

# 上有老下有小 “夹心老人”苦恼多

专家:老人要适度放手,要有自己的生活圈

上有老下有小,曾是很多中年人遇到的难题。但现在,随着生活水平的提高和医疗技术的发展,人均寿命也得到了大大提高,百岁老人也不乏少数。爷爷奶奶、外公外婆当起了“夹心老人”,这边要忙着为子女照顾孩子,那边还要兼顾自己父母的生活,“夹心老人”面临着很多苦恼。

□阮仁英 王玉荣 记者 祁琳

## 因照顾老母亲 外孙差点“离家出走”

家住合肥市蜀山区的王阿姨,最近忙得是睡觉时间都没有,不仅家里三岁的孩子需要人照顾,另外自己90多岁的老母亲摔伤卧床,也需要人伺候。

王阿姨与老伴夏叔叔在合肥,女儿在外地,三岁的小外孙从小就跟着王阿姨长大,夏叔叔还没有退休,白天基本上不在家。“孩子还算好带的,吃得饱睡得香,特别容易满足。”王阿姨带着孩子也挺开心。

王阿姨的母亲已经90多岁了,开始身体还不错,能自由活动,王阿姨和兄弟姐妹共四人轮流照顾。可就在一个多月前,王阿姨突然接到女儿的电话,说在家庭微信群里看到外婆摔跤了已经送往医院,这时候王阿姨才赶紧拿出手机看了看,“带孩子哪有时间看手机呢,这段时间母亲是在姐姐家里,他们也是看我带孩子,忙不过来,都没有电话通知我。”王阿姨说,自己知道这个情况后,也没打电话过去,怕姐姐那边忙着,打电话去反而是一种负担。

直到夏叔叔下班,王阿姨才有时间去医院看了看母亲,“摔得挺严重的,髌骨粉碎性骨折,需要人24小时照顾,但她不愿意别人来照顾,所以我们四人就轮流来。”

现在,轮到王阿姨照顾时,孩子就交给夏叔叔,夏叔叔早上要去单位打卡,看孩子睡着的,他就没有喊醒孩子。“有一天孩子自己醒来了,看家里没人,开了家里的房门,站在楼梯口喊爷爷,还好邻居听到了,现在想想真是后怕。”王阿姨说,从那之后,她离家需要6点起床,也会提前将孩子喊起来,让夏叔叔带着,这才放心一点。

但这样的日子,王阿姨说,还不知道要坚持多久,母亲年岁已高,现在出现了很多并发症,越来越离不开人的照顾,以后的生活该怎么样,她也不敢多想。

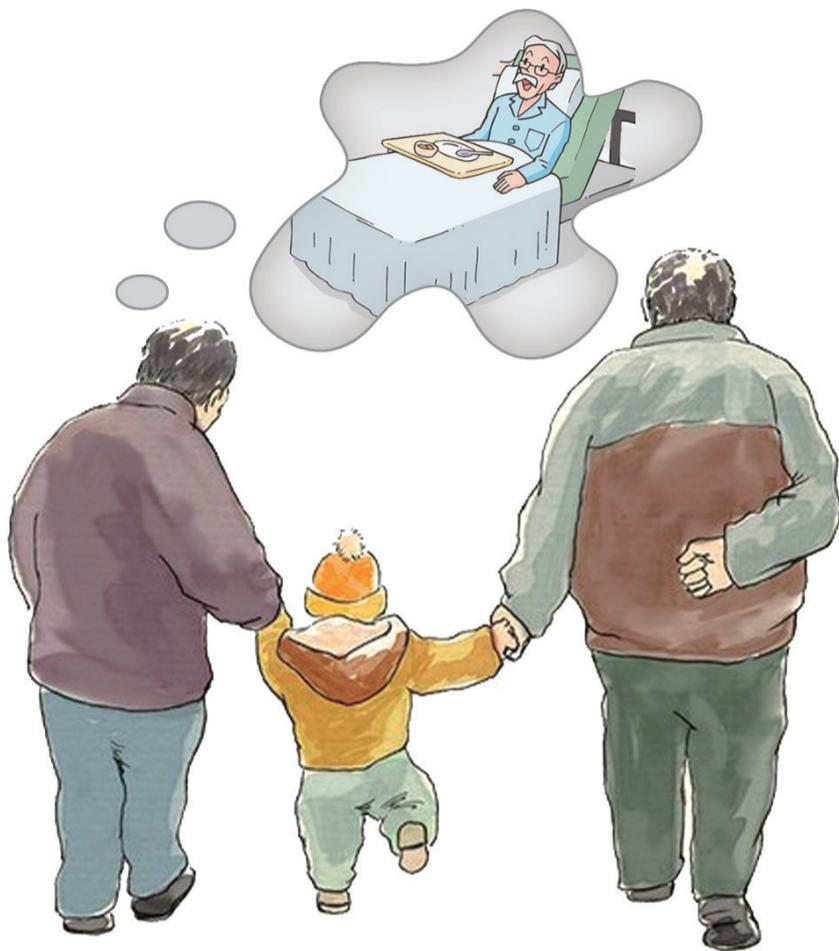
## 老漂族回老家看望父母 需孩子“批假”

李阿姨在合肥帮助儿子带孩子已经是第三个年头了,这段时间里,她时不时地向儿子请假,回老家铜陵农村看看,“毕竟家里老父亲已经快要90岁了。”李阿姨的老伴留在家照顾父亲,夫妻两人两地分居。

李阿姨说,父亲身体还不错,生活上还能自理,兄弟姐妹住着也近,其实老伴说是留家里照顾老人,更多的时候还是老伴怕来合肥生活。“老伴爱抽烟,来合肥生活过几星期,不敢在家里抽烟,有时候晚上还要披上衣服在楼梯口吧嗒几口,他生活不习惯,后来就回去了。”

像李阿姨这样的老漂族,不在少数,家住省城蜀山区的陈女士,也是随着女儿来到合肥照顾外孙女,六安老家中,双方父母都还健在,“老人身体很好,生活上几乎不需要太多的照顾,但是作为子女时不时地要去看看。出来了这几年,现在我就怕接到兄弟姐妹的电话,生怕父母出了问题,不能及时赶到,毕竟有那么大的岁数了。”

到了周末,李阿姨就会向女儿“请假”,回去看看丈夫和父母,处理一下家中的杂物,周日晚上又会匆匆赶回合肥。



## 身负两头重担,隐忍的“夹心老人”并不少

汪奶奶今年66岁,家住在合肥兰亭苑小区,有一个孙子一个孙女,同时还有一位89岁的婆婆也与汪奶奶一家同住。说起照顾一家子生活有否苦恼时,汪奶奶说,“忍忍吧,忍忍就过去了。”汪奶奶家庭经济条件并不富裕,因为照顾孩子,儿媳没有工作,“孩子还是需要父母来带比较好,生活上我们可以照顾,但教育上就得父母了。”

汪奶奶儿子月收入四千元不到,加上汪奶奶和爷爷的收入,一家人的生活算得上紧巴巴的。尽管如此,汪奶奶也是尽心尽力照顾一家。

像汪奶奶这般隐忍的“夹心老人”并不少,他们既要做好子女,照顾年迈甚至是生活不能自理的老人,又

要当好孙子辈的“保姆”,自己所剩的时间和生活并没有多少。

合肥市民陈阿姨最近看了一部名为《正阳门下的小女人》的电视剧,“先不说剧情如何,就里面女主人公带大第一个孩子的经历,相信我们这辈的人都曾有。”

陈阿姨说,年轻时自己早早独立,并没有得到太多父母的关照,等到自己有了孩子,也并不像现在一般有老人帮忙带孩子,退休了给孙辈们当起全天候“保姆”,“自己生病都得挑日子,得挑有人带孩子的时间。不仅如此,照顾老人、照顾孩子,都是自己的责任,两边都不敢怠慢。”

## 儿媳照顾婆婆亲如母亲,常常找机会自我调节

刘阿姨今年62岁,家住合肥十三中附近,而她的婆婆是一位独居老人,住在戴安桥巷子里,离刘阿姨家并不远。婆婆一生坎坷,亲人相继去世,只剩下她一个人,刘阿姨目前虽已改嫁,但对婆婆还是非常关心,照顾着她,唤着婆婆一声“老妈”。

接受记者采访时,刘阿姨挺着急的,眼瞅着天气寒冷,她给婆婆提前准备的绒裤子小了,正拿着换过尺码的裤子来送给婆婆,而接下来,她又要去幼儿园接小孙子,时间很是紧凑。

刘阿姨说,小孙子周一到周五晚上都是跟着她,每天早晨,她要5点起来,准备一家人的早饭,送孩子去上幼儿园,而后回来买菜烧饭,每天忙得是不停歇。

虽然已经改嫁多年,但对婆婆亲切如故,家里烧

了好吃的,立马会送一些来给婆婆,或者接上婆婆去她那边生活几天,婆婆身体不舒服,刘阿姨也会立马赶到婆婆身边。就连小孙子在刘阿姨的教育下,对婆婆也很亲,时不时地刘阿姨也会带着小孙子过来玩,“毕竟我们住的也很近,这样的距离正合适。”

因经历过亲人相继去世的打击,刘阿姨对同样痛失亲人的婆婆很是理解,凡事都想着婆婆,两人关系很好,从刘阿姨唤婆婆为“老妈”,就不难看出。

不过,刘阿姨也坦言,有时候很累,心里有着负担,但她会自我调节,“心里难受时,把事情说出来就好了,找人开导开导自己。”也许正因为刘阿姨会自我疏通心理,虽然已经年过六旬,但看上去要比实际年龄年轻很多。

## 老人要适度放手,不要大包大揽

合肥芝麻开门心理咨询中心的心理咨询师张岷告诉记者,五六十岁夹心层的中老年人,相比起来压力更大,要面对的是体力下降、精力不够的身体状况,“要正确面对自己的身体结构问题,同时也要适当放手,不要总觉得子女干不好,该孩子承担的事情要让他们自己承担,中老年人不要大包大揽。”

此外,张岷称,适当的分开也有助于关系的和谐发展,“子女最好不要让父母有‘全职保姆’的想法,老人也要分清界限,不要过度干预孩子生活。”夹心老人一般有兄弟姐妹,大家要分担好义务,起到一个缓解的作用。“夹心老人自己的小圈子也要维系好,如果面临着带孩子照顾老人的家庭情况,要注意随时给自己放个假,要有自己的生活圈。”