

# 看护“二孩儿”老人成主力

## 出钱又出力 “痛并快乐着”

如果没有老人答应帮忙、做后盾,谁敢要“老二”?

随着“全面二孩儿”时代的到来,都市里的年轻父母在工作 and 经济的压力下,不能全身心顾及孩子,本来处于“帮忙”角色的老人渐成孙辈看护的主力军。这对于很多老人来说,不管是主动,还是被动,本是心甘情愿承担的“甜蜜负担”,不过,由于儿女要求高、观念跟不上、自身年纪大等原因,现实中很多老人深感身心疲惫,甚至陷入出钱、出力,还经常落埋怨的境地。



### ● 一时逞强接重任

据北京晚报报道,刘阿姨退休前是一家杂志社的编辑,见多识广、爱好广泛。退休后过着养花、画画加旅游的悠闲生活。然而,这样的生活,从去年儿子要了老二之后一去不复返了。

“他们要老大的时候,找了一个保姆,一直自己带。除了保姆放假,我们过去帮几天忙,其他时间都不用我们管。”刘阿姨那时虽然轻松,但觉得没亲手带孙子,心里还有点小失落。

前几年,独生子女放开二孩儿政策后,刘阿姨也开始寻思这件事,一直撺掇儿子、儿媳再要一个:“一个孩子还是太孤独了。你们两个就是独生子女,将来要负担4个老人,压力多大?以前政策不允许,现在政策放开了,你们还不要再要一个?”

儿子、儿媳也都想要,但担心工作受影响,生活品质下降,一直犹犹豫豫,没有行动。

刘阿姨看着心里着急:“你们不趁着年轻赶紧要,岁数大了,更不好要了。”在一次家庭聚会时,大家又说起这个话题。儿子就说:“再要一个,经济压力大不说,一个保姆会带不过来,我们俩又都上班,谁给带呀?”

“我们帮你们带。我和你爸现在身体还可以,帮你们把老二带到上学没问题。”刘阿姨把自己当年“三八红旗手”的精神拿了出来,觉得有保姆干活儿,自己又有时间和精力,多个孩子也多不了什么事,就这样一口应承下来。

儿子、儿媳听刘阿姨表了态,解决了后顾之忧,也乐得再添一个,争取凑个“好”字。

### ● 不放心只能累自己

如家人所愿,去年春天,儿子、儿媳给刘阿姨生了一个小孙女。孙子、孙女都有了,刘阿姨夫妇乐得合不拢嘴,他们也按之前说好的,从城里搬到了亦庄的儿子的家。

一开始,大家分工明确:儿子、儿媳负责接送孙子上幼儿园;保姆负责专职带孙女,刘阿姨的爱人负责买菜,刘阿姨负责做饭。

可渐渐地,分工就模糊了。儿子、儿媳经常因为工作,不能接孙子放学,刘阿姨的爱人只能当替补了;保姆带孩子不上心,刘阿姨一开始不好意思说,就要在后面打下手:奶瓶没刷干净,刘阿姨默默再

刷一遍;新买的衣服标签儿没剪,把孙女的脖子都磨红了,刘阿姨悄悄把标签儿剪了;孩子睡着了,被子没盖好,刘阿姨要不给盖,孩子就冻着了。

这样的事儿多了,刘阿姨忍不住了,有什么看不惯的,就直接和保姆说,一般的事儿,保姆还都听,但就一件事,保姆和刘阿姨顶上了。刘阿姨觉得,为了睡得好,孩子晚上可以用纸尿裤,但白天就最好不要用了。这件事刘阿姨说了四五次,保姆就跟没听见似的。有一天刘阿姨又说,保姆还抢白:“要不用纸尿裤,我一天就什么都别干,光洗尿布了。”

刘阿姨听了心里那叫一个堵:“我们一个月5000元请你干什么来了?我花钱不说,还支使不动了。”但鉴于保姆不好找,刘阿姨还是忍了,但她看不得孙女整天围着尿不湿,不透气,白天就不给孩子用,但尿布只能自己洗了。

后来,刘阿姨越想越觉得不合适,保姆什么都干不好,我花钱不说,一天还要给她做三顿饭,看她脸色。算了,不用她,自己带得了。于是,把自己的想法和儿子、儿媳说了。儿子、儿媳原本不同意,但拗不过刘阿姨,就同意了。

刘阿姨虽然一天到晚累得要死,但想想,自己照顾得精心,孙女一天到晚笑个不停,就觉得值了。

### ● 出钱出力受埋怨

刘阿姨说,因为他们夫妻退休金高,一个月有15000元左右,想着自己花不完,将来都是他们的,将来给不如现在给。因此,他们搬到儿子家后,保姆工资、买菜、买东西都是他们花钱。儿子、儿媳主动给过,他们也没要。

“老人都这样,对儿女能帮就帮。我们有个同事,儿子要了二孩儿,经济压力大,他们身体不好,帮不了儿子,一个月补贴儿子1万元。等于除了生活费和买药钱,都支援儿子了。”刘阿姨说,岁数大了,他们对钱都看得不那么重。

受累不怕,花钱也不怕,就图个“顺心”。但实际上,这样对于观念不同、生活习惯不同的两代人来说很难。刘阿姨和儿子、儿媳住得时间久了,矛盾就出来了。

前几天就因为“追着给孙子喂奶”这件小事,儿媳不高兴了。“让孩子自己动手,哪怕吃得乱七八糟,也是一种锻炼。”

儿媳从来不追着孩子喂奶,这顿不吃,只好饿到下顿,中间没有任何零食。但刘阿姨不行,看到孙子不吃饭,心疼不说,还着急:“孩子才4岁,吃不饱影响发育。带孩子不能完全看书本。”

“我是亲奶奶,带孩子能不精心吗?另外,我带孩子觉得自己观念挺新的,也有自己的一套方法,但还是达不到儿子和儿媳的标准,老嫌我带得不好,看孩子累了一天,回来还得听‘批评’,甚至要看儿媳脸色。”这是当初刘阿姨没想到的。

自己心里不舒服,刘阿姨忍不住会和老姐妹们唠唠叨叨,后来发现,很有共鸣。“我们有个微信群,都是帮儿子、女儿带孩子的,几乎每天都开‘吐槽大会’,大家说说,心里还舒坦些,不然要憋死了。”刘阿姨现在觉得骑虎难下。

据了解,随着二孩儿时代的来临,因为职场竞争激烈,不少年轻爸妈因忙碌把孩子交给了老人,或是老人出于亲情需要,主动和子女靠近,承担起带孙辈的责任。但不管是哪种情况,因带孩子引发的老人如何安度晚年和隔辈看护带来的家庭矛盾越来越多,像刘阿姨这样“痛并快乐着”的老人成为很多二孩儿家庭老人的普遍现象。(李海霞)

## 想健康长寿 做好7件事

本报讯 长寿是很多人养生的目标,那么长寿的标准是什么?怎么做才能长寿呢?近日,在2017中国(惠州)第三届国际养生大会长寿论坛上,众多中医药界专家畅谈长寿秘密。专家们表示,养生是伴随人类的终生之事,需要将养生贯穿到日常生活中。

### 养生贵在生活化

湖南中医药大学教授熊继柏说,养生的核心是人与自然的合一,要顺应自然的规律、变化,及人自身的生活规律,违反规律从来就不是养生。尤其是,人自身是有差异的,适合A的养生方法并不一定适合B,因此不能追求千人一方、千人一菜。

他解释,《黄帝内经》对“养生”做过归纳,即“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则辟邪不至,长生久视”。也就是说,聪明人遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律,调和疏导自己的情绪变化,劳逸结合,就是养生。

陕西中医药大学教授张登本认为要想长寿,就要建立终生养生的理念,《黄帝内经》非常注重养生的持续性,认为养生是伴随人类的终生之事。

张登本建议老年人要把养生理念贯穿于日常生活的每一件事情中,即所谓“养生生活化”,日久成自然,逐渐形成事事讲养生,处处都养生。

### 不必苛求突然转成全素食

素食是许多人的养生方法,成都中医药大学客座教授迪亚拉也是。他认为,素食对人体确实有好处,自己一周中至少有一天或几顿是全素。“想换为素食,我们要慢慢地循序渐进地改。如果实在不想压抑自己爱吃肉的天性,又想养生,那就多吃点菜少吃点肉,或者一周拿几顿或一天来吃素食,这完全是可以的。”

香港大学中医药学院副教授陈建萍介绍,香港人平均寿命世界第一,为什么居民寿命这么长?陈建萍认为这和香港居民的饮食习惯有关,香港人主要吃蔬菜和鱼,将中医融入四季汤水,能够按照中医理论来选择食材,喜爱运动,进取学习,家庭和和睦等也都对长寿功不可没。

### 每天6000步未必适合每个人

有人认为辟谷是个养生好方式,但也有人表示辟谷的过程太反人类了。迪亚拉认为,忽然的辟谷对肠胃有伤害,更不鼓励人们为养生突然辟谷,“如果渐渐地减少吃东西的量,再到减少一顿,这样的方式就比较合理”。

对于养生,他不建议人们效仿别人的做法,即使是运动,有人一直在运动,可能每天6000步对身体是有好处的,但如果从来坐着不动的人去效仿,身体可能吃不消,这就容易出问题。

陈建萍说,要想长寿,必须每天健康生活,做到下面七条:

- 1.一定要吃好3顿饭
- 2.睡好8小时
- 3.每天坚持运动半个小时
- 4.每天要笑
- 5.身心健康
- 6.每天一定要大便,排除毒素
- 7.一定要家庭和和睦;不吸烟不酗酒。

(东江)

## 征集

读者朋友们,本报新推出“家有父母”版,本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目,长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解,能给中老年人的保健养生提供科学指导;如果你家中有张泛黄的老照片,愿意与我们分享它背后的故事;如果你想感怀过去,或是分享父母相濡以沫的爱情故事,欢迎读者朋友们积极参与!

### 参与方式:

- 1.投稿邮箱:pdsbwbqg@126.com
- 2.拨打晚报热线电话:4940000