

# 事业有成,他期待高颜值贤内助



相亲故事

今年32岁的小礼(化名)在十堰经营着一家自己的企业。他身高1.73米,颜值在线,有房有车。他渴望寻找一位女孩,陪伴他走过余生。希望对方愿意在背后默默支持他,如果高颜值就更好了。

■记者 杨天娇

## 现在的他

初次见到小礼,第一印象是挺拔有型。父母从商,小礼是家中独子,他不仅继承了父母精明能干的特质,更凭借自己的拼搏,在事业上取得了不错的成绩,经营着自己的企业,收入可观。

在与小礼的交谈中,红娘能感受到,他比较注重自身形象管理,穿着得体;仪表整洁干净,举手投足间尽显从容与自信。他思路清晰,逻辑严谨,面对各种话题都能有条不紊地表达自己的观点。在交流中,他既能围绕专业领域或深刻话题侃侃而谈,又能以通俗易懂、亲切自然的方式表达,十分接地气,让人毫无距离感,仿佛在与一位知心好友畅谈。

小礼很自信,他向红娘介绍,他将自己的生活、工作经营得有声有色。在工作中他很努力,能带领团队攻克一个又一个难关,在行业里取得了不少亮眼的业绩。

然而,事业上的成功并未让小礼感到满足,在他内心深处,始终渴望着有一份真挚的爱情,期待一个能与他携手共度一生的伴侣。

## 曾经的他

回顾过往的感情经历,小礼很是无奈。

在事业打拼的关键时期,他将大量的时间和精力都投入到工作中,一心想要闯出一番自己的天地,因此错过了许多恋爱的机会。为数不多的几段感情经历,虽有甜蜜的时光,但最终都遗憾收场。

聊起自己印象最深的一个女孩,小礼的眼中闪过一丝遗憾。他参加一次活动时结识了这位女孩,初次见面,两人相谈甚欢。于是小礼经常主动联系女孩,在微信上聊天说地,频繁约会,两人很快便确定了恋爱关系。

起初,这段感情充满了浪漫与美好,他们一起度过了许多温馨的时刻。然而,随着相处的深入,问题逐渐显现。由于工作繁忙,小礼经常出差、加班。女孩也是个事业型姑娘,常常因为工作忽视小礼。小礼希望女孩能更关注关心自己,但女孩认为自己的事业非常重要,两人因此多次争吵,两人都不愿妥协,最终选择了分手。

小礼说,他不认为两个事业型的人能组成一个幸福美满的家庭,在婚

姻生活中,势必要有一个人能将重心放在家庭上。

此后,身边的亲朋好友纷纷热心为他介绍对象,他也见过不少优秀的女孩,但始终没有遇到能让他心动的人。他不愿将就,坚信只有遇到真正合适的人,才能拥有幸福美满的爱情。

## 心中的她

对于未来的另一半,他满怀期待,勾勒出清晰的理想模样。他希望对方比自己小5岁及以上,在他看来,年轻意味着活力与朝气,能够为生活带来更多的热情与新鲜感。他期待女孩拥有清纯甜美的长相,身高1.63米以上。

在他心里,爱情不应被物质和职业所束缚,因此,他对女孩的工作没有特别要求,只要她对生活充满热情,愿意做自己的贤内助就行。当然,女孩要是有自己的兴趣爱好和追求,他也愿意支持与陪伴她。

他渴望找到一位认真对待爱情和家庭,能踏实过日子的女孩,希望两人能够相互理解、相互包容,在生活中携手面对各种困难与挑战。他向往平淡而温馨的生活,期待下班回到家能有一顿热乎的饭菜和一个爱的人在等

他。闲暇时光,两人能一起去散步或是一起去旅行。

在小礼看来,好的爱情是彼此尊重、相互欣赏,能够在精神上相互支持。他希望女孩不仅拥有美丽的外表,更要有善良、温柔的内心,有着积极乐观的生活态度。当他在事业上遇到挫折时,她能给予鼓励与支持;当她在生活中遇到困难时,他也会毫不犹豫地站在她身边,为她遮风挡雨。

他坚信,只要耐心等待,那个对的人终会出现。他期待与她相遇、相知、相爱,共同书写属于他们的浪漫爱情。

如果有符合条件且有意认识小礼的女士,欢迎扫描二维码添加晚报红娘微信,帮助小礼早日遇见携手一生的那个她。



晚报红娘  
客服微信号

## 夏季科学吃瓜

# 瓜氨酸有助于延缓衰老 减轻炎症

近日,发表在美国科学促进会杂志《科学进展》上的一项新研究,又找到了吃瓜有益健康的新证据:西瓜、甜瓜、冬瓜等瓜类食物中的瓜氨酸有助于减轻炎症、延缓衰老。

■据《中国妇女报》



## 瓜氨酸是抗炎关键

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义表示,瓜氨酸最早从西瓜汁中发现,它不是人体必需氨基酸,因此之前没有受到营养学家的关注。但近年越来越多的研究发现,瓜氨酸在人体代谢中具有重要作用,可以清除自由基,减少氧化应激,促进血液循环,舒张血管,维持血压、血糖和血脂水平正常。此外,瓜氨酸还能提高运动表现,对改善男性性功能障碍也有一定作用。

瓜氨酸主要存在于西瓜、冬瓜、黄瓜等葫芦科果蔬中,鱼类、黑巧克力、坚果、鹰嘴豆、洋葱、蘑菇、杏仁等食物中也含有少量瓜氨酸。一项针对葫芦科果蔬的检测显示,西瓜中的瓜氨酸

含量最高,之后依次是甜瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜和西葫芦(又名小瓜、角瓜等)。

## 瓜类自带两大优势

除了富含瓜氨酸,瓜类果蔬还有水分多、高钾低钠的优点,特别适合夏天食用。

大部分瓜类蔬菜水分含量较高,100克的热量都集中在10千卡到30多千卡之间,适量吃既能满足口腹之欲,又有助于控制体重。

瓜类蔬果整体来说,都是高钾低钠的食物。保证充足的钾摄入对于调节血压,降低中风和冠心病的风险很有益处。

西瓜和甜瓜虽然口味甘甜,但含

糖量并不高。每百克西瓜的碳水化合物含量为5.7—8.1克,而等重的香蕉为22克。这两种瓜虽然升糖指数较高(70左右),但因为碳水化合物较低,如果控制好摄入量,就不会引起血糖大幅度波动。

西瓜和甜瓜还富含番茄红素、叶黄素、玉米黄素等植物化学物,它们都具有抗氧化作用,可降低体内氧化应激水平,减少炎症。

## 营养专家推荐的吃瓜法

《中国居民膳食指南(2022)》推荐的水果摄入量是每人每天200—350克,而且种类要尽量多样化。

一次吃完半个大西瓜或两三个甜瓜的做法并不可取;血糖高的人每天吃100克西瓜或甜瓜没问题,但最好不要超过150克。

丝瓜和冬瓜等瓜类蔬菜体积大、热量低、饱腹感强,尤其适合糖尿病、高血压、高脂血症、痛风患者食用。丝瓜富含钙、镁等矿物质,冬瓜热量低,还有一定的维生素C。

黄瓜含水量高达98%,建议生吃或凉拌,能留住更多营养,口感也更好。

南瓜富含胡萝卜素、叶黄素等,推荐蒸着吃,或搭配全谷杂豆等,能延缓血糖上升速度。

西葫芦含有钙、镁、硒等微量元素,可凉拌、炒、做馅,也可加面粉、水和鸡蛋,做成糊塌子。