

老年人要获得再婚的成功,关键的第一步是择偶时要慎重,因为老年人曾建立过家庭,和原配偶的亲友、亲生子女保持着密切的联系。老年人的思想、性格和生活习惯又是多年形成的,难以改变。再婚的目的也与年轻人初婚大不相同,因此,老年人再婚前对方应该多方面“早知道”——



特别关注

黄杰

## 老年人再婚六个“早知道”

一是对对方再婚的动机早知道。

老年人再婚的动机主要是为了寻求精神上的安慰、生活上的伴侣,互相扶持、安度晚年。如果单纯从解决经济、住房、家务劳动等方面的实际困难而再婚,这种婚姻缺乏志同道合的感情基础,潜藏着破裂的危险,一旦因客观条件限制不能满足对方要求时,往往会走向不幸。

二是对对方的经历早知道。

老年人的经历可能有艰辛的坎坷,也有美好的记忆,可能有悔恨的憾事,也有荣耀的时刻。婚前在一起聊聊天、互诉衷肠,能增进彼此间的了解。特别应该知道对方内心的创伤和忌讳,在日常生活中注意给予深情的抚慰。切记在婚后的磕磕碰碰时,无论气氛怎样激烈、情绪怎样冲动,也不得撞击对方内心的伤疤,也不得提及对方最忌讳的事情,以免火上浇油、招之不幸。

三是对对方的情感早知道。

在什么情况下,对方容易产生喜欢、愤怒、悲伤、恐惧、爱慕、厌恶等心理反应,竭力做到投其所好、避其所恶。对于对方的情感,在不涉及重大原则性的问题上,尽量随和,至少应该尊重。尤其应该尊重对方对原配偶的情感,如果愿意讲给你听,你就得理解对方。同时,允许对方对于他们过去共同生活中有纪念意义的物品、事件、日期和习惯,给予真诚的尊重。对方如进行纪念活动,最好主动和对方一起参加。这种超乎寻常的理解和体谅,能够引起对方的感动和欣慰,不仅不会削弱同自己的情感,反而会使

对方认为心胸开阔,豁达大度、增进情谊,深化夫妻间的情感。

四是对对方的嗜好早知道。

老年人在长期生活中形成的嗜好,往往比较顽固。如果与己大相径庭,就会感到别扭,甚至影响感情。婚前应尽可能地了解对方的嗜好,能容忍的,就让步容忍。不能容忍的,千万不要寄希望于婚后对方能够改变。即使能够改变,反而会导致生病、抑郁和烦闷。因此,婚前如果发现双方嗜好对立,又都不愿改变,就必须慎重考虑。

五是对对方的子女早知道。

对方子女对老人再婚的态度、生活习惯、与老人和他们相互之间的关系怎样等,这些都与婚后如何相处相待紧密相关。如有可能,婚前最好和对方的子女们见见面,谈谈话,加深了解,以便统一认识和决定婚后的家庭结构,是与一方子女生活,还是独立生活,双方子女的赡养义务怎样履行,对第三代抚养怎样协调。对这些敏感而又现实的问题,都应有思想准备和精心处理。

六是对对方的经济状况早知道。

家庭,离不开经济。老年人与亲生子女相处几十年,在经济上有着必然的联系,所以老年人在择偶时,不仅要了解对方的收入,而且还要了解对方子女的收入和家庭经济的安排。然后根据自己的经济实力和需求,作全面的分析考量。对于这一点,千万不能简单化,因为这是新建和谐美满家庭的重要基础。

凡人剪影

### 老兰的健康快乐生活

梁建军

和老兰相识近十年了。

2012年春天,我开始在杏花岭体育场晨练,老兰进入我的视野。当时老兰年纪还不算很大,在那春暖花开,将入夏季之时,他却戴着厚帽子、口罩,一条蓝花格围巾把头脸裹得严严实实,走起路来步履蹒跚,在体育场是个另类,明显的“病秧子”。他每天7点多来,和老伴下了体育场后就站在练太极拳队伍的后面,跟着“比画”。

过了段时间,他拿一根短棍,跟我学鞭杆。他说小时候练过,多年不练忘了,跟我重拾旧好,锻炼身体。他说练太极效果不明显,练鞭杆试试。他叫兰春保,长我一岁,那年57岁,原来是自来水公司的一位中医大夫,身体健康出了状况,怎么也调理不好,就提前退了下来。在家里无聊时就和邻居们打打麻将,每天家里烟雾缭绕,空气混浊,时间长了腰酸背痛,身体每况愈下。他曾经悲观地想,儿子结了婚就了无牵挂了,就是这身体不要长时间拖累家人就好,能活几天算几天吧。后来在老伴劝说下,出来锻炼锻炼,看能不能改善身体状况。

老兰跟我练鞭杆也没坚持几天,说跟你练得快,气息不够用,练得慢,觉得身体没什么长进,不如走路试试。就这样,他在老伴陪伴督促下,每天坚持在杏花岭体育场绕场走步。开始时双腿无力,走得慢,

坚持走两圈,累了休息一会儿再走,慢慢感觉腿部有了些力量就加半圈,加一圈……走完步再活动活动腰腿。几年过去了,老兰每天坚持走五六圈,步伐也快了,冬天过去了,就渐渐去掉了围巾、帽子、口罩,和人们交流也多了。

有精神了,老兰想法也来了,他年轻时喜欢唱歌,下午就参加迎泽公园老年合唱团的活动。买上歌本,带上水杯,早上体育场走步,下午公园唱歌。开始时,气息不够用,在老师的指导下,坚持开嗓锻炼,肺活量也大了。老兰还有个吐痰的坏毛病,开始唱歌时不敢往前站,而是靠后挨个垃圾桶,有了问题好处理。几年下来,老兰的吐痰毛病也没了,也敢站在中间,站在前面,跟着指挥一展歌喉了。

老兰现在是越活越有心劲,不仅身体状况好,还注重仪容打扮了。衣服勤洗勤换,时间长了还买件新的,说老了容易邋遢,就要精干点,不能“影响市容”。隔三差五还要和老友、歌友们小酌一下,聊聊天,叙叙旧,心情愉悦。

老兰的健康和精神状况与10年前判若两人,老友讨要秘方时,他高兴地说,早晨走走练外功,下午唱歌练内功,内外兼修去百病,心情愉快是药引。老兰找到了适合自己的锻炼方法,并持之以恒,也收获了自己的果实,那就是,健康快乐幸福的晚年生活。

社区传真

### 楼道里的“寻人启事”

郑贵华

今天上午外出下到一楼的时候,忽然发现楼梯口贴着一张“寻人启事”,我猛然一惊,哪家的什么人走丢了呀?再细看内容,不觉得笑了。

原来,这“寻人启事”是我们单元五楼的张老师的。他在“启事”中寻找扶起他母亲的好心人,想要当面表达自己的谢意。

“启事”中说,今天早上,他82岁的母亲在下楼的时候,忽然觉得头晕,便放下随身携带的小凳子,坐在楼层拐角处休息。不知道我们单元的哪个人看见了,将她扶了起来,并搬到楼下的小花园里,待看到老人没事之后才离开。老太太很感激这个叫不上名字的好心人,就告诉儿子,一定要找到人,并当面感谢人家。她儿子知道后,笔直地站在楼梯入口处,见人进来就询问,半天无果,才贴了这张“寻人启事”。

了解到事情原委后,我顿时觉得心里暖暖的。

人们常说,“远亲不如近邻”“邻居合得好,如同捡个宝”,此话真的一点儿不假。

其实刚搬来的时候,我就发现这里和以前住的地方不一样。虽然没有物业专门管理,可这里的楼道却特别干净,每一级台阶上都没有杂物,就连楼梯扶手都一尘不染。我曾看到过打扫卫生的热心人:他们有时是我住在六楼的同学,有时是五楼来帮儿子带孩子的阿姨,有时是已经退休赋闲在家的前任部门领导。他们从来都不是仅“自扫门前雪”,而是从顶楼一直扫到一楼,把整个楼道当作自己的家一样爱惜。更让人惊奇的是,打扫楼道卫生没经任何人安排,也从没见过值日表,人们全是自发的、主动的。

我想到这些细节,一种发自内心的幸福感油然而生。

老有所为

### 畅所欲言 相携相助

米玲

“这位是93岁的徐老,徐老15岁入党,光荣在党78年。前一段时间,徐老不小心摔倒,胳膊骨折了,但他坚持参加建党100周年纪念活动,坚持写作。”我给大家介绍九九文学社社长徐忠诚。

“没事,没事,再有几天就好了!”徐老身体很硬朗,今天老人家带着伤、架着胳膊来参加文学沙龙。

“你好!你好!”话音未落,老人们的手早已握在一起。

“这位是太原服装城最早的个体户、培养出‘创二代’全国优秀个体户的老一辈个体工商户梁子生先生。”

“知道,知道,老梁是最早的个体户,他带头响应社会力量扶贫的号召,动员儿子、女儿经常为贫困村捐款、捐物,带头开展消费扶贫。我们都知道,他的名字早就知道了!”

这一天,梁子生先生应邀参加我们九九文学社文学沙龙活动。

这次文学沙龙讨论的话题是孙爱晶老师的作品《夏游金桥公园》。十几位老人聚在一起,从尖草坪区的双塔公园说到晋阳湖公园,从双塔寺烈士陵园说到刚刚开放的双塔公园,从汾河景区说到滨河自行车专用道……大家畅所欲言,每个人都围绕《夏游金桥公园》,说出对文章的看法,对太原环境变化的感受。在座的都是太原人,他们见证和感受了太原的发展。

活动过程中,赵玉兰老师拿出刚发表的作品请文友共享,张素莲老师拿出新作请大家“拍砖”,安淑媛老师拿出网络词汇请大家分析,这里的学习氛围非常浓厚,虽说平均年龄在72岁,但感觉依然是“从前那个少年”的文友们其乐融融,获得感、充实感“爆棚”。

九九文学社顾问刘新春老师利用讨论间隙时间,给大家作了党史学习教育专题理论辅导,随后,太原诗词学会孙爱晶老师普及了诗词韵律知识。

这是一次普通的文学沙龙活动。这些充满正能量、有共同爱好和执着追求的老年人,相携相助,充实而幸福地走在文化养老的道路上。



呼声建议

### 企盼有个玩具乒乓球台

常勉

我是个乒乓球迷,退休之后,每天都要打上一个多小时的乒乓球。然而,在进入80岁高龄以后,老伴与子女们给我下了死命令,再也不允许我去老年活动中心的乒乓球台边大显身手了,其理由是害怕我不慎跌倒,造成严重的后果。我被动地远离了球台,真的是心有不甘。

前些日子,在电视上看到一个这样的镜头:一个人站在乒乓球台的一侧,奋力挥臂辗转腾挪地抽打小球,而另一侧却无人对垒,但见小球一个接一个地从那边的一个“机关”里扑面而来,落在这边球台不同的位置,令那人忙于应付,直至汗流浃背,应接不暇。当时我就想,如果我也有一个这样的乒乓球台该多好啊,放在我家客厅里就能重操旧业,继续我的多年爱好了。

当然,因为是在家里使用,所以不需要标准规格那么大,不需要那么高,只要按比例将其缩小一些,能够坐着打,则更为适宜老年群体了。再依靠高科技手段使用新材料,制成折叠式,使其达到既轻便结实又不占地方的效果,权且算作一种老年玩具吧。随着老龄社会的到来,促使老年玩具的开发提上了日程,成为热门产业,这样的产品如果能批量生产并上市的话,我想,一定会受到老年朋友的欢迎,我就会首先抢购一个,在家里“乒乒乓乓”地打起来,既能达到锻炼身体的目的,还有安全保证,真是一举多得的大好事啊。