

志同道合 幸福相伴 六成受访者相信爱能增寿

长寿秘诀 爱是幸福催化剂

美好的爱情是否能让人长寿? 60%的受访夫妻给出肯定答复。76岁的受访者沈大伯说:“白头到老的爱情让生活变得平静,这份安稳或许能让人长寿。”

78岁的赵家骧和夫人樊玲娟是初中同班同学。他们至今记得两人重逢的场景。

1967年,赵家骧骑着自行车带着母亲去厂里上班,路过樊玲娟家门口。此时,她正在门口吃早饭,“你好,我是赵家骧。”重逢之后,两人开始书信往来,1972年结婚。

结婚半个世纪,两人从未

有过激烈争吵。赵家骧每年战友聚会都被要求分享夫妻恩爱的“秘籍”。他说维系婚姻的“法宝”就是——钱让老婆管,自己戒掉不良嗜好。

家住杭州市上城区湖滨街道的吴济德今年81岁,他笑声爽朗、面色红润,没有选择和子女生活,而是窝在小屋里和夫人享受二人世界。“我老伴手擀面和红烧鱼做得不错,凉拌黄瓜不够酸,屡教不改。”点评丈夫手艺时,丁金芬的语气听着严厉,脸上却满是笑意。他们认为,爱情是幸福催化剂,也是长寿秘诀。

爱情保鲜 志同道合是关键

如何让爱情保鲜? 50%的老人选择互相理解、彼此包容,35%的受访者认为需要三观契合,有共同的兴趣爱好,还有15%的老人觉得有节制的小吵小闹能让爱情更保鲜。

丁金芬说,能够一直相伴到老,肯定少不了互相理解包容。她刚退休就选择发挥余热再就业。吴济德则负责操持家务,照顾老丈人,成为夫人的坚实后盾。

互相拌嘴是老两口的日常。她嫌弃他不拘小节,他觉得她要求多,但两人每次“吵架”一般不会超过两分钟。多数时候,都是吴济德先“低

头”。“没办法,自己的老伴总要自己哄。”他笑着说。

赵家骧说,拥有共同的兴趣爱好,对于增进夫妻感情,促进健康长寿很重要。赵家骧和樊玲娟都爱唱歌。赵家骧是老兵合唱团团长,樊玲娟参加的是社区女子歌咏队。几年前,两支合唱队合并在一起,樊玲娟总笑着说,自己终于成了老伴手下的兵。

除了唱歌,赵家骧会写一些关于军旅生涯的回忆文章,并虚心向老伴请教。当过语文老师的樊玲娟则会精心修改润色。最近,他俩又迷上短视频制作,开始探索新领域。

日常付出 相伴是最生动的告白

你会如何表达对老伴的爱? 与许多年轻人的热烈奔放不同,老年夫妻表达爱的方式浓厚又内敛。

受访者表示,他们几乎不对老伴说“我爱你”,20%的老人会有为对方准备小惊喜,35%的夫妻看重纪念日,45%的老人说,爱都包含在日常的付出里。

今年85岁的汪泮云就是一位用付出表达爱的妻子。她退休前是医院药剂科主任。丈夫童松安今年83岁,对疾病不敏感,身体有恙却不自知,甚至发高烧也后知后觉。

汪泮云不得不打起十二

分精神,时刻关注他的健康。脸色发青、脚步踉跄是童松安体温升高的典型表现。一旦出现这样的苗头,汪泮云会第一时间将他带去医院,确保及时诊断、治疗。

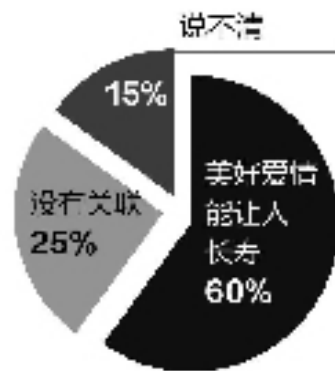
童松安每天要服用许多药,有时甚至一天要吃上30多颗。为了让他能够准时服药、不吃错药,汪泮云特意准备了不同样式的装药盒,上面清楚标注着服用时间和剂量,定时定点监督老伴服药。

“多亏了你,把我的生活照顾得明明白白。”童松安向老伴表达感谢的同时,也露出一丝歉意。

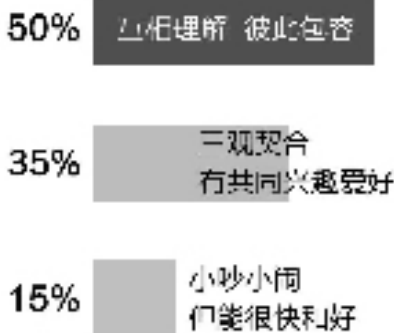
因为爱情
我们一直年轻

问卷调查(部分)
20对75岁以上夫妻参与调查

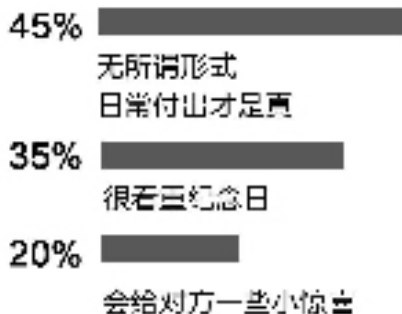
1 你是否认为爱情与长寿有关?



2 老年夫妻如何让爱情保鲜?



3 你会如何表达对老伴的爱?



爱久远
身康健

本报记者 林乐雨

长寿密码是什么? 有人说,可能是与生俱来的健康基因,是乐观开朗的性格,是积年累月养成的生活习惯。但若想夫妻二人同享高寿,那一定少不了幸福美满的爱情生活。爱情不是年轻人的专利,它也是老人晚年幸福的重要因素。记者调查 20 对 75 岁以上夫妻,也专访了 3 对伉俪,看看调查数据与具体故事都告诉了我们什么。