

# 送儿女出国 年老的难处想到了吗?

马上就要开学了,有不少孩子要远赴千里之外的异国读书。随着经济条件越来越好,近些年,把孩子送到国外读书的家长日益增多。在这些家长的思维里,把孩子送出国的目的,是为了让孩子接受更好的教育,让孩子有更宽的视野和更好的前途,至于将来孩子是不是回国?自己的老年怎么办?家长则没想太多,基本采取顺其自然的态度。

作为第一批主动送孩子出国的家长,年近75岁的靳奶奶用亲身感受提醒,把孩子送出国应该是个系统工程,家长把孩子送出国,意味着孩子可能会留在异国他乡,未来的二三十年,他们对孩子不在身边,应该在经济、生活、心理等方面做好充足的准备和预案,特别是心理方面。



## 户外锻炼有助于 预防大脑衰老



年过四十,很多人会觉得脑力开始减退;过了六十,会觉得脑力加速衰退。老年人的大脑是不是越来越不中用了?在专门研究大脑健康的神经专科医生看来,大脑的潜力巨大。中国医科院肿瘤医院外科医生孔祥溢说,多数人的大脑只开发利用了3%到5%,即便是爱因斯坦这样的科学巨人,大脑也可能只利用了17%,大脑剩余部分的神经元都处于“闲置”状态。有学者估计,如果能把大脑的功能开发一半,那么一个人就可以掌握30门外语,攻下40个博士学位。

### 人老了大脑也变老?

随着人口的老齡化进程,我们身边的老年人越来越多。老年人中似乎普遍存在脑力衰退、记忆力减退的情况,有的老年人说,“现在特别爱忘事”“学习新事物的能力变差了”……是不是人到老年,脑力必然衰退、记忆力必然减退呢?是不是必然会成为痴呆患者呢?孔祥溢说,多数老年人甚至中年人出现记忆力下降或者脑力衰退的情况,其实大脑并没有发生器质性病变,这种记忆力衰退多数可能是“一过性”的,很快就能恢复。一些患者因为疾病导致大脑的功能受到影响,但经过一段时间康复之后,很多人恢复正常,“这让我们看到了大脑的无穷潜力。”

### 多给大脑补充新鲜空气

到底怎样才能预防大脑衰老呢?孔祥溢给出了简单可行的方案。首先是要加强体育锻炼。有人觉得体育锻炼就是为了练关节、练肌肉、练颈椎、练心肺功能……体育锻炼与大脑的健康有关系吗?孔祥溢解释说,大脑的工作需要足够的氧气,而体育锻炼会促进血液循环,提高血液的携氧能力,从而可以给大脑更好地供应氧气。“从重量上来看,大脑的重量只占一个人体重的2%,但是大脑的耗氧量却占全身总耗氧量的20%。”

对于其他器官来说,锻炼时的环境可能对锻炼结果影响不大,但是对于大脑来说,户外锻炼更有助于预防大脑衰老,特别是公园、森林等树木比较多、空气更新鲜的环境中,空气中的负氧离子含量高,“负氧离子被称为空气维生素,具有杀伤细菌、病毒,调节神经代谢的作用,甚至可以改善血压、呼吸,改善心理活动。”室内空气中的负氧离子含量很少,一般来说,室内每立方米空气中的负氧离子量在40个到50个,而森林里每立方米空气中的负氧离子含量高达几万个,甚至十万个。在这种环境中锻炼,给大脑补充的“空气维生素”也多。此外,雨后、雪后的空气也很新鲜,负氧离子含量也很高,“下小雨时,不妨打着伞去呼吸一下新鲜空气。”

(贾晓宏)

## A 没想到人老了这么难

在北京的二环外,有一个只有3栋楼的安静小区,小区的房子是一家科研单位的福利分房,户型好,绿化多,物业规范,住着极为舒服。

马爷爷和靳奶奶的家就在这个小区里。靳奶奶年轻时非常能干,上班时曾担任一个重要科室的主任,组织过国家重点科研项目的工作,经常出国并且接待过国家领导人的视察。20多年前,她把两个孩子送出国,孩子也留在国外。当时,在单位里,这是同事们都很羡慕的一件事情。后来,她和老伴也有条件跟过去,但几经周折,他们还是选择生活在国内。

以前身体好时,他们和老同事结伴旅游、参加社团活动等,生活丰富而精彩。可现在70多岁了,身体状况明显下降,不敢远走且需要人照料,就住进了郊区一家条件很好的养老院,每个周末再回到自

己家住两天。

上个月的一天傍晚,马爷爷意外摔倒,子女不在身边,靳奶奶不得不求助邻居把他送到医院,之后住院的一个多月,尽管请了护工,靳奶奶照例天天跑医院,担心老伴孤独。

70多岁的靳奶奶天天跑医院很辛苦,但对于这件事儿,她并没有对国外的儿女说。“也没有生命危险,有什么可说的呀?况且说了也没用,他们帮不上忙,还跟着瞎着急。”

这么多年,靳奶奶已经习惯了,凡事都自己扛,报喜不报忧,尽量不给儿女添麻烦。

但后来,马爷爷好了,靳奶奶在买了巧克力去感谢对门的邻居时,忍不住倾吐了心声,说了一句:“没想到,老了这么难。”说的时候,眼泪都要下来了,眼神里的委屈、无奈,让人很受触动。

## B 年老心理变化大

回想过去,做事周全的靳奶奶说,没想到年老后,自己和老伴的身体、脾气、心理会变化那么大。靳奶奶介绍,自打5年前,老两口彻底决定留在国内生活后,他们一方面开始考察养老院,一方面也多方联系北京的亲戚,建立了一个应急体系。他们把自己能自理时住哪儿,失能后住哪儿,剩下一个人时住哪儿,什么时候卖房,甚至连遗嘱都立好了。但就是没考虑到老两口的心理会变得那么脆弱。

马爷爷不知从何时开始,会特别关注电视里一些独自在家、突发急症或突然猝死的新闻和节目,并且总和自己联系起来,如果自己遇到会怎么处理?有时候会和靳奶奶讨论,有时候会莫名地恐惧和焦虑。

另外,以前特别老实、宽容的马爷爷现在特别爱较真,爱和别人吵架,动不动就去投诉。前两天,因为有人骑共享单车进小区,他在楼上看见了,急匆匆下楼,和那个人吵了一架,是拦着骑车人不让走,让人家把车推回去。20多岁的小伙子年轻气盛,就是不推回去,他拽着车把不撒手,拿出天不怕地不怕的劲儿据理力争,直到人家把车推回去。

靳奶奶说,就这个问题,她以前和老伴嘟囔过好多次:“你

那么大岁数了,血压又高,别没事儿找事儿。万一遇到愣头青,再把你打了怎么办?”但老伴就是不听,后来,她发现他其实不是爱吵架,而是内心太寂寞,和别人吵架,对他来说是一种交流和沟通。

靳奶奶和马爷爷的朋友都是之前的老同学、老同事。这两年,因为年纪大了,走动越来越少。另外,时不时会听到一些老友去世的消息。之前,他们知道消息后,都会参加追悼会,送老友最后一程,但这几年他们几乎不去了,去了,心理上受不了,会难过好几天。

靳奶奶说,她觉得自己以前是很乐观、很坚强的一个人。但现在也“多愁善感”了,看电视也会跟着流眼泪。另外,她现在特别爱和别人聊天儿,经常和陌生人一聊就是一个多小时,希望得到别人关爱和心疼。有一次,她去楼下买菜,出门时,卖菜的小姑娘撵了她一把,说了一句:“您岁数大了,慢点儿走。”她竟感动得眼泪汪汪,她自己都好奇:“我这是怎么了?”

在靳奶奶心里,她是脆弱的,需要关爱的,但在儿女和别人面前,她依旧是坚强的、乐观的。让别人觉得子女虽然不在她身边,但是“她很好。”

## C 送子出国是个系统工程

中华遗嘱库的负责人陈凯律师介绍,在他们接触的老年人中,子女在身边和不在身边的,有一个明显区别就是子女不在身边的老人爱倾诉。本来是办遗嘱的,但很多老人会把自己之前的经历、自己的荣光、自己的不解和不满统统说一遍。

“能感觉到他们的孤独,需要倾诉与关爱。我们会对工作人员进行培训,让他们学会耐心倾听,并对老年人进行心理慰藉和疏导。”

靳奶奶也说,很多家长把孩子送出国时,都是身体良好、精力充沛、心理成熟的壮年期,另外,他们之前为孩子付出很多,有很多自己的梦想要去实现,因此,那时他们是新鲜的、兴奋的,对“空巢”这个词,还仅仅是概念上的认识,没有深刻理解。但如果没有充分的认识,没有周全的规划和预案,真到自己70多岁后,身体变弱、朋友变少,子女又不在身边,实际上,不管是生活上、心理上都是很难的。这种难度,不经历是体会不到的。现在,有很多思想开放的父母会

说,即使子女在身边,也会选择“一碗汤”的距离,或住敬老院,但这和儿女常年远在外国的感受是不一样的。“我有一个朋友早年把女儿送出国,在美国定居,后来病重住院,女儿赶回来照顾,但女儿因为特殊事情需要回美国处理,刚走几天,她就去世了,这种遗憾对父母和子女来说,都是一种很深的伤痛。”靳奶奶说。

刚刚把女儿送到国外,同时在做老年项目研究的陈言也说,家长一定要把送孩子出国当作一个系统工程来做,经济、生活、心理,各方面考虑周全。比如很多人都想过,儿女出国,留在国外后,自己会跟过去,但实际上不那么容易。有政策上的,有经济上的,也有文化和关系上的。比如新西兰以前有父母团聚移民,子女在取得永居权后,可以担保父母过去,但现在就没这个政策了。另外,很多老人到国外后,语言不通,观念不同,不会开车,生活很不适应,那么,就要做好独自在国内生活的准备,特别是心理上的。

(北晚)

