

# 整日开视频 云端见家人

有独立空间又不缺亲情 新独居中老年人可真“自儿”

□本报记者 程世欣

## 每天与家人 云端面对面

今年66岁的王大军，一个人独居生活已经好几年了。三年前老伴儿去世了，在北京生活的女儿多次提出让他过去，都被他拒绝了。

两代人生活习惯不同是他最大的顾虑，在王大军的观念中，早餐要营养全面，他最爱吃粥加馒头，女儿女婿却喜欢每天早上一杯咖啡配上几片干面包；他习惯了每天5时起床洗漱，女儿却从来都是睡到马上就要上班。王大军说，两代人生活习惯各不相同，住在一起容易产生矛盾，不如分开生活，各享自在。王大军的想法也是不少独居中老年人的心声。

虽然子女不能常伴左右，但电话、微信等拉近了父母与子女间的距离，很大程度上缓解他们的孤独感。

自从学会了微信视频通话功能，王大军每天都要和远在北京的家人云端面对面。每天早上，他要打电话叫孩子们起床；晚饭时间，给外孙子再打一个电话，让外孙子“汇报”一下自己都做了哪些事情，听女儿女婿讲一讲工作上趣事。自己家和女儿家都安有监控器，没话的时候，各忙各的，两家的客厅都开着监控。

李丽丽在社区从事养老服务工作，她说：“80后的父母绝大多数都只有一个孩子，因工作性质、婚后独立生活等诸多原因，他们很难能和父母生活在一起，父母独居也就成为越来越普遍的现象，从另一方面讲，现今的这些独居中老年人也想拥有独立的生活空间。”



## 孩子想见面 得提前预约

李华明大姐今年64岁，自打儿子上大学，她和老伴儿又恢复了二人世界的独居生活，算一算都快20年了。儿子工作、结婚后，尽管同在一个城市，也是各过各的日子。

“我可忙了，儿子要见我还得预约”，作为小区单元组长，邻里间频繁的互动让李华明的生活有声有色。她每天要了解邻居们的需求，宣传社区政策；作为小区的文娱带头人，她还要带领伙伴儿，一早一晚练习舞蹈，风雨无阻。她热爱旅游，一年最少安排三次出游。今年正逢建党百年，各种建党主题展览非常多，李大姐自然不甘落后，“七一”前她约上了一些邻居，用一周的时间，参观了很多主题展览，收获不小。她说：“我走得动、吃得香，正是风华正茂的好时

候，可以好好享受独居生活。当然了，儿子回家看我们，我们也是很高兴的。”

## 独居生活虽精彩 但也需社会关爱

中老年人独居已经成为一种社会现象，越来越多的人开始主动选择独居生活，富有经验的“独居一代”开始学会享受独居生活。他们认为，最舒适的生活状态是有自己的独立空间，子女也能常回家看看。

家庭工作者认为，独居中老年人在享受独立生活空间的同时，也同样需要来自社会的关爱，比如社区的基本生活服务，亲友间的精神慰藉，健全的医疗保障，还有丰富的文娱互动。其实，他们最希望的独居生活是不缺少亲情，他们每天都会和子女通过电话、微信、视频保持联系，一个简单的问候对于独居中的他们来说，是浓浓亲情的体现。

# 老伴儿痴迷购买保健品

## 八旬奶奶叫苦不迭

### 卧室存满各类保健品

花销费用多达五六万元

张奶奶说，在老伴儿买保健品这件事上，她也记不清劝说过多少回了。因为家中的保健品较多，原本家中的一间卧室也已然成了存放保健品的仓库。

让张奶奶生气的是，老伴儿平常在生活上一省吃俭用，唯独在买保健品这方面大手大脚。“他每个月的退休金有5000多块钱，给我1000块钱，然后就什么都不管了。平常生活上很少花钱，这几年，我估计他买保健品起码花了五六万了。”张奶奶苦口婆心地劝，子女们也劝，可都无济于事。张奶奶说，自己已经80多岁了，从没吃过老伴儿买的保健品，可身体照样好得很。

那么，于爷爷为何会对保健品如此痴迷呢？于爷爷说，六年前他听了一节关于保护心脏的健康讲座，从那个时候他就尝试着买一些保健品。每次只

要吃了保健品，他心里就感觉特别踏实。于爷爷称，他感觉吃了保健品，精气神比较好，走路有劲，经常在外面参加活动。

### 买保健品为了健康

不给子女添麻烦

其实张奶奶这次生气的原因更多的是担心老伴儿的健康，同时也担心老伴儿吃了这些保健品是否有对身体有益，更担心对身体产生不良作用。子女也劝于爷爷，保健品并不能替代药品，并且也不是所有的保健品都有用。

于爷爷还说，其实这些年他购买保健品目的是为了自己的身体健康，同时也不想给子女带来负担。他还解释，他的初衷是健康长寿，不给子女带来麻烦。

其实于爷爷心里也很清楚，保健品只能起到一定的辅助作用，不过有时候他也会被保健品虚假夸大的宣传给迷惑。

### 医生：保健品不是药

理性对待勿期望过高

近年来，因为很多老年人将保健品视为药品，导致越来越多的老年人在购买保健品时成了冤大头，轻则白花钱，经济受损，重则延误病情，甚至危及生命。

医生认为，现在一些老年人的心态都像于爷爷这样，不想给子女添麻烦，同时也想有一个健康的身体。他们的这些想法往往会被一些不法商家利用。

医生不建议老年人参加所谓的健康讲座、听虚假的宣传，因为很多商家都会借机夸大宣传保健品的作用，极易耽误老年人的相关病情及后续治疗。

老年工作者建议，老年人如想购买保健品，一定要去正规的医院购买，同时也要理性看待保健品，千万不要期望过高，毕竟保健品不是药。

□陈佳雯



张奶奶今年81岁，老伴于爷爷83岁，老两口的身体状况都还不错。这段时间，张奶奶一直很闹心，因为老伴儿往家中买保健品更勤了，甚至家中的一间卧室都被腾空用来存放保健品。就在几天前，老伴又买了保健品回家，为此双方还吵了一架，让张奶奶很生气。