

中老年人再婚 子女支持很重要



□本报记者 陶小敏

少年夫妻老来伴，找到一个能陪伴自己慢慢变老的人是每个人的美好愿望。年轻人如此，再婚的中老年人更是这样。

中老年人再婚找对象时，会遇到什么困惑和问题？发生了哪些难忘的故事？近日，记者进行了调查采访。

只想找个伴儿 却这么不容易

市民李先生今年73岁，事业单位退休，老伴在他55岁时去世了。独自生活的李先生去年萌生了找个老伴、互相照顾的念头。经我市一婚介机构牵线，今年年初，李先生找到了一位各方面都很满意的女士。这位女士没有子女，年龄与李先生相当，前些年伴侣去世。可当李先生将自己想跟这名女士一起生活的念头告诉儿子后，儿子却强烈反对。“孩儿考虑到他父亲要是先走了，怎么对待这位女士，他不愿意给这位女士养老送终。”介绍李先生和该女士认识的婚介机构负责人告诉记者，因为儿子的反对，李先生和这位女士最终没有走到一起。

“我五六年前就想找个伴儿，孩子们都反对，闺女哭着说我对不起她妈。”今年68岁的市民魏大爷告诉记者，因为子女反对，最终他并未踏出再婚这一步。

采访中记者了解到，不少老人在丧偶或独居多年后，内心孤独，十分渴望能找到一个人一起生活，但很多老人都因子女反对，而一直处于独自生活的状态。

经济基础是根本 精神对等也重要

“老人再婚问题很多，财产是很重要的一个方面，精神上能够沟通也很重要。”我市一婚介机构负责人黄华表示，不少老人在选择另一半时，都希望对方能够有与自己相当的物质基础，不会滋生负担。也有部分条件较好的老人，不

太在意对方的物质条件，但却很重视对方能否与自己进行精神沟通。

市民罗先生今年67岁，是一名退休干部，经熟人介绍认识了退休工人王女士，两人子女也都支持他们找对象，但两个人在一起几个月后，还是分开了。“在一起坐过，没在一起过。精神层次不一样，俺俩说不到一块去。”罗先生无奈地说。

市民张先生今年52岁，早年与妻子离婚，目前儿子大学毕业，已经成家。跟很多老人不同，他非常自我，认为应该自己的人生，对于子女他应尽的义务已经尽到，以后该付出的也会付出，子女的意见对他并不起作用。“我不指望孩儿给我养老，我有权利追求自己的幸福。”张先生说。不过即便如此，张先生找对象时也遇到了一些问题，“女方担心嫁过来就要帮我儿子看小孩儿。”张先生告诉记者。

专家：子女支持很重要

中老人找对象，遇到种种阻碍怎么办？就此，记者采访了国家二级心理咨询师邹冬妮。

邹冬妮表示，中老年人选择结婚对象，更多的是精神层面寻求一种契合和安慰，但的确面临更为复杂的现实问题，财产支配、精神契合及身体状况等都是他们必须要面对和考虑的。

邹冬妮表示，现在的年轻人都比较自我，不愿意站在父母的角度考虑，但子女反对老人再婚更深层次的原因，是不少中国家庭都存在界限感不清的问题。“孩子结婚成家，父母干涉；等父母老了，孩子也来干涉父母，这就是界限感不明、生活不剥离造成的。其实每个人都有自己的生活和人生，每个人只对自己的人生负责，家庭生活就会多些幸福。”邹冬妮说，随着“80后”“90后”独生子女的长大，这些年轻人的自我意识和界限感越来越强，中老年人的婚恋问题包括年轻人的婚恋问题也会越来越少地受到干涉。

生活窍门

句子押韵 钥匙难忘

有没有急着出门却找不到钥匙的经历？老人可能更容易碰到这种事。美国《老年心理》杂志刊文说，老人大脑额叶中有效处理资源较少，难以集中注意力和回放最近记忆，这就很容易发生“找不到钥匙”这种情况。要想记住钥匙放哪儿，一个简单方法就是：放下钥匙时

停顿一分钟，想着“我把钥匙放这里”，这样就投入了注意力。

另外，大脑非常善于记忆韵律，押韵的句子效果更好。比如“我再也不会忘记钥匙在哪儿，就在门口桌子那儿”。

据《都市快报》

八旬老人十年磨一谱

齐爱亭整理的族谱被市档案馆收藏

□文/图 本报记者 陶小敏

在召陵区召陵镇齐庄村，有一位老人叫齐爱亭，今年83岁。他十年如一日，坚持走访调查、查阅资料，整理出了《召陵齐氏族谱整理本》和《乡音村魂——召陵齐庄人物纪事》，并被市档案馆收藏。近日，记者来到齐庄村齐爱亭的家中，对他进行了采访。

齐爱亭老人戴着一副近视镜，正在翻阅一本书。他告诉记者，他16岁就参军了，一直在部队工作生活，1983年退休才回到家里。

齐爱亭爱好养花、种菜，还爱读书看报。他家客厅和书桌上，堆放着《老人春秋》《特别关注》《大河文摘》等各种书报杂志。“我自费订了两份报纸，还有好几份杂志。”齐爱亭告诉记者，年轻时他就喜欢文艺，养成了爱看爱写的习惯。

2006年的一天，齐爱亭打开了一本由一个同族人写的《齐氏族谱》，翻阅后，他发现内文有很多不准确的地方。爱较真的齐爱亭决定重新整理出一本，让后人知晓家族发展变迁史。

从2007年开始，齐爱亭四处走访、查阅资料，核实求证，之后进行整理书写。“到今年刚好10年，每天都是早上4点多起来，忙到晚上10点左右才睡。”齐爱亭告诉记者，做这项工作虽然辛苦，但他心里攒着劲，也不觉得累。5月23日，齐爱亭老人手写的《召陵齐氏族谱整理本》和



市档案馆收藏了齐爱亭整理的族谱，并给他发了荣誉证书。

《乡音村魂——召陵齐庄人物纪事》被市档案馆收藏，市档案馆还发给老人一份荣誉证书。拿着证书，老人十分自豪。在将自己花费10年心血写出的族谱捐献给市档案馆之前，齐爱亭又花费1个多月时间誊写了两份族谱，一份自己保存，一份则被村里收藏。

养生保健

平安度夏 练好“清”功

今天是夏至，意味着炎热天气的开始。人们常把夏季称为苦夏，专家认为，摆脱“苦夏”的要诀在于“清”，关键看您是否掌握了应对技巧。

起居：清凉宜有度，护好两关节

《黄帝内经·素问·四气调神大论》云：“夏三月……夜卧早起，无厌于日。”夏季宜比春日稍晚点睡，太阳升起较早，故亦应早些起床，以顺应自然界阴阳的升降变化。

早起晚睡。晚10点至11点就寝，早上5:30至6:30起床，午睡以30分钟至1小时为宜。清晨空气新鲜，早起后适宜到室外参加活动。暑热湿盛，不可在室外露宿、卧居潮湿之处。

注意居室内小气候的调节。室内温度25℃~28℃为宜。居室宜清凉，应常将门窗打开，通风换气。

护好两个部位。重点保护好肩关节和膝关节，穿柔软、保暖的棉质长裤和有袖子的上衣睡觉。

饮食：吃爽口菜，适当清补

《黄帝内经》里指出“春夏养阳”，意思是在炎热的夏天，要注意保护体内的阳气。夏季养生既要防止阳气过盛，又要避免寒凉饮食过多而出现寒凉伤阳的情况。

一日五餐补充营养。夏季消化能力变差，体能消耗高，应选择新鲜、清淡爽口、少油腻、易消化、水分多的食物。

注意补充微量元素。肉类适合做成肉馅的饺子、馄饨。此外，出汗导致矿物质流失，要补充微量元素，如B族维生素、钾、钙等。夏季是补钙的黄金时节，因为阳光好，钙的补充不妨比平常稍微多些。

进补宜清补。暑热之邪最耗气伤阴，进补应选择药性偏于寒凉的益气滋阴类中药，如生晒参、西洋参、百合、麦冬、女贞子、沙参、石斛等；人参、鹿茸等补益中药不宜服用。

据《快乐老人报》