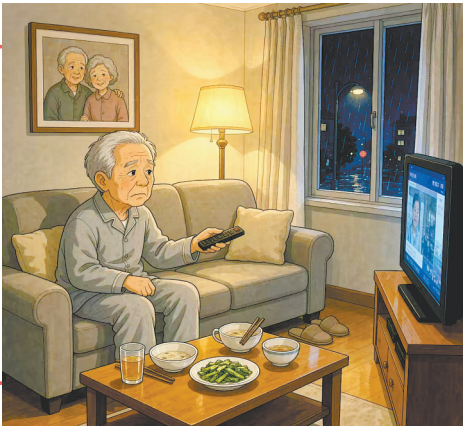


孤独不是矫情

□本报记者 刘雪娇

现代社会里,越来越多的独居、丧偶老人把“想找个老伴”藏在嘴边又咽回心里。有人说是“老了还折腾”,有人担心“图钱图房”,可对他们而言,再婚从来不是矫情,而是深夜里有人应答、病倒了有人递水、出门买菜有人同路的真实刚需。当空屋里的灯光只剩自己,陪伴就成了最朴素也最正当的渴求。



72岁的老周,老伴走了三年。起初他觉得“一个人也能过”:早上去早市,中午热剩饭,晚上守着电视打盹。可去年冬天半夜摔了一跤,他躺在地板上半个多小时,手机在床头柜上响,却够不着。等天亮邻居敲门,他才被送进医院。“儿子在外地,闺女周末来送饭,可夜里那种怕,没人替得了。”后来他经社区活动中心认识了一位丧偶的女士,两人没办酒席。老周说:“我不图她长得好,就图半夜渴了,有人递杯水。”

62岁的陈女士丧偶五年,儿子常年在外地。她最怕的是“出声没人应”。有一次发烧到39°,她躺着听钟表滴答,忽然哭了:“不是疼得哭,是孤得哭。”后来她在老年大学报了书法班,本想打发时间,却在那儿遇见了同样独居的老伴。她跟记者说得直白:“年轻人觉得老人该认命,可老人也是人,也怕黑、怕病、怕没人惦记。”

68岁刘先生是退休工人,老伴去世后,他把家里电视从早开到晚,就为听个响儿。“一关电视,屋里静得能听见自己心跳。”他试过养狗、下棋、逛公园,可晚上回到家,冷锅冷灶,连个说话的人都没有。后来他在公园晨练时认识了一位同样丧偶的女士,两人每天约着一起打太极、逛早市。刘先生说:“就是想有个人,让我觉得今天没白过。”

70岁的王女士,老伴走了一年多。她有三个子女,都挺孝顺,轮流接她去住。可她说:“在儿子家是客人,在女儿家也是客人,只有回自己那间老屋,才是主人。”她不是不想跟子女住,而是那种“寄人篱下”的感觉让她更孤独。后来她托老姐妹介绍,认识了一位退休干部,两人每周见两次面,一起做饭、看电视。王女士说:“我不图他钱,就图吃饭时对面坐着个人,能说一句‘这菜咸了’。”

专家点评

婚恋专家林元芳表示,老年人说“想再婚”,常被子女翻译成“图钱”“孤单作祟”,这是典型的话语误读。从婚恋专业视角看,老年再婚的需求结构非常清楚:底层是安全与照料,中间是陪伴与回应,上层才是亲密与尊严。年轻人谈恋爱讲心动,老人谈再婚,更多是在对抗“被世界落下”的恐惧。

她提醒,老年再婚不是“只要勇敢就能幸福”。半路夫妻的核心课题是信任重建:各自有子女、有房产、有旧账。再婚不是晚年必答题,但是一道该被允许作答的题。社会少一点“老了还结什么婚”的嘲笑,老人就多一点把孤独说出口的勇气。孤独不是矫情,是在提醒自己:我还想被好好对待。

只想有人陪我说个话

□本报记者 刘雪娇

74岁的朱先生独居在哈尔滨,老伴去世五年了。每天早上,他一个人吃早饭,一个人出门锻炼,晚上再一个人回到空荡荡的家里。他说:“日子能过,就是太静了。”

朱先生是教育口退休的,不抽烟、不喝酒,一米七的个头,身体硬朗,每天清晨都去江边锻炼,走个把小时不带喘。退休金七千余元,儿女都已成家立业,家里没什么负担。用他的话说:“该有的都有了,就差一个能说话的人。”

可正是这个“说话的人”,最难找。白天还好,他可以出去遛弯、找老同事下棋、去图书馆翻翻报纸。可到了晚上,回到空荡荡的家,电视开着,声音调得很大,却没人跟他搭一句腔。有时

候做好一桌菜,自己吃两口就放下了——不是不饿,是没人陪着吃,饭都不香了。

朱先生不是没想过就这样算了。可去年冬天,他感冒发烧,躺在床上昏昏沉沉,想喝口水,得自己撑着爬起来烧。那一刻他忽然觉得,日子不是“过不下去”,而是“没意思”。他说:“我不图别的,就图病了有人递杯水,说话有人应一声。”

朱先生也去过一些社会上的相亲角,想碰碰运气。可去了几次,他有些失望——有的上来先问房子多大、退休金多少,有的聊不了几句就急着定下来,还有的子女意见很大,谈不拢就散了。朱先生说:“我不是挑,就是觉得不踏实。找伴是一辈子的事,得找个能交心的,不能稀里糊涂凑合。”

后来,他听老同事说起“夕

阳有约”,专门为老年人牵线搭桥,便决定试一试。他说:“报纸上征婚是正经渠道,大家也都是真心实意想找个伴,比在公园里瞎转悠靠谱。”

朱先生的儿子很支持他,常劝他:“爸,你一个人我们也不放心,找个伴互相照应,我们都高兴。”

他想要的伴,不复杂:年龄在64岁到69岁之间,身体健康,能一起散步、一起做饭、一起聊聊天。他说:“不用多漂亮,不用多有钱,就图个知冷知热,图个踏实。”

朱先生说,他这把年纪了,不讲究排场,就想找个实实在在的人,把剩下的日子过得热乎一点。如果您身边有合适的她,不妨牵个线——让这位老人,不再一个人对着空屋子发呆。

红娘热线:13199478979

红娘小娇

王女士:70岁,哈尔滨人,丧偶,身高1.60米,体态匀称,医生退休,退休金6000元左右,有房独居,有双保,生活无负担。擅于持家,喜欢读书、唱歌、运动。现寻75岁左右男士,身高1.70米以上,有房独居,生活无负担。希望男士有文化,有素养,爱干净,不烟少酒,仅限哈尔滨本市。

电话:15114562690

李先生:73岁,河南省济源市人,离异,身高1.78米,体重73公斤,腰不弯,头发密,无啤酒肚,无不良嗜好,会做饭,爱洗衣。退休工人,爱好写作。想寻找一位女士搭伴养老,本人愿意负担在一起60%的生活费。希望女方年龄在73岁以下,退休人员,能和本人的生活习惯同步,不打牌,愿意负担共同生活费的40%。长相、身高、地区不限。

电话:15839107569

李先生:58岁,哈尔滨人,事业单位在职,身高1.75米,体重65公斤,大专学历,离异,有个女儿不在身边。平时喜欢散步,爱钓鱼,住房、车都有,月薪5000元左右。现寻56岁以下,事业单位或国企在职或退休,身高1.60米至1.65米,生活无负担,身体健康,有双保,有眼缘的单身女士。

电话:13936091172

邢先生:67岁,哈尔滨人,身高1.73米,离异,国企退休,长相年轻,身体健康。有责任心,有双保,有独立住房,无任何负担。现寻65岁以下,身体健康,为人善良,贤惠,有双保,最好有独立住房的哈尔滨单身女士。

电话:13159867304

杜先生:69岁,哈尔滨人,离异,身高1.82米,体态匀称,工人退休,退休金近4000元,有房独居,喜欢健身,有一儿子定居北京。现寻年龄相仿,身高1.60米以上,体态匀称,身体健康,通情达理,子女支持的单身女士,地域不限。

电话:13946016433

雪娇 整理

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

声明作废

▲钟龙不慎将车牌号:黑DA626挂营运证丢失,证号:230822005887,品牌型号:豪骏昌牌RHJ9400CCYE,声明作废。

▲吉林省东禹水利水电工程监理咨询有限公司哈尔滨分公司,统一社会信用代码:91230110585106109R,不慎将公章丢失,声明作废。

公告

明水县丰满仓玉米种植专业合作社(统一社会信用代码:932312250691793797)拟召开成员大会,办理变更成员。现特此告知本社成员程义祥,请自本公告刊登之日起三十日内,主动联系合作社(联系人:张春海,联系电话:18746630000,联系地址:黑龙江省绥化市明水县通达镇勤劳村三屯明水县丰满仓玉米种植专业合作社)。若逾期未联系,则视为放弃表决权,本社将依据《合作社法》及章程规定,依法推进变更程序。特此公告。

明水县丰满仓玉米种植专业合作社
2026年9月16日

声明作废

▲富锦市学臣谷物种植专业合作社不慎将开户许可证正本丢失,核准号:J2731001409701,开户银行:中国银行股份有限公司富锦支行,账号:172742303519,声明作废。

▲哈尔滨市动力区创鑫艺术玻璃创作室不慎将营业执照丢失,统一社会信用代码:92230110MA1APMAWXB,声明作废。

▲李秀伟个体运输户不慎将道路运输经营许可证正本丢失,证号:230182036482,声明作废。

黑龙江省省情研究会注销公示
根据《社会团体登记管理条例》及我单位《章程》的有关规定,黑龙江省省情研究会决定注销,并成立清算组对债权债务进行清理。请与黑龙江省省情研究会相关的债权债务人员自通知之日起45日内向省情研究会申请处理债权债务,逾期不报者视为放弃权利。联系人:任永新,联系电话:13766904295,特此通知。

黑龙江省省情研究会
二〇二六年九月十六日

公告

根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及我单位《章程》的有关规定,哈尔滨市道里区冠腾冰雪轮滑俱乐部(统一社会信用代码:52230102MJY0549748)经理会决议决定注销,并成立清算组对债权债务进行清理。请与哈尔滨市道里区冠腾冰雪轮滑俱乐部相关的债权债务人员自公告之日起45日内向本单位申请处理债权债务,逾期不报者视为放弃权利。联系人:杨立,电话:15004681883。地址:哈尔滨市道里区爱建路62号11栋1单元1层4号。

特此公告
哈尔滨市道里区冠腾冰雪轮滑俱乐部
2026年9月16日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

健康指南

三物泡水喝 养护肝脏

枸杞 枸杞中所含有的多糖对于肝损伤有一定的保护作用,可以降低血清谷丙转氨酶,促进肝损伤的修复。另外,专家在进行枸杞抗实验性高血脂肝量效关系和毒性的研究时发现枸杞能够有效地抑制脂肪在肝细胞内沉积,并且有促进肝细胞新生的作用。

黄芪 黄芪中含有大量的氨基酸,微量元素,多糖等物质,当人体因脾虚引起乏力,肺虚导致咳嗽时,可以通过泡黄芪水来解决问题。

菊花 菊花是一种常见的中药,具有良好的疏散风热,清热解毒,养肝明目的作用。如果肝阴虚,眼睛干涩的患者,在使用菊花时,还需要配合其他的中药材。

吴玉伟