六旬孙大爷:

一次偶然相遇,让我找到了晚年幸福

□本报记者 范丽萍

现实中,很多单身老人都不适应一个人的孤独生活,虽然已经步入老年,但还是希望找一个靠得住的老伴儿搭伙过日子,说说心里话,互相有个依靠。

"这两年,通过熟人、婚介所介绍,我相亲的次数少说也有一二十回,离异的、丧偶的,条件好的、坏的,最后都以失败告终。没想到一次偶然相遇,让我找到了晚年幸福。"11月9日在市区鹰城广场,孙大爷(化名)深有感触地说。

十多年的单身寂寞

68岁的孙大爷是个性格直爽的人,早年为了供应4个孩子上学和家里吃喝,他来回跑着工作,去了很多地方,也吃了不少苦。"那时候年轻也并没感觉有多么辛苦,而且别人还总是羡慕我家里有一个贤惠的妻子,孩子们学习也争气。"

慢慢地,等孩子长大了,生活条件好了,孙大爷和妻子的关系却变得紧张起来,闹了离婚,如今已有十几年。离婚之初,他确实感觉到生活里没有吵吵嚷嚷,过得轻松又愉快,想吃什么、想干什么都是自己说了算。再后来,儿女各自组建家庭,剩孙大爷一个人单独居住的时候,时不时就会有一种孤独的滋味涌上心头、挥之不去,尤其是在深夜里。

亲戚朋友纷纷劝说他:"找个老伴儿吧,身边有个人说说话,互相也有个照应。"他却觉得,自己年纪一大把了,再像年轻人那样出去相亲很丢人,会被人说闲话,还怕孩子们有意见。

屡次相亲都未成功

真正让孙大爷转变思想去相亲,是 去年突发的一次疾病。当时是夜里10点



多,他肚子疼得受不了,赶紧给孩子们电话,但一个关机,一个无人接听。没办法,孙大爷只好拨打120急救电话。经医生诊断,孙大爷患的只是普通的肠胃炎,但是躺在病床上,他还是后怕不已。

"万一哪天得了重病或是发生个意外,身边没个人该咋办呢?再说孩子们都比较忙,把自己照顾好了,未尝不是给孩子们减轻负担。"想到这些,孙大爷

才下定决心再找个老伴儿。出院回家后,他试探性地跟孩子们说了自己的想法,孩子们也都表示同意。

国企退休工人,每月退休金几千元,有单独住房。按说孙大爷的自身条件并不错,但在实际的相亲过程中,却没有遇到一个合适的对象,有的嫌他年龄大,有的是他嫌对方脾气不好。这些相亲对象都是通过熟人介绍的,经过一

次次失败,他又到街头婚介所报了名。 没想到婚介所介绍的人更"不靠谱",有 好几个都是一见面还没聊几句,就要拉 着上饭店、逛商场,可是饭吃了、礼物买 了,对方又找借口说"不合适"。

孙大爷坦言,从去年到今年上半年,他相了很多次亲,算起来至少有一二十回。每失败一次,他心中的失落感就加深一分,自信心都快磨光了。

偶然相遇找到幸福

俗话说:有心栽花花不开,无心插柳柳成荫。就在孙大爷准备放弃寻缘、独过余生的时候,他有幸遇到了王大妈(化名)。

"我们是在街头游园偶然相遇的,一搭话、一接触,品性相投,现在已经结合在一起,生活很幸福。"孙大爷说,他和王大妈年轻时认识,但并没有过多来往。去年,王大妈的老伴儿去世,她不愿跟随儿女去外地,便一个人留在了平顶山,虽然吃喝无忧,但和孙大爷一样时常感到孤独与寂寞。见面当天,两人聊得非常愉快,临走时还互留电话,约着下次见面。

"因为平时闲着也没啥事,我邀请她到家里做客,她没拒绝,还给我做了好饭好菜;前段时间下大雨,她屋里进水,我还去给她帮了忙。"孙大爷说,通过三个多月的不断接触,他和王大妈都感受到了彼此的真心,关系也更近了一步,并给孩子们说了想要再婚的想法。孩子们虽然没有坚决站出来反对,但对两位老人今后的健康、养老、房产等问题,还是有一些顾虑和想法。

"我们老年人再婚无非就是想找个 伴儿一起抵御生活的寂寞和平淡,在相 互陪伴中度过余生。"孙大爷表示,他和 王大妈现在身体状况都很好,有固定的 养老金,能够安排好以后的生活。





拔罐后皮肤颜色深就是身体差?

无论是在中医诊所还是洗浴中心、 美容机构,拔罐都是受人追捧的传统养 生项目。特别是一场寒潮后直接进入 冬季,人们又想起了这个祛湿逐寒的保 健方式。不过,拔罐究竟应该怎么操 作?什么人都可以拔罐吗?拔罐后皮 肤颜色越深就说明身体越差吗?

拔罐确有通络祛湿之效

拔罐是一种中医治疗方式,传统的拔罐是用火把罐里面的空气燃烧掉,放在皮肤上产生负压,进而达到治疗目的。拔罐具有温经通络、祛湿逐寒、行气活血及消肿止痛的作用。通过罐内负压使得病理产物从皮肤毛孔中排出,从而达到调整人体阴阳平衡,增强体质、激发精气、调理气血、防治

疾病的目的。

但是如果操作不当,燃烧的火焰 或者过热的罐口接触到皮肤,确实会 对皮肤造成损伤。所以建议大家,为 了减少发生事故的概率,拔火罐最好 还是到正规医疗机构进行。

罐印颜色深预示了什么

拔罐时,由于罐内负压,导致局部组织充血、瘀血,这对机体的自我调节起到良性刺激,能够增强机体的功能活动,同时提高抵抗力。但是拔罐后皮肤呈现出的颜色取决于体内湿气、拔罐的时间长短、操作人手法等多方面因素。通常拔罐后皮肤颜色偏深,预示着体内寒气、血瘀、湿气较重等。但仅作为参考,具体情况还要结合个

人的症状表现来判断。

那么,拔罐吸力太大会不会对皮肤造成伤害,力度怎么控制才合适? 拔罐过程中,力度过大还是会对皮肤造成一定损伤的。操作中,力度要控制在具有轻度牵拉感,但不是疼痛感的范围。

拔罐时,一定要选择皮肤有弹性的部位,尽量选择卧位的方式。使用多个罐具时,排列距离不能太近,避免因皮肤过度的牵拉而引起疼痛。时间可以控制在一周1至2次,每次5至10分钟,具体还要视罐印儿的消退情况而定。

拔罐禁忌人群和部位

1.重度心脏病或身体安装金属(支

架)等患者;

2有出血倾向、出血史、败血症、 血友症等问题的患者;

3.全身浮肿、急性外伤性骨折、高 热不退、抽搐等患者;

4全身皮肤病或局部皮损(如皮肤过敏或溃疡破裂)、心尖区、体表大动脉搏动及静脉曲张部等部位;

5.身体极度衰弱、消瘦、皮肤失去 弹力者等;

6.患有痉挛肝炎、活动性肺结核 等传染病患者;

7.瘰疬及疝气处、前后二阴处等部位;

8.经期女性、4个月以上孕妇、6岁以下儿童及70岁以上老人等。

(北京青年报)