

报上良缘一线牵

□本报记者 刘雪娇

“看到报纸上登出的信息第21天,我拨通了红娘的电话。”71岁的退休医生赵慧芳回忆道。四个月前,她与74岁的退休工程师周文彬通过本报相识,在红娘的悉心帮助下,经过三个多月的相互了解,两位老人日前已登记结婚,开启了相互陪伴的晚年生活。

报上良缘一线牵

2023年11月,独自生活多年的赵慧芳在朋友的劝说下,向本报递交了个人信息表。她在表中写道:“退休医生,70岁,性情温和,喜好安静,希望寻找一位性格

开朗、重视健康的男士为伴。”丧偶多年的周文彬在阅读报纸时注意到了这则信息,他认为赵医生职业背景严谨,应是位通情达理的女士,这正是他所欣赏的。

周文彬随后联系了红娘,详细了解了对方情况。在红娘的安排下,两人从每周一次的电话交流开始,逐渐发展到一起参观展览、散步聊天,彼此好感日益加深,并于今年初正式确定了恋爱关系。

坦诚沟通破难关

当两人考虑共同生活时,子女们最初不免有些担忧。赵慧芳的女儿担心母亲适应不了新的家庭环境,周文彬的儿子则顾虑两位老人生活习惯不同可能产生摩擦。面对这些实际问题,他们没有回避,赵慧芳主动与周文彬的子女沟通未来生活规划,周文彬也耐心解答赵慧芳子女关于父亲健康管理的疑问。他们

的坦诚与细致,最终赢得了双方子女的理解与支持。

相濡以沫日常暖

如今,周文彬会陪着喜欢安静的赵慧芳在家听戏、看书,赵慧芳也会提醒注重健康的周文彬按时服药、适当活动。书房的书桌上,放着一本两人共同记录的“生活札记”,里面细心记着彼此的喜好和注意事项。

专家点评

婚恋专家林元芳指出,老年人通过正规平台寻觅伴侣,有助于提高婚恋成功率与安全性。建议老年人在交往初期应充分了解对方性格、家庭情况及价值观,重视婚前协议对财产等事宜的明确

约定。婚后生活需注重培养共同兴趣,保持有效沟通,并巧妙处理与各自原生家庭的关系,构建和谐的支持网络。晚年再婚不仅是寻找情感慰藉,更是构建稳定生活同盟、积极应对老龄化的重要方式。



大伯爱吃红烧肉



老伴限量没吃够



苦口婆心将他劝



预防三高能长寿

好言相劝
〔辽宁·铁岭〕史振亚

H 红娘手记

牵起一段金玉良缘

□本报记者 刘雪娇

作为《老年日报》红娘,我每日都能接触到许多渴望寻觅伴侣的老年人。他们之中,有退伍军人、退休教师,也有普通工人,虽经历各异,但那份对情感陪伴的真诚期盼却如此相同。牵线搭桥多年,我深感这份工作不仅是简单的介绍,更是在为一段晚年的金色时光铺路。

牵线成功固然喜悦,但更让我动容的,是过程中见证的慎重与真诚。他们不像年轻人那般冲动,反而会更加细致地考量双方的性格是否相合、生活习惯能否融洽。一份份个人信息表背后,是对未来生活的认真思量。这种基于现实理解的靠近,往往比热烈的誓言更为牢固。

牵起一段金玉良缘,意义远超作伴。我见过许多老人,在找到投缘的伴侣后,眼神焕发了新的光彩,生活也注入了新的活力。他们相互扶持,一起散步、读书、旅行,将晚年的孤寂转化为温暖的陪伴。这种转变,是对我们工作最好的肯定。

寻人热线 为你守候

如果您有多年未见,又联系不到的朋友;

同的个人或团体……

如果您想寻找志同道合的旅友;

只要您想找,就和我们联系吧!

如果您想找到爱好相

寻人时请备好相关材料

以及照片、纪念物品等,将大

大增加找到人的几率。

寻人热线:

15546109887 朱 珮
13796087938 高海涛

岁月静好,盼遇知音

□本报记者 刘雪娇

“时光静默流淌,转眼已步入人生金秋。回首往昔,经历丰富,生活安稳,却总觉得缺少一位能够分享暮年霞光的心灵伴侣。思虑再三,我决定借助《老年日报》这个平台,发出内心的呼唤,期盼

能遇见那位志趣相投的您。”近日,红娘收到来自沈阳读者张建国的来信。

他在信中这样介绍自己:我姓张,今年67岁,身体硬朗,精神饱满。退休前我是一名医生,平日喜爱摆弄花草、练习书法和阅读历史书籍。生活上,我习惯整洁

有序,乐于将居室收拾得窗明几净。空闲时,我喜欢到河边钓鱼。

对于未来的生活伴侣,张先生希望能结识一位性情温和、体贴大方、有共同语言的女士。

红娘热线:
0451-84612187

九旬老兵跨越半世纪寻战友

□本报记者 朱坤

在黑龙江省大庆市,95岁的老兵崔友三常常沉浸于往昔部队生活的回忆之中。近日,他主动联系记者,声音中满是急切与期待,只为寻找失联的两位亲密战友——90余岁的山东威海人张华芝和同龄的浙江老兵张玉环。

1944年,年轻的崔友三在温州某部新兵连与张华芝、张玉环相遇。那是一个

充满热血与激情的年代,三人在军营的严苛训练中,迅速结下了深厚的情谊。他们一同在炮火中摸爬滚打,共同经历了无数艰难险阻。每一次战斗的洗礼,都让他们的友情愈发坚不可摧,从普通的战友逐渐升华成了精神上的兄弟。

转业后,崔友三定居大庆油田,张华芝返回威海老家,张玉环则留在浙江医疗系统工作。尽管身处不同的地方,但多年来三人一直

保持着联系。电话里的嘘寒问暖,书信中的家长里短,都成为了他们生活中不可或缺的一部分。直到两年前,当崔友三像往常一样,满怀期待地拨通那串号码时,听筒里传来的却只有无尽的忙音。

如今他最大的心愿,就是在有生之年,能够再次与张华芝、张玉环相聚,一起回忆那些在部队里共同度过的峥嵘岁月。电话:13836788262



征集

如果你想脱单,你也有话对未来的另一半说,就请拨通小编红娘热线,我们会倾听你的爱情故事。

脱单热线:

13199478979

免费刊登 征婚信息
扫码了解 详情

关注“老年日报”公众号
了解更多相亲信息

老人常吃这三种食物

绿豆芽 绿豆芽含有的维生素C和膳食纤维,可以促进胆固醇排泄,能帮助清除体内垃圾,还可以与食物中的胆固醇相结合,并将其转化为胆酸排出体外。绿豆芽性味甘凉富含水分还可以解腻生津,是不可多得的减肥调脂小菜。

苹果 苹果是人们容易忽视的“降脂果”。苹果富含的大量果胶,可吸收多余的胆固醇和甘油三酯,能与其它降胆固醇的物质,如维生素C、果糖等结合增强降血脂功效。

三文鱼 中含有丰富的不饱和脂肪酸,能降低血液中甘油三酯水平,并能升高高密度脂蛋白胆固醇,增强血管弹性。

在淡水鱼中,鲤鱼也是非常值得推荐的降脂食物。鲤鱼虽然脂肪含量较高,但大部分是不饱和脂肪酸能帮助排除血管“垃圾”降低胆固醇。

小米这样吃 养胃祛湿肾气足

小米红糖粥 气血不足 小米100克,放沙锅中加水适量煮粥,加适量红糖,米熟后食用。用于体弱者补益或产后气血不足的调补。

脾胃虚弱 小米100克,怀山药30克,大枣5枚,红糖30克,共煮粥食用。可健脾胃、益气血。

小米山药糊 消化不良 小米与怀山药等量,炒黄,共研细末,加水煮糊调白糖食用。

小米黄芪粥 体虚气虚 小米50克,大红枣15枚,黄芪15克煮粥,加红糖适量食用。主治产后体虚。

小米半夏汤 失眠 小米15克,制半夏4~5克,水煎服。适用于脾胃不和引起失眠。

小米芝麻糊 强身补肾 小米500克磨面,炒黄,芝麻180克炒黄打碎,每次取小米面30克,芝麻10克,白糖酌量,白开水300毫升调服,早晚各1次。

温馨提示

45周岁(含45周岁)以上的单身中老年朋友,感谢您关注“红娘小娇”。敬请注意,务必提供准确翔实的个人信息(包括照片),坦诚交往,真诚相待,同时谨防财产损失,注意自身安全。