孩子们开口,总觉得难以启齿。在朋友的鼓励和支持下,刘先生也见了几个年龄相仿的相亲对象。但他总感觉心里不踏实,有种偷摸的感觉。“也不敢给孩子们说想找老伴儿的事,也不敢给孩子们说自己出去相亲,心里时常有羞愧的感觉。”他说。

刘先生的经历,李阿姨感同身受。李阿姨今年65岁,丈夫已去世10多年。这些年,她独自照顾儿子,儿子成家后又帮忙照看孙女。眼下,孙女都上学了,忙碌了大半辈子的她突然有些无所适从。“感觉整个人被掏空了一样,没着没落的,一个人在家里,安静得能听到自己的呼吸声,特别孤独。”她说。孩子倒也支持她再找个老伴儿,可她自己的内心始终有包

袱。她怕人们轻蔑讽刺的神情,背后指指点点的嘲笑,没有勇气迈出那一步,追求婚姻幸福。

如果你身边的单身老人追求浪漫“黄昏恋”,作为子女你会支持吗?记者随机采访了几位年轻人,回答“不支持”的占多数。中国社科院调查显示,80%的单身中老年人有再婚愿望,其中进行婚姻登记的不足一成,其中很大一部分原因是得不到子女的支持。重组后的家庭牵扯到再婚双方各自原有的子女关系,也可能会涉及老人去世后子女的财产继承、遗孀养老等,处理不当就会引起双方子女的矛盾甚至冲突。

中老年人考虑再婚和建立新家

庭的时候,处理好与子女的关系是能否获得晚年幸福的至关重要问题。“和子女的关系一直挺好的,直到3年前,我找了个老伴儿一起过日子,子女和我翻了脸。”今年73岁的牛先生说。牛先生丧偶5年,在锻炼身体的过程中遇到离异多年的陈阿姨,俩人有共同的爱好,聊起来十分投缘,相处一段时间后,准备领证结婚。可是,当牛先生把这个消息向子女宣布时,两个孩子竟激烈反对,这让他十分生气,和子女女儿翻了脸。

其实,老年人时常因为面子问题难以坦诚就再婚问题与儿女协商。很多时候,沟通不畅或许是沟通方式出现问题。老年人面对自己的婚姻关系

时,应充分考虑与子女之间的亲密感情。此外,再婚后的老年人要主动多关心对方的子女,把他们看成自己的子女,显示出诚意,得到对方的认可。作为子女,除了关注老人的健康之外,还应当多关注老人的情感问题,理解和支持他们合理的再婚诉求。

“老年人结婚和年轻人结婚是完全不同的概念,老年人生活大半辈子,与子女的关系、身体状况、财产情况等都需要考虑,这也是很多老人宁愿搭伙过日子、不领证结婚的原因。”我市一家婚姻介绍所的工作人员说。其实,这也是“黄昏恋”需要面对的现实问题。

近年来,老年人相亲被诈骗案例逐渐增多,骗子抓住中老年人害怕孤独、急于找一个条件般配的异性过日子的心理特点进行诈骗。一些单身老人迫于世俗观念,不愿意公开自己恋爱的经历,但由于判断力不够,很容易被骗。其实,老年人追求幸福值得肯定,但也要保持理智,在恋爱过程中要进行“身份认证”,相互了解家庭情况。恋爱期间,不要有过多的财产往来。如果确定要步入婚姻,在征得子女同意的情况下,不妨签订一份财产公证协议,让彼此都放心。

记者手记

“黄昏恋”更需要爱

□梁智玲

少年夫妻老来伴儿,越老越觉伴儿重要。随着社会的进步和观念的转变,老年人的思想开始与时俱进,敢于表达自己的感情和需要。广泛理解和支持“黄昏恋”,让越来越多单身银发族更加坦然寻找另一半,更需要社会

各界给予的爱。

老年人再婚,看上去很美,但实际上并非一帆风顺,许多人在过程中都经历重重考验。单一的社交婚恋资源、欠缺的婚恋渠道、闭塞的信息,都是单身银发族寻找伴侣的障碍。此

外,老年人的再婚问题也受家庭、子女、健康等多方面因素影响,远比年轻人恋爱婚姻复杂。因此,面对“黄昏恋”,必须有足够的思想准备,正确处理这个问题。

面对老龄化,没人是旁观者。关

爱老年人,就是关爱明天的自己。让各方面的爱汇聚,共同关爱老年人的情感需求。此外,提醒老年朋友们在相亲时要谨慎,不要被着急的心态影响,保持一颗理智的心才能让暮年爱情更幸福。

专家提醒

高血压患者夏季别随意停减药

本报记者 梁智玲

进入夏季,不少高血压患者发现,随着气温升高,自己的血压较之前降低,甚至恢复正常。“血压不高,赶紧把降压药停了,不用吃药。”一些老年高血压患者会有这种想法。5月17日是“世界高血压日”,市第五人民医院老年病专家杨静提醒,夏季也是高血压患者的“多事之季”,夏天血压降低只是个假象,高血压患者切勿自行减药、停药,对于高血压患者来说,不规范用药是非常危险的行为,严重的可能会导致心脑血管疾病发生。

据介绍,人的血压并非恒定的,在不同季节会有其变化规律,夏季一般血压都低一些。这是因为,冬天天气寒冷,血管受冷空气的影响会出现略微收缩,血

压也会受到影响。夏天气温高,血管会出现扩张的状态,血液压力就会变小,血压也就会下降。另外,由于夏天天气炎热,人体排汗较多,血液流通会变得顺畅,血压就会相对降低。

每年夏天,都有一些老年高血压患者因擅自减药、停药,出现血压异常波动的现象。最近几天,杨静接诊的老年患者经常会提出疑问:“我的血压到夏天就正常了,降压药是不是可以停了?”其实,高血压患者在夏季出现血压降低,并不是真正意义上的康复治愈。若患者看到自身血压下降,随意减药、停药且不加以监测,很容易出现血压突然升高的情况。“高血压的治疗需要规范、长期用药,若高血压患者自行停药或减药,则会出

现血压反弹升高的情况,重新治疗可能需要增加药物剂量。”杨静说,间断性服用降压药物会引起血压明显波动,血压水平忽高忽低会直接影响到心脏、脑、肾脏等重要器官的血液供应,还可能诱发急性心肌梗死、脑中风等极其危险的情况。

除了遵医嘱规范用药外,高血压患者在夏季还应注意哪些情况呢?首先,高血压患者还需要注意的是,一天24小时里,人体血压并不是保持平稳恒定的,早上6~10时、下午4~8时血压会出现两个峰值,夜间睡眠时血压处于低谷状态。患者可根据这一规律,规范监测血压,全面了解自己的血压状况。如有必要,可在医生的指导下

适当调整用药时间,使昼夜血压都能得到良好控制。其次,高血压患者除了规范用药,还应养成良好的生活方式。夏季,人的消化道功能减退,食欲下降,水分丢失较多,高血压病人尤其需要注意饮食起居。日常应多次少量饮水,以防血液黏度升高。饮食切忌贪凉,避免过多食用冰镇饮料或水果。空调温度不宜过低,室内和室外温差应控制在7℃以内,还应注意居住环境通风,保持室内干燥清洁。第三,高血压患者在运动锻炼过程中也应该格外注意。早晨血压处于峰值,不宜过早出门运动,运动方式以太极拳、八段锦、慢跑等有氧运动为主,不宜过量,运动时可随身携带一些急救用药。