

本期关注

单身银发族同样渴望爱情 黄昏恋很火很实在

□宋占晨

最美不过夕阳红，温馨又从容。现如今线上线下各类中老年相亲节目及App层出不穷。可以说相亲不再是年轻人的专属，越来越多的中老年人也加入其中。

在众多相亲者的经历中，

许多中老年人相亲的现状不容乐观：一方面单身的中老年人积极主动，渴望通过各类相亲方式寻求余生伴侣；另一方面来自子女亲友甚至社会环境的影响又迫使他们在相亲这条路上踟躇不前，瞻前顾后。



主动争取 简单直接

“你的条件我都挺满意的，你觉得我怎么样？”“你看什么时候安排我们的子女见个面？”调查发现，中老年人相亲八成以上喜欢直奔主题说出自己的要求。

徐大姐今年61岁，早些年和丈夫离婚后，为了照顾孩子，一直没有考虑自己的婚姻问题，现在孩子结婚成家了，退休后的她希望找个伴儿。通过某交友网站，第一眼就相中了大她4岁的罗大哥，两人第一次见面，徐大姐就直截了当地表示希望能和对方共度余生。

徐大姐说：“我们这个岁数的人再找老伴儿，就要真诚，把条件先说在前面，再谈感情和未来，毕竟我们不像年轻人那样，可以花一两年时间去了解对方。”

以前中老年群体婚恋思想保守，将自己的婚恋需求看成一件羞于表达的事情。而近些年，勇敢追求爱情的中老年人越来越多。大家都目标明确，绝不拐弯抹角，虽然未必都能结成伴侣，但也能多认识一些朋友，扩大自己的交际圈。

多种渠道助力 可选择性扩大

近几年来，随着社会的发展，人们思想观念的更新，中老年人的再婚问题已越来越被重视。专为中老年人开辟的相亲渠道也在逐渐增加，除了公

园相亲角、婚恋中介举办相亲活动外，一些电视台还推出中老年人相亲节目，网络婚恋交友平台也有中老年相亲直播间。各类相亲渠道的出现扩大了中老年人的可选择范围，增加了认识异性的机会，即使相亲不成功，也可以减轻他们的孤独感。

64岁的廖大姐刚刚在一家婚介所登记，退休后的她长期独居非常孤单，于是萌生了找个“老来伴”的念头。

廖大姐说：“我有时候去跳广场舞、参加老年活动，很希望找到一位各方面条件都比较合适的伴儿，像我们这个年龄的，找个伴儿要比年轻人困难很多，而相亲机构的出现，为我们增加了认识异性的机会。”

防骗意识薄弱 容易上当受骗

生活中，许多单身中老年人迫于世俗观念，特别是高龄老人，儿孙满堂、家庭和睦，不愿意公开自己恋爱的经历，担心亲朋好友不理解，于是悄悄地相处，但由于判断力不够，容易被骗。

72岁的温大叔离异多年，去年在网络上认识了小自己15岁的王女士，对方自称某私企老板，个人条件极佳，两人接触一段时间后，温大哥深深被对方吸引，认定自己又寻得了真爱。

但是在深入接触后才发现，对方的目的并不单纯。“当时就像被灌了迷魂汤，她说什么就是什么，一笔笔钱莫名其妙地就转给她了。”温大哥懊恼地说。最后在家人的一再提醒下，他才没有继续被骗。

中老年人追求幸福值得肯定，但

是在追求幸福的过程中也要注意，不要受强烈渴望再婚的欲望影响，要保持理智。在相处中一定要小心谨慎，务必先了解对方的情况，不要轻易暴露自己的财产，必要时可验证对方证件，谨防老年婚托，发现相亲对象有非分之想就赶紧远离。一旦受骗要立刻向公安机关报案，利用法律武器保护自己，减少损失。

担心家庭矛盾 渴望子女祝福

一项调查显示，已经再婚的中老年人多数精神焕发，患病率降低；而因子女干涉未能再婚的中老年人则倍感孤独，精神压抑、萎靡不振，容易患病。俗话说“少年夫妻老来伴”，许多离婚或丧偶中老年人的孤独不是一般人能体会到的。

许多中老年人表示，到了这个年纪再找对象其实没有那么容易。要面对身边很多否定的声音，有时候甚至连子女和亲戚朋友都不支持自己的决定，认为年纪一大把了，安心颐养天年、享受天伦之乐即可。

目前社会上对于黄昏恋还是有很多抗拒的声音。特别是在子女眼里，老人追求新的情感生活就变得难以接受。其实，子女们除了要关注老人的健康情况，还应当关注他们的内心情感。因为无论年龄大小，爱情是亲情难以替代的，中老年人也需要爱情，也需要异性伴侣的关心、照顾和陪伴。

（《新晚报》）

医生提醒

春季当养阳 切莫过早贪凉

□龚慧荣

一年春为首，春天是万物推陈出新、阳气初生之季。此时人体经过冬天的休整，正处于新陈代谢旺盛时期，人体阳气渐趋于表，向上向外升发，正是一年中养阳气的最好时节。在此提醒，此时节一定要注意固护我们体内的阳气，切莫过早贪凉。

莫过早减衣

春季气候变化较大，易出现乍暖还寒的情况。经过一个寒冬的蛰伏，人体在御寒厚衣的保护下，体温调节系统功能降低，对寒邪的抵抗能力还比较弱。如果这个时候过早减少衣物，穿得太单薄，当遇到昼夜温差较大或倒春寒时，就无法耐受自然环境的温度变化，风、寒、湿等外邪就会乘虚而入。

俗话说，“春捂秋冻，不生杂病”。大家应多关注天气预报，提前一两天了解气温

变化，适当增减衣物，最好“早晚添，中午减”。

春季穿衣要遵循“上薄下厚”的原则，尤其防止后腰、腹部和腿部着凉，还要注意切莫过早换单鞋。俗话说：“百病从寒起，寒从脚下生”。脚位在下，属阴，而寒亦为阴邪，因此脚部是寒邪侵犯人体的重要途径之一。

莫过食寒凉之物

人们常说“一湿百病生”。进入春天后，雨水慢慢增多，空气湿度也明显增大，可以说进入了湿气“横行”的季节。随着气温的回暖，很多人喜欢喝点冷饮，吃些生冷寒凉之物，如果平素体虚又过食生冷之物，很容易损伤脾胃，不利于湿气的排泄，导致百病丛生。春季阳气升发，人体新陈代谢也旺盛，在饮食方面应当选用辛、甘、温之品，忌酸涩及油腻生冷之物。

（《中国中医药报》）



小贴士

预防春季感冒 试试三款汤

□王淼

萝卜汤

春季万物生发，气温回暖，但也是感冒高发的季节。除了吃药，感冒在很多时候还能通过食疗的方式达到治愈的目的，可以试试以下三款食疗汤。

白果炖鸡汤

首先准备好母鸡半只及白果。先用温水把白果浸泡1小时~2小时，然后去掉白果表皮和胚芽，接着把鸡块放入砂锅中，加入适量白果，大火煮开，小火继续炖煮。煮熟后加入适量调味品即可。白果有治疗咳嗽等作用，母鸡可以达到止咳润肺的作用。

雪梨汤

雪梨能够清热润肺，但是因雪梨属凉性，对于很多脾胃不好的人来说，不适合生吃，特别是感冒期间，脾胃会变得虚弱，如果骤然吃生冷的食物不利于脾胃健康也不利于感冒痊愈，所以可以将雪梨炖汤饮用，清热润肺，缓解感冒症状。

（《燕赵老年报》）

老年人春季养生“六要治”

生活话题

必须的。

◆饮食要“治精”

春天生机旺盛，人体对营养物质的需求亦随之增加。老年人在饮食方面应做到：要清淡，可多吃一些新鲜蔬菜，如春笋、荠菜、芹菜、菠菜等；保证热量，适当减少食量；粗细搭配，不能偏食；脂肪宜少，宜多吃豆类、鱼类、禽蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物；忌生冷，少放盐，多食水果。

◆身体要“治疾”

春天，气温回升，有利于细菌、病毒等微生物的生长繁殖。因此，老年人要增强自我防病意识，做到有病早治，无病早防。对于有慢性疾病的老年人，还要遵医嘱按时服药。

◆心情要“治躁”

肝气随春而盛，升发而畅达。肝阳亢盛，人的情绪易变得急躁。工作中，有些人会产生不良情绪，如郁闷、焦虑、愤怒等，可刺激中枢神经系

统，使得内分泌功能紊乱，免疫机制受损，抵抗力下降，容易诱发中风、脑梗及严重的精神疾病。而豁达的性格和乐观的情绪可使人精神轻松，抵抗力增强。

◆锻炼要“治懈”

春光明媚，正是走出家门参加户外运动的好时机。通过呼吸新鲜空气，可荡涤体内污浊之气，增强心肺功能；通过沐浴阳光，促进血液循环和新陈代谢，增强机体的免疫力。另外，老年人在锻炼时要做到动静结合，不要过度疲劳。同时，要选择适合自身的项目，不要做难度过大、过于危险的动作。

◆环境要“治污”

一要保持卧室干燥，被褥常洗勤晒；二要保持室内空气新鲜，常通风换气；三要早睡早起，切忌“恋卧”，因为睡眠过多会使新陈代谢减慢，气血运行不畅，不利浊气排出。

（《家庭医生报》）



□谭高峰

◆衣着要“治寒”

春季乍暖还寒，气温多变，如衣着单薄，保暖措施不利，极易受寒感冒，引发急性支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。中医认为，防病如御敌。特别是老年人各种生理功能开始减退，对气候变化的适应能力变弱，老年人衣着要结合气候变化，随时增减，衣着要轻软贴身保暖。因此，老年人“春捂”是