

过来人的般配日子



周日陪母亲在小区里遛弯，遇到几位熟识的阿姨聚在一起聊得正欢，我拉着母亲凑上前听了一会儿，竟听到了两段温暖又有趣的爱情故事。

第一段故事来自冯姨，冯姨和她的老伴李叔两口子站在一起，会让人产生一种错觉：老天爷弄混了性别。男的清瘦纤细，性情温和，说话还有点娘里娘气；女的高大壮实，脾气直爽，行事风格堪比莽汉。形象反差如此巨大的两个人，已经在一起过了40多年，一直琴瑟和谐、恩爱如初。很多人都曾好奇冯姨和她的老伴是如何走到一起的，这次，冯姨自己揭开了谜底。

初相识时，他们俩是一个厂子的工友兼老乡，当年冯姨觉得李叔说话做事温吞的，没点男人味，所以对他的第一印象并不好。有一次，冯姨和李叔搭伴坐火车回老家，那时交通不便，下了火车，还要走十几里地的山路。爱美的冯姨那天穿了

双高跟鞋，结果走了没多久就受不了了，脚疼得一步一瘸。

李叔替她拎着包走了一会儿，几次看着她欲言又止，最后终于红着脸说：“要不咱俩换一下鞋吧，你穿我的！”见她愣了，李叔补充说：“据我目测，咱俩鞋码应该差不多，你穿我的平底鞋能舒服点，对了，我这是新鞋，不脏。”看着李叔诚意满满的样子，她接受了对方的建议。

“看着老李穿上高跟鞋拎上包，歪歪扭扭地走在前面的样子，我忽然觉得他这人挺好的。”讲到这里，冯姨笑了，脸上溢着藏不住的甜蜜。再后来，她越来越发现李叔虽然长得女气，但骨子里挺有担当，于是两人便慢慢走到了一起。冯姨的爱情故事，算是对“男人味”进行了别样的诠释，而接下来王阿姨也分享了她的珍贵经历。

王阿姨是东北人，今年62岁了，但身材匀称、打扮得体的她看上去比实际年龄

要小得多，可以想见年轻时一定是个美人胚子。王姨说，她和老公当年是经别人介绍认识的，见面地点就在王姨家里。相亲那天，她见这男的长得既矮且瘦还黑，性格也闷，话特别少，于是就没怎么看上他。

为了尽早结束相亲，王姨故意把自己家的状况说得很差：她是家里的老大，下面有好几个弟弟妹妹，每天家里的活全指着她干，累死累活不说，将来成家后负担可能也最重。她的本意是想让对方尽早知难而退，没想到这人听了这些话，居然说：“本来还担心你长得好看，会比较娇气，没想到你这么辛苦，太不容易了。你放心，以后你家的活我包了。”

从此，这小伙子果真时常抽空来王姨家帮忙，他来了后也没什么话，只是闷声干活，家里地里脏活累活抢着干，干得又好又快。王姨起初觉得他是装的，故意博好感，坚持不了多久。没想到人家真的

是一心帮忙，从不偷奸耍滑。他们相亲的时候是秋天，在小伙子默默地在王姨家义务劳动了大半年后，第二年春天庄稼吐芽时，他们订婚了。

王姨引用她父亲的话说：“咱还图啥呢？男人长啥样不重要，重要的是对你好、敢承担，就算人家是装的，这要能装一辈子也行。”事实证明，父亲的话是对的，王姨是真的被其貌不扬的老公宠了一辈子，幸福至今。

有一个情感专家说：“男人最基本的品质是承担。”爱情并非只看重外在的华丽与完美，它更在于心灵的相通与共鸣。在婚姻和爱情的道路上，真正的男人，应当是对家庭的坚守、对伴侣的呵护，以及对生活的积极态度和担当精神。这样的男人，无论身处何地，都能成为家庭的顶梁柱，成为伴侣的坚实依靠。

刘继红

●保健常识●

老年人体检关注4点

老年人体检可分为两部分：一是常规项目和重点关注，二是老年综合评估。

除常规体检项目外，老年人需要重点关注的内容包括以下4点：

1. 心脑血管检查。包括颈动脉超声、心脏超声等。

2. 肿瘤和癌症筛查。包括胸部CT、腹部超声、胃肠镜检查等，血清肿瘤标志物检查可作为参考。

3. 骨密度检测。50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测。

4. 其他项目。包括血糖、血脂检测，眼底检查，以及女性的妇科和男性的前列腺检查。

进行体检前，老年人还需要注意以下几点：体检当天空腹，空腹标准为8~12小时无热量摄入。抽血前一天晚上，尽量保持平时的生活习惯，正常饮食，饭菜宜清淡，不饮酒、咖啡、浓茶；第二天早晨不吃早餐，少喝或不喝水，不做运动，平静地到医院等候采血。

有些老年人因慢性病必须常年规律服药，如高血压，贸然停药或推迟服药会引起不良反应，甚至有生命危险，所以应规律服药后再接受体检，少量饮水不影响体检结果。如果要行胃镜、肠镜检查，之前需要停服阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板及抗凝药物。

据《健康中国》

大伯母的快意人生

我的大伯母已年逾八旬，她除了具有老年人的睿智、慈祥外，还兼具年轻人的热情和活力，并且还是一个幽默风趣的人。

从我记事起，就很少见大伯母生气红脸。那时，她常年跟着大伯父在外跑生意。每次回家来，总会给我们小孩子捎些新奇的玩意和好吃的零食。大伯父的脾气不好，时常会对大伯母发火，可大伯母从不与他计较，总是抿嘴一笑，就扭头忙其它的事情去了。只要有大伯母在的地方，总能听见她乐呵呵地哼唱豫剧《抬花轿》的声音。

大伯母还是一个通情达理之人。记得大姐姐（大伯母的女儿）刚结婚那会儿，一遇到婚姻生活里的问题，就爱回娘家来诉苦。这时候，大伯母就会语重心长地劝慰：“大妮，这牙和舌头还有磕碰时，何况同一屋檐下的两个人。不要一遇到问题，就拿日子不过了来说事，把日子过好过长久，才算是有大本事的人哪！”

在大伯母的良言教导下，大姐姐的日子越过越好。大伯母也随着时光流逝，慢慢地步入了高龄老人的行列。然而大伯母人老心不老，她时时刻刻都对生活充满了期待和热爱。

随着手机短视频兴起，大伯母把四邻五舍的老人们组织起来，从编剧到导演，她都亲历亲为每一段短视频的拍摄和剪辑。她拍的短视频里，用的道具都是农家的寻常之物，背景也是朴实的自然风光，视频中所流露出来的正能量和农村老人们自娱自乐的精神面貌吸引了大批的网络粉丝前来围观。

今年春节前夕，大伯母和大伯父去城里过年，谁知大年初一下午，大伯母就从城里回来了。她一回来，就把家门前空地上的木柴拢了起来生了火。坐在火堆旁，她用签子串起馍在火上烤着吃。旁边的邻居开玩笑说：“在儿子家没吃饱饭？”大伯母说：“可不是饿得慌，只是想念这一口烟熏火燎味儿。”吃过了这心心念念的“烟火”味儿，她就四处网罗人打麻将，那个不拘小节的样子惹得我直想笑。

大伯母看见后，“嘿嘿”笑着说：“我知道俺闺女笑啥。现在的年轻人不都喜欢可甜可盐的风格，俺也赶赶流行……”因为自摸了一局，牌桌上便响起她豫剧《抬花轿》的唱腔来。那铿锵有力的腔调动人心弦，它唱响了乡村老人的精彩晚年，也唱出了一位耄耋老人的快意人生。

秦继芳

●有话要说●

“银发族”重返职场不容易



“虽然已经退休了，但是我并不希望浪费这宝贵的时光。若有机会遇到合适的工作岗位，我渴望重返职场。”其实这话是许多老年朋友的心声，然而，老年人再就业之路并不平坦。

银发就业环境“不友好”

下个月，潍坊市56岁的隋宁就要去一家银行干保安，这是他退休后的第一份工作，虽然谈不上满意，但他还是决定去试一下。“我是干教育的，原本想再找一份和自己原来的专业对口的工作，可是，根本找不到。”隋宁觉得，现在的老年人就业环境并不友好，选择面太小了，尤其是像他这样在小县城退休的人，选择面更小。

青岛市54岁的刘莉春节前刚辞了一份在超市卖牛奶的工作，原因是干了一个月，公司并没有把她卖出去的产品应得的提成给她。“本来给的钱也不多，一气之下就不想干了。”

烟台市68岁的曾鑫从退休开始，一直在“打工”的路上。十几年来，他干过小区保安、后勤帮工、做过绿化工，“反正没有一个是签署正规合同的”。随着年龄的增大，曾鑫觉得“找活”越来越难。去年，他打听到一家公司需要保洁，他便去应聘，“趁着人家还要咱，多挣些钱。”

线上招聘并不“美”

2022年8月，面向老年人开展招聘的中国老年人才网上线。浏览该网站就会发现，在发布的招聘信息中，只有北京市发布的招聘信息相对多一些，当日显示为62条。而上海这

样的大城市只有2条信息，广州、深圳等一线城市则显示0条信息，输入多个二线城市的名称后，信息均为零。就如隋宁所说，在他退休和生活的小县城，根本没有什么高质量的老年人再就业岗位。

相比于稀少的招聘信息，求职信息则显得很多，从销售员、保洁到医生、教师等，不同行业的老年求职者都有。

另外，搜索发现除了中国老年人人才网，在其他大部分招聘平台上，基本没有面向老年人开辟专区。

再就业权益难保障

山东天华律师事务所王文律师表示，老年人就业既有优势又有劣势，“优势在于富有经验，做事稳当；而劣势也比较明显，比如思想保守，技术落后，工效低下等，所以老年人再就业的领域比较狭窄。”

王文指出，我国《社会保险法》和《劳动合同法》以及最高人民法院《关于审理劳动争议案件适用法律若干问题的解释（三）》规定，退休人员只能与用人单位签订劳务合同而不是劳动合同，而劳务关系较之劳动关系，企业的法律责任和义务要少得多。只有建立劳动关系或者被确认劳动关系，职工才有权主张“五险一金”（包括工伤保险）、经济补偿。

越来越多的低龄老人选择重返职场，如何更好地保障他们的权益，已经成为社会新的关注焦点。“希望社会对老年人再就业能更加友好一些。”退休老人曾鑫说。据《老年生活报》