

## 乐活·情事

## 最美不过夕阳红

□见习记者 何奕儒 社区特约记者 何成智 文/图

当今社会,越来越多的老年人在追求高品质的晚年生活,唱歌、跳广场舞、练太极拳……也有一些单身老人,抛弃传统观念,勇敢追求自己的黄昏恋,72岁的尤文(化名)便是这样一位老人。



尤文

## 1 妻子离世 他用“忙碌”消除痛苦

2008年,对尤文来讲,是一个痛楚的年份,这一年,身患重病的妻子离开了人世。一时间,尤文感到天都塌了,虽然妻子卧床不起的那段时间,夜以继日地照料妻子几乎耗尽了他的体力与精力,但妻子的离世,并未让尤文感到解脱,反倒对妻子愈发思念。

至于何时从妻子离世的阴影中走出来,尤文已经记不清了,他说:“我只知道那段时间,每天靠看书、锻炼,让自己忙起来,以此冲淡心中的痛苦。”正是这段时间的忙碌,尤文的生活规律发生了变化。

为了让自己的生活更加充实,尤文进入老年大学学习书法,之后还拜师学习声乐,甚至跟着录像带自学起太极拳……每天他都将时间安排得满满的,他说:“我每天就像学生上课一样,有规律、有计划。”他安排好自己每天的生活,不仅音乐、书法样样都会,经过长期锻炼,尤文的身体也让不少老年人羡慕不已。

不知不觉中,尤文从花甲之年迈入古稀之年。虽然年龄大了,但他的生活习惯一点也没有改变。在聊天时,尤文还向记者展示了弯腰手掌触底的功夫。

你或许疑惑一位72岁的老人身体为何如此矫健,看看他的生活时间表,你或许就明白了。

## 2 从来不吃保健品 锻炼身体最重要

尤文的一天是从一杯茶水开始的,早上6点30分,他要从王城大桥快走至牡丹大桥;快走结束后,尤文到河堤上打太极拳、练练五禽戏;身体锻炼结束后,他还不忘对着洛河吊一吊嗓子。

下午的时间,他则用来学习,尤文说:“我每天至少要练1个小时的书法,练字的过程其实也是一种休息。”他说,除了练习书法,他还坚持看书、看报纸。“活到老,学到老,遇到了生僻字,我还会把它记在生字本上。”

晚上7点半,看完《新闻联播》,尤文就走出家门去散步,一来消食,二来锻炼身体。

## 3 老有所依 他期待一场黄昏恋

一个人的晚年生活,让尤文感到孤独与无助,他现在越来越想寻觅一位老伴,这不仅是他希望,也是子女们的希望。

“她最好是一位有文化的人,年龄在65岁至71岁。”尤文说,他喜欢学习,只有找一个有文化的人,两人才会有更多的共同语言。

熟悉尤文的人都知道,这个老爷子特爱干净,他的家里井井有条,尤文也希望对方会是一位干净利落的

“年龄大了,就愈发懂得健康的重要。”尤文对市场上销售的保健品从不感兴趣,他认为只有每天锻炼身体,才能保持健康。

尤文把自己每天早上的快走称为“有氧锻炼”,如果遇到下雨天,出不了门,尤文还会采用“力量型锻炼”的方式,在家借助健身器械锻炼身体。无论刮风下雨,这些生活习惯他都保持着。

“我不吸烟,但偶尔会喝一点小酒。”尤文对记者再三强调,“只是很少一点酒哦。”他怕喝酒会损伤自己的嗓子,因为唱歌已成为他生活中的一部分。

女士,与他一同筑起一个幸福的“晚年之家”。

如果你想认识尤文,如果你也想来一场黄昏恋,请联系他吧,电话:15803791269。

## 相亲事

世纪佳缘洛阳VIP中心特约

凯瑞君临商务大厦5层

vip.jiayuan.com 63120885

## 自己原来是小七小八

我快23岁了,爱上一个比我大很多的男人,他有老婆,更可笑的是,我和他发生关系后,才知道他有很多情人。以为自己是小三,却发现自己原来是小七小八。多么具有讽刺意味,他是我的全部,而我只是他的一部分。让我最受不了的是他和我在一起的时候,还在和他的前情人联系。现在,我们彼此都知道不可能走远,但我真的离不开他,不知道我是真的爱他还是一种不甘心?

答:真是初生牛犊不怕虎,面对那么多情敌还能坚持战斗。如此坚定不移的你,肯定让那个老男人颇为骄傲,不是为你,而是为他自己——这样稀乱还有女孩对他不离不弃。

## 我是单身 我渴望幸福

## 1.魏超(化名),未婚,男,1987年出生

个人现状:自己刚开始创业,有住房。

择偶要求:想找一位身高在1.63米以上,开朗大方的女士为伴。

联系方式:13633892464

## 2.皮皮鲁(化名),离异,男,1978年出生

个人现状:在事业单位工作,有住房。

择偶要求:想找一位年龄在26岁至36岁,顾家孝顺,无不良嗜好的女士为伴。

联系方式:QQ1978035514

(本栏目稿件由夏菲悦提供)

(何奕儒 整理)

## 好姑娘就在眼前 你还等什么

□记者 冯保萍

## + 个人资料

单女:李倩(化名)  
年龄:25岁  
身高:1.68米  
体重:52公斤  
学历:本科  
职业:医生  
婚姻状况:未婚

## 人物素描

她是一名医生,出生在一个商人之家。良好的家境使她从小受到好的教育。弹古筝、读诗词,对艺术的敏锐使她平添了一种艺术气质。

她是一名与众不同的姑娘。俏丽娴雅的面貌有一种明星范儿,平和淡然的性格透着知性美。这一切都决定了她对生活不同的视界。

## 婚恋态度

她的爱好和很多女孩儿一样,吃美食、逛街、听音乐会等。多姿多彩的生活需要一位相知伴侣的陪伴,如果你们的生活爱好一致,未来的生活就会像一幅画一样生动有趣,像一首歌一样悦耳动听,而这正是她想要的婚姻。

## 心仪的他

她对对方的年龄没有要求,你可以比她大10岁到15岁;她对对方的婚史没有要求,你甚至可以有孩子;她对对方的外貌没有要求,相貌平平的你也可以是她的“菜”哦。

但,注意了,她对你不能放松的要求是:要有才干,要有自己的事业;要有内涵、有性格、有较高的修养。其实她的要求何尝不是聪明女孩儿择偶的共识,男人就得有男人的气度,男人就得有男人范儿。

你是这样的人吗?如果是,这样的好姑娘就在眼前,你还等什么?

## 单身帮

幸福起点交友俱乐部

凯瑞君临商务大厦5层

vip.jiayuan.com 63120885 63120880

如果您符合《单身帮》主人公的择偶要求,我们将为您提供派对约见服务,并为您的隐私保密!联系电话:13721691866,微信:Lyxfqd。