

“越来越忙”的40、50、60后们 生活该如何缓解

能陪父母共度晚年，是一种福分；能与儿孙共享天伦，也是人生一大幸事。退休之后，本该清闲舒适的生活，在一些40、50、60后们看来，却进入了另一种“越来越忙”的生活状态，一边要照顾家中的“老老人”，另一边也要帮忙照顾儿孙辈。在这样的生活中，他们是否有满足感、幸福感，抑或疲惫不堪，感觉生活质量大打折扣，他们又是如何面对并调节的呢？

60岁的他把父母当做宝贝呵护

上个周六，常住河西女儿家的韩先生回到了体育路上自己的家。一大早吃过米粉，他就乘车前往601父母家了。周四晚上，80岁的母亲打了电话给他，父亲的工资卡不发工资了，“他们问我这是为什么，要怎么办。”

韩先生说，父母年龄大了，很多事情解决不了只能求助子女，上周五他通过与父母社区居委会联系得知，父亲忘了去居委会办理社保的建模拍照，所以工资卡暂扣了工资没发，“我父亲耳背比较严重，在外很难和人沟通，所以今天回去要带他拍完照建模。”

韩先生说，自小外孙出生后，他和妻子就搬到了河西的女儿家常住，帮忙照顾孙辈。但随着自己的父母年龄越来越大，韩先生感觉父母对他的需求也越来越强烈，“往年他们都有自己的活动，打麻将、搞合唱、书法绘画什么的，现在三天两头有事，家里燃气没了，不知道怎么弄；工资卡不发工资了，是为什么？电视遥控器换不了台，怎么办？”韩先生说，这只能说明自己陪伴老人的时间不够。他说，自己的弟弟定居广东，所以父母的事都是自己主理，“以前父母每年都会定期去广东居住一段日子，可随着年事已高，出门不再如往年方便。”他认为，认真呵护父母，让父母老而得福，无忧无虑地安度晚年，唯有日常的侍奉才能理解“家有一老，如有一宝。”而且，他说父母身体健在，均能照顾自己，对他和弟弟来说已是最大的幸运，“无论是照顾父母还是孙辈，我跟我老婆都不觉得累，都还协调得不错，老人身体健在，小孩子健康成长，我们就很知足，很高兴。”

两头兼顾常让她觉得力不从心

与韩先生一家相比，同为“50后”的乔奶奶家中“矛盾”要多一些。前年，儿子生了二胎，原本答应帮忙照顾小孙子的乔奶奶，忽然接到溇口90岁的母亲病倒的消息，如今去哪儿都把母亲带在身边。

年过六旬的乔奶奶是家中最小的女儿，兄弟姐妹中如今只剩她和两个哥哥，“哥哥们身体不好，让他们照顾母亲只会让人更担心。”另一边，儿子的第一胎出生时，都由亲家母一手带大，“亲家本不是本地人，特意在株洲住到小孩上一年级才回安徽老家，也确实辛苦，腰椎间盘突出复发了很多次，所以孩子们生二胎，无论如何我都要帮忙的。”

然而母亲如今连下楼打麻将也会走失，“所以有时候儿子让我去‘搭把手’带小孙子，我都只能把母亲带在身边。”她说，丈夫去世多年，家里的事没人能帮她，“有时候真的感觉分身乏术，太累了，无人理解无处分忧。”

祖辈帮忙带孩子是我的福分

“我的身边确有同龄人吐槽祖辈不帮忙带孩子，弄得年轻人又要工作又要带人，疲惫不堪。”29岁的任女士说，自己作为4岁孩子的母亲，很能理解大家的抱怨。

五年前，就职于一家物业公司的小任得知怀孕，就作了辞职的决定，“我们家只有我母亲能抽出身来帮忙照顾我，但外公外婆都在老家，妈妈虽然过来照顾我，但心系她自己的父母，常常担心老老人。”为了减轻母亲焦虑的情绪，小任和丈夫商量辞职做全职妈妈，孩子3岁上幼儿园时，她重新回归职场，如今还做起了自己的微商事业，“虽然全职母亲不是所有人的选择，但我觉得结合自己的情况适当作出牺牲是应该的，但你只能牺牲自己，不能去牺牲祖辈们的辛苦或埋怨他们不帮你带孩子，他们帮我带孩子是我的福分。”



插画：胡兴鑫

七嘴八舌

佟燕兰(62岁)：我们这代人兄弟姐妹多，所以照顾老人相对矛盾少一点，比如我家，老爷子想去谁家住就去谁家，哪都不想去就换我们姊妹四个轮流上他家做饭，陪他看电视。而且我们现在都做了爷爷奶奶，谁家的孙子照料离不开手，姨奶奶们还可以帮忙去做做饭、接送幼儿园，比较和谐，兄弟姐妹多的好处就是彼此能帮衬帮衬，这样也为我们的儿女辈减轻了一点负担。

赵剑平(81岁)：生活能自理的老人就

是怕孤独，子女为了照顾他的孩子冷落了老人这事很多，你只顾小的不顾老的，也相当于做了个不好的表率，将来你也会有老的一天。

田奶奶(77岁)：趁着父母都健在，一定要多花时间陪伴他们，照顾父母孩子能有多累呢？都是亲人亲骨肉，天气好我陪着我的老父亲在江边走走，他今年已经102岁了，很难交流，但陪着他慢慢走走，能感觉他精神状态好很多，至于小孩那边，都不需要我操心，都很好。

专家建议

一如他们曾经对我们一样，温柔以待

株洲观心心理咨询中心
毕亚炜 王华

如今50—70岁之间的老人，家中情况大多如此，子女成家立业，孙辈出生成长，在中国文化传统里，帮忙带孙辈似乎是天经地义的。而此时，自己的父母年事已高，必须责无旁贷地陪伴父母走完最后的人生旅途。

处于多重压力下，他们容易产生焦虑、紧张、自卑等情绪。更深一层，当父母离开人世的那一天，站在死亡面前的第一梯队就是自己了。这种处境很容易让人重新思考人生的意义。在按自己的心意生活，还是接受子女的请求帮忙带孙辈，在每个人心中的意义都是不尽相同的。他们有选择的自由，但当人被现实裹挟时，经常会做出无奈的选择。这种境况下的老年人内心是相对孤独的。如果子女读不懂他们的内心，不免更添凄凉，疲累不可怕，可怕的是孤独地承受。

所以，建议年轻的子女辈更多站在父母的角度，倾听他们内心的声音，学会对日益年迈的父母温柔以待，如同他们曾经对我们一样。给父母一个适度的空间，去尊重和理解他们的内心需求，自己更多的承担起照顾子女的责任。

(本版采访 记者 凌乡晨)

知多点

好好刷牙或降低患食道癌风险

好好刷牙，保护的不仅仅是牙齿。美国研究人员发现，保持良好口腔卫生或许能降低罹患食道癌的风险。纽约大学研究人员在《癌症研究》月刊上报告，他们分析了12.2万人的口腔样本，其中106名调查对象在随后10年内罹患食道癌。研究人员发现，口腔内部分与牙龈炎关联的细菌如果含量较高，患食道癌的风险会上升21%。食道癌早期症状不明显，不少人确诊时已进入中晚期，存活率不高。进一步解口腔微生物群结构和作用，可能有助于预防食道癌，至少帮助尽早确诊。

这五个人每人只答对了一个省，并且每个编号只有一个人答对。你知道ABCDE分别是哪几个省吗？

猜城市

甲说：B是陕西，E是甘肃；

乙说：B是湖北，D是山东；

丙说：A是山东，E是吉林；

丁说：C是湖北，D是吉林；

戊说：B是甘肃，C是陕西。

猜字谜

- 1、山上还有山
- 2、十张口，一颗心
- 3、说它小，下边大，说它大，上边小
- 4、一只黑狗，不叫不吼
- 5、差一点六斤
- 6、家中添一口
- 7、自小在一起，目前少联系
- 8、点点成金
- 9、一人一张口，下面长只手
- 10、四面都是山，山山都相连
- 11、种花要除草，一人来一刀
- 12、存心不让出大门，你说烦人不烦人
- 13、一只狗，两个口，谁遇它谁发愁
- 14、皇帝新衣
- 15、一点水准

看图猜成语

重义轻财
士工商农
弱不禁风
三十而立

找不同答案



大侦探答案

答案：A是山东，B是湖北，C是陕西，D是吉林，E是甘肃

绕口令

六十六头牛

六十六岁的陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。六十六篓油，堆在六十六间楼；六十六头牛，扣在六十六棵垂杨柳。忽然一阵狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

乐一乐

你忘记带钱包

威克小城最近很乱，所以很多人出门都不带钱包。斯尔星期三一早去上班，刚走不远就被一个拿着刀的人逮住。“快拿钱包，否则杀了你。”拿刀的人大声喝道。斯尔得意地说：“我没带，不信你可以搜。”那人翻遍全身，很失望的要走。忽然一个举着钱包的小孩儿跑过来喊道：“爸爸，你忘记带钱包！”

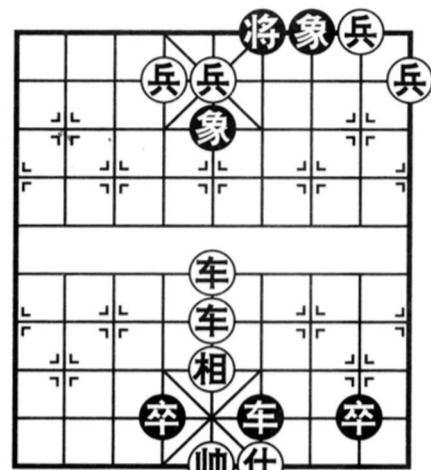
看图猜成语



歇后语

- 筷子里拔旗杆 —— 没高的
- 出口转内销 —— 摔价了
- 梓木拐杖 —— 宁折不弯
- 刺槐作棒槌 —— 净是扎手货
- 号筒里塞棉花 —— 吹不响
- 大雨天上房 —— 找漏洞
- 磕完头撒供 —— 留神
- 黄毛娃娃坐上席 —— 人小辈大
- 铁锤打到橡皮上 —— 一声不响
- 戏台上的朋友 —— 假仁假义；虚情假意
- 猛将军出征 —— 不获全胜不收兵
- 坟头上插杆子 —— 搅死人
- 脱手的气球 —— 无牵无挂；无牵挂
- 走夜路吹口哨 —— 虚张声势

破解江湖排局 同床异梦



着法：红先(见图)

有很多江湖棋局的图势与该局相似，但大多为和局，而本局红方可胜。

1. 后车平四，车6退2。
 2. 仕四进五，卒8平7。
 3. 车五平六……
- 如误走兵六进一，则卒4平5；帅五进一，卒7平6；帅五退一，卒6进1；帅五进一，车6进2，黑胜。
3. ……卒7平6。
 4. 车六退三，卒6平5。
 5. 帅五进一，车6进2。
 6. 帅五退一，车6平4。
 7. 兵一平二，车4退7。
 8. 前兵平三……
 - 如急走兵五平六，则将6进1，黑幸和。
 8. ……象5退7。
 9. 兵五平六，将6进1。
 10. 兵二平三，将6进1。
 11. 兵三进一。
- 以下红方低兵可困将，红胜。

找不同



(本版答案中缝找)