舞伴成伴 伴成心事



□本报记者 **刘雪娇**

76岁的刘立强在广场舞中认识了小他10岁的赵艳芳，两人打算再婚。交往深入后，赵艳芳开始频繁索要首饰，理由是“没有安全感”。刘立强因此对这段感情产生了犹豫。

刘立强退休前是国企干部，老伴走了3年，儿女都在外地。他每天傍晚去小区广场跳广场舞，不为锻炼，主要是解闷。

去年夏天，舞队来了个新面孔——66岁的赵艳芳。她早年离异，一个人把儿子抚养成人，退休金2000元出头，住在老城区公租房里。她跳舞肯下功夫，动作慢就跟着后排练，穿的永远是那双旧布鞋，衬衫洗得发白。刘立强教她踩点，她记性好，没几天就能跟上。平时舞队聚餐，她抢着洗碗；谁头疼脑热，她主动送药。刘立强觉得这人朴实、能过日子。

相处半年后，刘立强提出再婚。赵艳芳没拒绝，只低声说：“我条件差，怕配不上你。”刘立强说：“我不图别的，就图个知冷知热。”

矛盾是谈婚论嫁后一点点冒出来的。

第一次，赵艳芳说老姐妹都有金镯子，自己手腕空着，“跟你出门我抬不起头”。刘立强没多想，带她去金店挑了只实心镯子，花了小两万元。

没过半个月，她说原来那根项链“断了”，要换新的。刘立强又陪着买。接着是耳环、戒指、吊坠……一件接一件。每次开口，赵艳芳都先不好意思，话尾总绕回那句：“我不是图东西，就是心里没底。你房你有钱，我啥也没有，哪天你反悔，我连个念想都捞不着。”

刘立强开始还能劝自己：她穷怕了，给点东西安心。可后来味道变了。

镯子戴上了，赵艳芳还是叹气。前阵子她又说，儿子想换车，差五万块，“你先帮垫上，算借也行”。刘立强没吭声。再往后，她提过想去三亚住几天、想换个新手机、想把公租房简单装一下——“以后我住你那，这边也得留个退路吧”。

刘立强夜里睡不着，翻来覆去想：刚认识时，她蹲厨房包酸菜饺子，面粉沾一手，笑着说“吃饱就行”；现在金货攒了一匣子，眉头还是皱着。

他不是舍不得钱。退休金宽裕，儿女也不眼红。他怕的是：对方的安全感像漏底的水桶，首饰填进去，明天还要更多。

前两天刘立强跟朋友念叨：“我现在分不清，她是要我这个人，还是要我这个兜。再处下去，是搭伴，还是养个无底洞？”

两人还没闹翻，舞还一起跳，可话明显少了。刘立强说，自己现在就是“人前是老伴样，人后是糊涂账”。

专家点评

婚恋专家林元芳分析，这个案例里，双方对“安全感”的定义完全错位。赵艳芳经济薄弱、社会支持单薄，把金首饰、转账、房产退路都当成“被爱”的凭证，本质是用物质填补情感信任的空缺。她每一次要东西，表面是虚荣，深层是怕：怕被丢下，怕老了没着落。这种焦虑不解决，给再多首饰也止不住。

想找个能说话的人

□本报记者 **刘雪娇**

近日，哈尔滨84岁的宋国峰联系“夕阳有约”，希望通过报纸寻找一位晚年伴侣。他说，自己一个人过了多年，最怕的不是缺钱缺房，是晚上回家屋里黑着灯，电视开着没人搭话。

宋国峰退休前在国企做后勤管理，有自己的住房，退休金稳定，医保齐全。他表示，自己身体还算硬朗，能买菜做饭、下楼遛弯，耳不聋眼不花，没有卧床大病，生活完全自理。他说，前几年还能一个人扛，现在年纪上来了，越发觉得身边得有个人。

宋国峰有两个子女，都已成家，不在身边。他说，孩子不靠他，也不干涉他找老伴，态度是“爸自己愿意就行，财产和规矩提前讲明白”。他也把话摆在前面：房子、存款各归各的，日常开销商量着来，不图对方的钱，也不希望对方子女来提要求。他说，这些话说在前头，不是不信任谁，是怕日后为这些事伤了和气。

谈到为什么想找伴，宋国峰说，一个人过日子，最难的是感冒发烧时想喝口热水都得自己下床；是做好一锅饭，吃两顿还剩半锅；是遇上个事，连个商量的人都没有。他不找保姆，也不找搭伙算计的，就想找个能说话、能一起吃饭散步的人。

对于另一半，宋国峰表示，哈尔滨或周边都行，年龄比他小十岁上下，丧偶、离异都可以，第一位是身体健康、能自理。他希望对方性格温和，不吵不闹，不抽烟、不酗酒、不赌博，人干净利索，懂过日子。他说，不用多能干，愿意一起逛早市、看新闻、把剩饭热一热，就很好。他还提到，自己不爱热闹，不跳广场舞，不打麻将，日子过得简单，希望对方也别太爱折腾。

宋国峰说，自己脾气不急，不爱较劲，有事好商量。往后的日子，天好就去江边走两圈，天冷就在家熬锅粥，谁有个头疼脑热，互相递个药、倒杯水。他说，两个人过日子，不用轰轰烈烈，能平平安安、有说有笑就行。他表示，自己是真心找伴，不凑合，也不愿再孤单。有意者可通过《老年日报》红娘热线转交，或来信说明年龄、身体情况、子女情况，再约时间见面。宋国峰说，聊不来不勉强，聊得来就慢慢处，“晚年不长，我就想找个说话的人”。

红娘热线：0451-84612187

红娘小娇

马女士：70岁，哈尔滨人，丧偶，身高1.70米，体态匀称，事业单位退休，有稳定收入。

现寻70岁至75岁，身高1.75米以上，有独立住房的哈尔滨单身男士为伴。

电话：13704505936

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，学历大专，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，有双保的单身女士。

电话：13936091172

陈女士：67岁，哈尔滨人，丧偶，有双保，身体健康。退休金3000余元。有一个孩子已成家，有独立住房，喜欢运动，爱干净。

现寻年龄相仿，人品好，身体健康，有双保，有修养，身高1.70米以上，有独立住房，不烟少酒的哈尔滨单身男士。希望男士干净利索，心态阳光，积极向上，无不良嗜好。

电话：15004672897

王女士：67岁，哈尔滨人，离异，身高1.65米，体重130斤，有高层住房，有海景房，为人干净利索，品貌端正，大度无负担。

现寻75岁左右，身高1.70米以上，有单独住房，身体好，性格好，干净利索，有一定文化素质，不烟，少酒，无负担的男士。

电话：17884026272

卢先生：82岁，广西人，身高1.65米，丧偶，大学本科毕业，高级职称，五官端正，健壮，比同龄人显年轻，有房独居。

现寻76岁以下，健康美丽、高文化素质、有房独居、有固定退休金和医保的女士。

电话：13471009657

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

遗失声明

青冈县新村乡四排九村股份经济合作社(N2231223MF34739598)，因管理不慎将开户许可证丢失，核准号：J2767000649601，开户银行：黑龙江青冈农村商业银行股份有限公司新村支行，账号：610220122000005829，声明作废。

声明作废

▲梅河口市兆丽坚果批发有限公司，统一社会信用代码：91220581MA17MAPH0P，不慎将财务专用章(印章编码2205811968508)丢失，声明作废。

▲尚志市望雪谷农家院，统一社会信用代码：92230183MA1CBG2F9E，不慎将食品经营许可证副本丢失，许可证编号：JY22301830072685，声明作废。

▲刘俊羽，不慎将车牌号：黑AAJ030营运证丢失，声明作废。

▲孩子姓名：吴思彤，性别：男，出生日期：2002年6月12日，出生医院：山河屯林业局医院，母亲：张文秋，身份证号码：232103197907263521，父亲：吴俊光，身份证号码：232125197611196452，出生证明丢失，声明作废。

▲哈尔滨市道外区鑫兴春宇酒店用品商行(个体工商户)，不慎将公章丢失，统一社会信用代码：92230104MAELW14M4F，声明作废。

▲海伦市海稻船蛋糕店遗失开户许可证，开户行：中国银行股份有限公司海伦支行，帐号：170254440918，基本存款账户编号：J2764001350101，声明作废。

丢失声明

交款人：许秋爽，不慎将2026年09月30日由哈尔滨医科大学附属第四医院开具的黑龙江省医疗住院收费票据丢失，票据代码：23061426，票据号码：9906365603，金额：18619.70元，基保统筹基金支付：11463.23元，个人现金支付：7156.47元，特此声明。

伊春市税务学会注销清算公告

伊春市税务学会(统一社会信用代码：51230700505433231 6)，于2026年11月11日经本会会员代表大会表决通过终止决议，并经业务主管单位国家税务总局伊春市税务局审核同意，现已依法成立清算组启动清算工作。

请与本学会存在债权、债务关系的单位和个人，自本公告发布之日起45日内，向清算组申报债权，并提供债权凭证及相关证明材料；逾期未申报的，视为自动放弃相关权利。清算组联系人：徐为民，联系电话：13704580333，联系地址：新兴中大街18号伊春市税务局。清算期间，任何单位和个人不得以本会名义开展新的业务活动。清算结束后，剩余财产将按照本会章程及相关法律法规规定，用于与本会宗旨相同或者相近的公益事业。特此公告。

伊春市税务学会清算组
2026年11月18日

健康指南

累了就“躺平” 越躺越“气虚”

觉得累了，大家的第一反应往往是“赶紧多躺躺”。

但中医讲“久坐伤肉，久卧伤气”。长时间不动，气血运行就会变得缓慢，脏腑的运化功能跟着减弱，人就容易觉得身子沉重、没力气，更容易胀气。

尤其是平时忙个不停，一闲下来就彻底躺平，这种极端的作息，往往是导致慢性疲劳的原因。

此外，长期卧床或久坐不动，下肢血液回流变慢，还会增加下肢静脉血栓的风险。

建议休息要“劳逸结合”。没有明显不适时，可以进行一些温和活动，比如散步、做点家务、轻柔拉伸。帮助气血流通，人反而更有劲。

江一米