

恋爱至老 理性磨合

专家:爱意有助于健康长寿

“恋爱至老”益处多多
相伴相守能“免疫”

73岁的张雪芬(化名)和75岁的老伴吴老师刚刚从北京旅游回来。“结婚时他对我的承诺,想不到在数十年后实现了。”她拍着老伴的肩膀开心地说:“谢谢你。”

张雪芬的丈夫比她大两岁,但两人在一起时总像姐弟。刚结婚时,两人磕磕绊绊。之后有了孩子,又因为工作需要,分别在杭州、衢州两地教书。分隔两地,两人反而在书信、电话里变得“腻歪”起来。作为语文老师的丈夫,有时还会写上一首小诗表达爱意。

“一直到10年后他工作调回杭州,我们才停止写信。”张雪芬说,但这些信件一直跟着他们搬了两次家。现在,子女各自成家,两位空巢老人偶尔也会斗嘴,但只要有一方喊一句“你当时怎么写的”,他们就会相视而笑,然后戴上老花镜,再看一看当年写给对方的信。也许是曾经的分离让他们更懂得“在一起”的可贵,到哪都喜欢互相挨着肩膀牵着手。

“像张雪芬夫妇这样‘恋爱至老’的关系是非常健康和值得倡导的。”迟淑梅说,老年人与社会的接触面逐渐减少,“老来伴”不仅仅是“身边有个人”这么简单,而是对彼此的身心健康有着多重益处。

首先,爱可以减少心理压力,及时缓解不良情绪。多年生活让夫妻之间对彼此性格、习惯,甚至一些生活细节都非常了解,良好的夫妻关系能在互相倾诉中缓冲很多外来纷扰。

其次,爱的力量能让老年人更有自信心。迟淑梅发现,现在不仅越来越多老年女性舍得打扮自己,老年男性也会“悦己者容”,他们表示,年老时也想让伴侣看到自己年轻态的一面。这一心理暗示非常重要。当个体在遇到负能量事件比如生病时,就会产生“我还有他(她)”的意识,从而容易产生心理暗示,让自己变得坚强、勇敢。

第三,稳定和谐的夫妻关系是真正的“门当户对”。人到老年,当财富、荣誉这些都成过往,能有一个数十年如一日陪伴着你的人,才是真正的人生赢家。而且这种亲密关系会提高人的免疫功能,肿瘤、心脑血管等恶疾发生概率也会大大降低。



图据视觉中国

“一退休就离婚”值得警惕
老年夫妻也要磨合

当然,因为时代的特殊性,如今70岁以上老年夫妻之间的经历大致差不多,他们的婚姻也有许多相似之处。迟淑梅说,从接诊的老年病人以及自己平时观察到的身边人来看,相当一部分老年夫妻相处了一辈子,现在还在磨合。她指出,有一种情况值得老年夫妻关注警惕:一退休就离婚。

如果说退休前的婚姻生活,因为被工作、孩子填满,夫妻之间反而相安无事,那么,退休后如果夫妻关系不及时调整,就会出现失衡的情况。

迟淑梅曾遇到这样一对夫妻,孙女士退休后帮着照顾孙辈,长住女儿家,此后其丈夫退休,女儿为父母着想,便让母亲回自己家住。没想到,这对相敬如宾几十年的夫妻从互相嫌弃到互相谩骂,直至妻子又搬回到女儿家,夫妻就此分居。

“你要理解他,刚刚从领导岗位上退下来,难免心理会很敏感、有落差。”当孙女士因失眠来看诊道出来龙去脉时,迟淑梅这样开导她。

在迟淑梅看来,老年夫妻依然要注重感情的培养,也许他们的爱情不如当年的强烈,但其实已化作生活的点点滴滴,只是数十年繁杂的世事让

这份爱情变得有些支离破碎。

“其实退休以后,恰好是两人对爱情‘缝缝补补’的最好时间。”为此,迟淑梅给出几条建议——

首先,最重要的是相互包容。包容对方一些改不掉的小习惯、包容他(她)越来越像“老小孩”,平时要多交流多沟通,遇到事情不一定要争个你对我错,不生闷气,可以找人倾诉、抱怨,情绪要及时宣泄。

第二,多赞美多欣赏配偶。当两人心情都不错时,可以多重温美好的回忆,但千万不要“翻旧账”,更不要主动挑起矛盾,喋喋不休。虽然老夫老妻了,但“离婚”这两个字还是不能随便说出口。

第三,培养共同的兴趣爱好。一起散步、旅游也好,你打太极我跳舞也好,这些都有助于解除宅家的郁闷情绪,也可以调剂夫妻两人在家大眼瞪小眼的无聊感,当然也更能促进身体健康。

第四,学会独立也很重要。双方健在时要互尊互爱,最终分开后,不能过于悲痛,要把对配偶的爱化作美好的回忆和健康生活下去的动力。“就像钱钟书与杨绛先生那样,我相信杨先生是在对爱的坚守下活过了百岁。”迟淑梅如是说。

本报记者 戴虹红

“金风玉露一相逢,便胜却人间无数”,一年一度的“七夕”节马上就要到了。

实际上,“七夕”不只属于年轻人。浙江大学医学院精神卫生中心(杭州市第七人民医院)老年精神三科负责人迟淑梅副主任医师认为,“七夕”对于老年人而言同样具有重要的意义,不妨在这一天来一些“小浪漫”加深感情,因为爱情真的有助于健康长寿。有些老夫妻一退休就离婚,说明他们的婚姻存在很多问题,不利于身心平衡。

“良好的感情会让伴侣的关系更亲密,从某种角度讲,稳定和和谐的夫妻关系是真正的‘门当户对’,更容易让人变得长寿。”迟淑梅从身心健康的角度分析了保持爱情温度对于老夫老妻的重要性。

爱久远
身康健