

# 从农村移居城市的老人如何重建朋友圈?

住在天元区恒大名都小区的廖阿姨,最近爱上了打电话,每天都要和常德老家的姐妹和亲戚们打几通电话,听大伙聊聊村里的新鲜事。

前年,刚过了60岁的廖阿姨,被儿子从常德农村接到了城里带孙,虽然居住条件和物质生活和农村比有很大提高,但是廖阿姨仍觉得不适应,“孩子们每天上班早出晚归,我又没朋友,生活实在是有点无聊。”廖阿姨一门心思地想着,等孙子上了幼儿园了,她就回老家。

像廖阿姨这样,因为种种原因来到这座陌生城市的移居老人,在各个社区都广泛存在,陌生的环境和人群,造成情感上的“水土不服”,是移居老人的普遍情况。对老人们来说,新的环境下如何重建朋友圈呢?

## 1 投靠子女和支援子女移居占比最大

多日来,乐活周刊记者对多个社区的移居老人情况进行了解,从农村移居城市的老人主要有3种类型,第一种是投靠子女型,农村老年人因子女在城市安家立业而移居。此外是支援子女型,小城镇或其他城市的老年人,退休后变卖家产移居到子女工作的城市,一方面是为了离子女近些,享受天伦之乐,同时也便于照顾子女。最后一种是一些老年人落叶归根,回到家乡养老。

“在这些移居老年人中,前两类占到了近80%,占大多数比例,这两类老人移居的被动性较强,且普遍存在过去的生活环境和新的环境差异较大,生活习惯和思维观念的冲击较大的问题,因此,融入新的圈子也更容易一些。”一位社区居委会的负责人说。

## 2 生活重心是孙辈打长途电话成爱好

李阿姨,来自天津,今年65岁,自从1年半前孙子出生后,李阿姨有半年都在这座陌生的城市生活,住在田心。天气变冷之前,她每天带着孙子出去遛弯儿。小区的广场上聚集了很多孩子,陪在他们身边的大多是隔辈的老人。

李阿姨说,平时在家里带孩子,想找个说话的人都没有,“如果在老家,好朋友还能经常聚在一起唱歌、打牌。”所以刘阿姨落下个爱煲“电话粥”的毛病,给老家的亲戚好友打电话,经常一打就是半个小时。

未来是否会一直在株洲居住,李阿姨到现在也拿不定主意。她和儿子说起过这个问题,独生子女强烈要求父母不要走,但李阿姨仍在犹豫。对她来说,一边是生活了一辈子的故土,兄弟姐妹,老朋友老邻居以及所有的社会关系;另一边是孩子,这样的取舍并不好做。

“很多移居老人,就是为了照顾第三代来株洲的,因此孙辈几乎成为他们的全部。”石峰区北岭社区邹主任说,对这些老人来说,可能无暇建立自己的朋友圈。

其实小区里带孩子玩的大多是隔辈的老人,他们有共同的作息时间,也有共同的话题,移居老人应该充分利用这个交流平台。此外,子女们不要把全部精力放在孩子身上,应该多照顾一下父母的精神需求。

## 3 心理上“水土不服”首先需要迈过去

一些移居老人的“宅”是因为要照顾孙辈而无暇它顾,但有一些移居老人,则是因为存在心理上的“水土不服”。

今年63岁的刘阿姨和老伴从西北来株洲,和儿子儿媳住在一起,平时帮孩子收拾家、做饭、带小孩,但闲暇时,基本都和老伴待在一起,没有在小区结交新朋友。“我们说话口音重,怕和邻居们沟通有问题,我们也不会说普通话,很多生活习惯和想法也和这边不一样,很难融进来。要碰到一个老乡,也很难。”杨阿姨无奈地对记者说。

“确实有很多移居老人,在一定程度上对未知环境的担忧和抵触等心理。”邹主任告诉记者,社区举办了兴趣爱好班,移居老人其实可以参与进来。老人间的情感其实很简单,没有地域、习惯的限制,也没有身份的差异,就是想找一些有共同兴趣爱好的,能谈得来的老友,让老年生活丰富多彩起来,对一些“被动型”的移居老人来说,在陌生的环境下重建朋友圈,首先还得迈过自己心中的那道坎儿。

### 支招

#### 心理专家:为移居老人搭建交流平台

“随子女移居外地的老人,很容易因环境改变引发一些心理问题。”市观心心理咨询机构心理咨询师毕亚炜表示,以往社会普遍关注的是空巢老人、失独老人,实际上,随着城市化进程的不断加快,移居老人的精神需要也同样需要被关注,“移居老人有的被孩子从农村接到城市享福,有的大老远跑去照顾第三代,无一例外的是,他们要离开故土,建立新的社会关系。在陌生的城市中,如何调适心情,适应新环境,如何在社保制度衔接尚不完善的情况下做到病有所医,老有所养,需要整个社会来关注。”

她建议,对于移居老人的精神需要,可以发动社区或老乡会的力量,为来自同一故乡的老人搭建交流的平台,还有子女应该多花时间陪伴父母,创造条件为父母结交新朋友,参加小区活动,帮助他们更快融入新的环境。

### ●有此一说

#### 运动有助于老人减少跌倒危险

美国最新的研究结果显示,老年人每天坚持适度运动,可以增加肌肉和骨骼的强度,减少因跌倒导致的骨折。人的骨密度和肌肉随着年龄增长而逐渐流失和萎缩,增加了骨折的危险。患者不但面临手术和物理、药物治疗,还可能会丧失独立自主的生活能力。研究人员设计了针对老年人的体能锻炼计划,主要包括有氧运动和力量运动,以增加老年人的肌肉和骨骼强度,改善老年人的平衡能力。研究人员称,体能锻炼不一定要到健身房,在家里使用阻力带也能够获得同样效果;而且运动强度并不是关键,适度、坚持、循序渐进更重要。

#### ●成语之最答案

- 1.度日如年; 2.无孔不入; 3.无米之炊; 4.一言九鼎; 5.一览无余; 6.天壤之别; 7.顶天立地; 8.风驰电掣; 9.包罗万象; 10.虎头蛇尾; 11.天翻地覆; 12.金玉良言; 13.脱胎换骨。

#### ●大侦探答案

女子手指上涂了显眼的指甲油,恐怕,美琳不仅在指甲壳上涂了指甲油,指尖也有涂,所以,才不会留下任何指纹。

#### ●左右脑训练答案

人们总是习惯将“奶牛”、“白色”、“喝”与“牛奶”而不是“水”联系在一起。通过让人不断重复白色,你强化了这种联系。

26.其他各球中,个位上数字与十位上数字相加结果都等于10。

3-C。线路1到达2的位置,线路2到达1的位置。

#### ●断肠谜答案

一二三四五六七八九十

## 大侦探

### 消失的指纹

一天傍晚,夏佐侦探到一家酒吧喝酒。百无聊赖之时,他的目光很快被坐在不远处的一个性感女郎所吸引。这名女子独自一人在喝酒,她大概28岁左右,打扮亮丽时髦,化了很浓的妆,而且手指上涂了显眼的指甲油。

这个女人看起来很眼熟,夏佐有种似曾相识的感觉,但是他却记不起来对方是谁。直到那名女子站起身来,即将离开的时候,他才恍然大悟,这个女人不就是那个正被警方通缉的诈骗犯美琳吗?夏佐立即起身追了出去,但是美琳早已不见踪影了。于是夏佐立即向警方报了案。

警察到场以后,立即展开了调查,希望能够发现对方行踪的蛛丝马迹。他们对女子喝酒的酒杯进行检查,但是奇怪的是,上面根本没有留下任何指纹。

“奇怪,那个女诈骗犯喝酒的时候是戴着手套吗?”警察问夏佐。

“不,她没有戴手套,而且也不像手上贴有胶纸一类的东西。”夏佐思索着,突然想起了什么,恍然大悟:“原来是这样啊!”

为什么警方在杯子上找不到女子的指纹呢?

## 呵呵

### 不会是你

公交车上,司机从地上捡起一个装过早餐的方便袋,挨个问是谁扔的,当问到到我时,我还没说话,我那不争气的肚子就咕噜叫了一下,司机说:“好了,不用说了,不是你……”

## 来得太早

今天坐公交,一哥们还没上车就问司机,你们这路车几分钟一班?司机说九分钟,只听那哥们发着脾气大声质问道:“那我都等快一个小时了,怎么就才来一辆?”只听司机师傅缓缓道,“我这班是头班。”

## 只此一人

有次下班回家,老婆很关心地问我回来时车上人多不多?挤不挤?我说不多,只有一个人没座站着。老婆说:“嗯,那就好!”我问:“我就是那个没座位站了一路的……”

## 你真懂事

今天坐公交车,然后上来了一对母女,小女孩三四岁的样子,到我身边我就把座位让给她了,她妈妈问她:“哥哥给你座位你要说什么啊?”小女孩憋了半天憋出个:“你真懂事。”

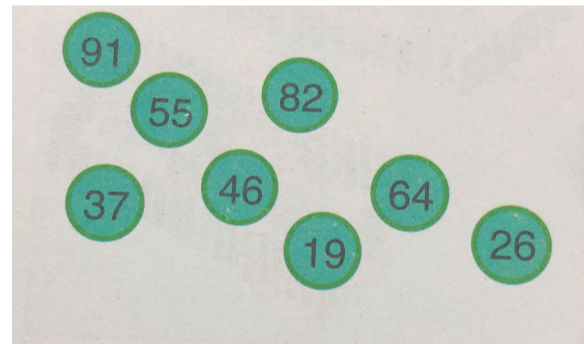
## 左右脑训练

### 奶牛喝什么



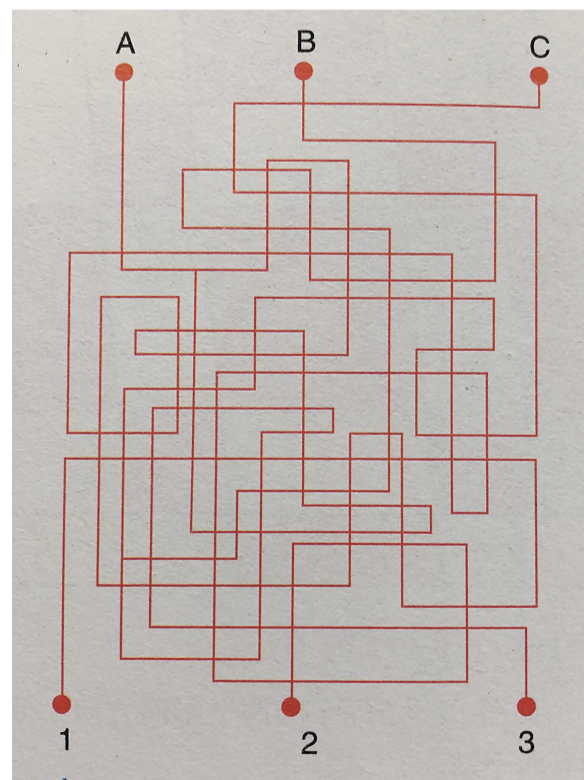
你可以和你的朋友试试。让你的朋友不断大声重复地说“白色”,至少10次。然后你突然问:“奶牛喝什么?”看看他回答的是什么。

### 数字球



你能找出与众不同的那个数字球吗?

### 通往目的地



不要使用指示物,只用眼睛看,标有数字的路线中,哪一条能够到达标有字母的目的地?

## 破解江湖排局 千里寻娘



着法:红先(见图)

- 1.车一进二 后马退8
- 2.车一平二 马6退7
- 3.车二平三 炮6退7
- 4.车三平四 车6退8
- 5.后兵平六 车6进9
- 6.帅五平四 卒4平3
- 7.兵六进一 车4退7
- 8.兵五平六 将4进1
- 9.炮七进二 卒3平4
- 10.兵一进一 卒4平5
- 11.兵一进一 卒2平3
- 12.兵一平二 卒3平4
- 13.兵二平三 卒5平6
- 14.兵三平四 卒4平5
- 15.兵四平五 卒5进1
- 16.兵五平六 卒6进1
- 17.炮七退三 将4平5
- 18.兵六平五 将5平6
- 19.兵五平四
- 20.双方成和。

## 断肠谜

相传朱淑贞曾以断肠之情巧制《断肠谜》一则,字里行间充满着一片怨恨决绝之情,此谜制得巧妙:下楼来金钱卜落,问苍天在何方;恨王孙一直去了,骝冤家言去难留;悔当初吾错失口,有上交无下交;皂白何须问,分开不用刀;从今莫把仇人靠,千里相思一撇消。

谜面由10个句子组合,每句各打一字,还有点难度哟!

## 成语之最

根据以下的提示,快速猜猜它们是哪些成语吧。

- 1.最长的一天
- 2.最尖的针
- 3.最难做的饭
- 4.最重要的话
- 5.最宽的视野
- 6.最大的差别
- 7.最高的人
- 8.最快的速度
- 9.最大的容量
- 10.最乖的动物
- 11.最大的变化
- 12.最宝贵的话
- 13.最大的手术

(本版答案中缝找)



插画:胡兴鑫