



正确认识“黄昏恋” 守护最美“夕阳红”

本报记者 梁智玲

“520”谐音“我爱你”，在年轻人心中，这是一个浪漫、有爱的好日子。为了能在这一天领上“有爱”的结婚证，小情侣们早早在我市各婚姻登记处排起了长队。其实，爱情不仅仅是年轻人的专利，对单身“银发族”而言，能拥有一分简单、纯粹的爱情，也是晚年生活中最亮丽的色彩。随着社会老龄化趋势日趋加重，单身老人“搭伙养老”的现象日益普遍，他们在追求晚年生活不孤单的道路中，也渴望一分真感情，却依然面临着传统观念、亲情羁绊、财产纠纷等多重阻碍。记者在采访过程中，了解到这样一个真实的故事……

故事的主人公姓陈，今年71岁，老伴4年前因病离世后，他独自生活。对老伴的思念、晚年生活的孤独，时常让他心里空落落的，很不是滋味。在身边好友的提醒下，他最近产生了再找一个老伴的想法。“虽然有两个孩子，但我和孩子们不在一起生活，平时他们工作挺忙，我们之间也很少联系。找个老伴一起过日子，生活能少一些孤单，多一些乐趣。”他说。

陈先生在心里把这个想法颠来倒去地想，却始终不好意思向孩子们开口。他担心孩子们不理解，担心孩子们有顾虑，更担心孩子们一口拒绝。甚至，在他内心深处还有种羞耻感，觉得这把年纪了再去相亲，会遭到旁人异样的目光。

如果家里的单身老人追求“黄昏恋”，你作为子女会支持吗？5月22日，记者随机采访了几位年轻人，回答“不支持”的占比较大。记者了解到，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，很大一部分原因是得不到子女

的支持。“老年人重组家庭牵扯的因素太多，原有家庭的子女，住房，老人去世后的财产继承、遗孀养老等问题都要考虑周全，否则极易引起矛盾，甚至产生冲突。”今年48岁的刘先生在受访时说。

那么，老年人对“黄昏恋”怎么看？今年69岁的丁先生，在老伴去世6年后找了个新老伴。“年龄越大越需要个伴，俩人能互相支持着走到最后，哪怕生活中有点磕磕绊绊，心里也是踏实的。”他说。

丁先生认为，不是所有人都能白头偕老，有一些人在半路离去，只留下孤孤单单一个人，这时难免会有再找一个人的心理，这是很正常的。“不要总觉得老年人不能谈恋爱，事实上，老年人也需要一个知心的人相伴，也需要生活的热情。”他说。

“黄昏恋”虽然美好，但并非所有的“黄昏恋”都比单身好。单身老人在选择开始一段新感情时要三思，在一些特殊情况下，也需要格外谨慎。第一种情况是，把对方当成“提款机”，缺乏真心。一些单身老

人因为年纪大了，没有了赚钱能力，儿女也都不在身边，就抱着一个愿意为自己的晚年生活花钱的想法找个伴。这种情况下，大多数都没有太多的真心。因此，想要开始一段“黄昏恋”，要看清对方的人品和真实意图，寻找志同道合的伴侣。第二种情况是，要避开子女强烈反对的“黄昏恋”。老年人恋爱和年轻人不同，因为各自都有子女，关系更加复杂，需要更加慎重。如果在子女强烈反对的情况下开启一段恋情，以后的家庭生活也很难幸福。毕竟以后还是会和子女保持联系，一旦把关系闹得很僵，也不利于今后相处，甚至还会引起不必要的矛盾。第三种情况是，避免“保姆式”的恋情。婚姻双方是平等的，无论你是男方还是女方，都要避免“保姆式”的恋情。“黄昏恋”也是爱的双向奔赴，绝不是单方面的付出。如果在一段“黄昏恋”中，只是一方在小心翼翼地照顾对方，那么，这段感情一定不会长久，还是不要轻易开始为好。

【记者手记】

“黄昏恋”需理性

□梁智玲

不管哪个年纪，选择伴侣都要慎重，毕竟这个人是要陪你走一辈子的。尤其是人到晚年，更多的只是想有人陪伴，如果在陪伴中有很多纠缠不清的问题，只会给原本就孤独的晚年生活添堵。

开始一段“黄昏恋”，需要面对多重因素的考量，家庭关系、健康情况、财产状况等，都是摆在眼前的现实情况。只有把这些问题都作了周全考虑，“黄昏恋”才能更加妥帖、和谐。除此之外，还要警惕假借“黄昏恋”的骗婚情况。一些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进行诈骗。单身老人常因迫于世俗观念而不愿意公开恋爱经历，加之判断力不够，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。

牢记“小满”养生三法宝：祛湿、清热、防心火

本报记者 梁智玲

5月21日，我们迎来了“小满”节气。民间谚语有“小满小满，江满河满”的说法，这意味着从“小满”节气开始，雨量有明显增加，空气开始变得潮湿。“小满”是夏天的第二个节气，此后闷热、潮湿的天气来临。我市首席科普专家张绍均提醒，这一时节，老年人养生应遵循健脾利湿、清心祛暑的原则，通过祛湿、清热、防心火，安然度夏。

“小满”节气后，气候由温转热，人体日常消耗增大，及时补充营养物质和津液很重要。受暑、湿气候的影响，人体脾胃易出现运行不畅和肠胃功能紊乱的情况。因此，这一时节饮食上应以健脾养

胃为原则，多喝汤汁，以清淡易消化的膳食为主。老年人尤其应该警惕因肠胃功能弱导致营养摄入不足，继而引发其他疾病的情况。在日常饮食过程中，宜选择时令果蔬，避免过多食用肥甘厚腻类食品，可适当多食用苦味食物，帮助清热解暑。如果确实感到身体不适，可在医生的指导下，选购一些常见的中药煮水当茶饮，以达到祛湿、清热的目的。

“小满”节气后，雨水增多。此时，各种皮肤病容易发生。对于老年人来说，祛湿相对重要，应避免潮湿的环境，注意保持室内环境清洁、干燥，谨防蚊虫叮咬。如果不小心被蚊虫叮咬，应及时处

理伤口，避免出现感染。

“小满”节气后，昼长夜短，人们易出现“夏乏”，日常会出现疲倦走神、精气神不足等情况。因此，在日常生活中，人们应养成良好的作息、锻炼习惯。老年人可把锻炼安排在清晨温度不高的时候，选择散步、慢跑、打太极拳等强度较低的运动方式，以促进水分代谢，加速湿气排出体外。此外，为顺应夏季阴阳消长的规律，“小满”节气过后应调整作息，可适当增加午睡时间，以保持精力充沛。

张绍均提醒，养生重在养心，“小满”节气过后，养生要特别注意防心火。这是因为夏季天气炎热，人们易出现口舌

生疮、小便色黄、心悸失眠等心火旺盛的现象。如果原本体质偏热，平时容易上火，应格外注意养心，避免出现心火上炎、烦躁不安等症状。老年人应特别注意调整情绪，尽量保持情绪稳定，特别是原本有心脑血管疾病的老年人，要防止情绪剧烈波动而引发心脑血管疾病。日常生活中，老年人宜选择偏静的文体活动，如书法、绘画、下棋、种花、钓鱼等，以调养心境、舒缓心情；避免长时间暴晒，如果需要在高温时段外出，应作好防暑降温准备；要预防情绪中暑，及时疏导因外因引起的不良情绪。