

晚年人人都要经历

养老方式各有不同

当你老了 是指望孩子 还是自己扛着



新晚报制图/宋占晨

01

奉献一辈子 晚年却子然一身

“儿子,我跟你李阿姨吃饭呢,我们发现了一家特别好吃的素食餐厅。等你回来,也请你来吃……”在一家社区医院,赵阿姨一边做针灸理疗,一边与儿子通电话,她笑得特别开心,与环境形成了鲜明的反差。可事实却是,她旧病复发,连续多日都是独自一人去看病。赵阿姨为何要瞒着儿子独自去看病呢?

赵阿姨退休前从事财务工作,老伴儿在两年前突发心梗去世。赵阿姨只有一个儿子,在南方工作。她的儿子刚刚晋升为部门经理,双休日都不休息,晚上经常加班到后半夜。儿媳妇在金融机构任职,也特别忙。一说到孩子,赵阿姨情不自禁地发出一声叹息。

赵阿姨性格刚强。年轻的时候,辅导儿子学习,把儿子送进知名大学就读;照顾生活不能自理的婆婆,十多年如一日;退休后,她又第一时间飞到儿子身边,连续帮着他们带大两个孩子……看着孙子孙女长大,赵阿姨主动淡出儿子一家的生活。她说:“能帮就多帮帮孩子,不需要咱的时候,咱就得知趣点儿、离远点儿,别打扰子女的生活。”

两年前,赵阿姨的老伴儿去世,那是她最难的一段日子。一次,家里洗衣机漏水,她擦地收拾的时候不小心摔倒,坐在地上泣不成声;之前一直是老伴儿交水电费,老伴儿去世后,家里断电,她出门都不知道该去哪交电费……

最揪心的就是生病。前段时间,赵阿姨头部长疱疹,疼得彻夜难眠,还伴有抽搐。一位老姐妹得知后,拽着她一起去医院做检查。医生说,赵阿姨的疱疹长得位置不好,容易留下病根,可能会长期神经痛。老姐妹建

议赵阿姨跟儿子联系一下,商量一下治疗方案,可赵阿姨却摇摇头,坚持自己去打点滴。

年轻的时候照顾老人和儿子,为整个家庭解决后顾之忧;退休后,帮着儿子带大孙辈;自己老了需要照顾的时候,却一个人扛着……如今的赵阿姨不管遇到什么困难,给儿子打电话的时候都是开开心心的,是一个报喜不报忧的“说谎惯犯”。赵阿姨常说:“如果我能帮到他们,留在他们身边固然好。但是我老了,留在他们身边,非但不能帮他们解忧,还要给他们添乱,我实在不忍心看到他们为了我犯愁。”所以,赵阿姨选择一个人独自生活。

02

越老越古怪 硬把子女“拴”在身边

78岁的张大爷与赵阿姨的情况截然相反,他有两个女儿和一个儿子,几年前老伴儿去世了。平日里,他的三个子女轮流留守在到家中照顾他,他不雇保姆,也不去养老院。

自打老伴儿去世后,张大爷的性格就变得越来越古怪。比如在家里,子女送到他手里的水,不是嫌热就是嫌凉;躺着说床硬,换了好几个床垫,都嫌不舒服。他给孩子们定了很多规矩,比如轮流照顾他、每个周末有家庭聚会等等。子女们都很听话,从不无视老人的要求,但在老人无休止的挑剔中,也有许多无奈。

大女儿虽然退休了,却要帮自己的女儿带孩子;小儿子还在上班,是单位的部门领导,经常出差,若几天没来父亲家,就会遭到父亲的责备,即便在父亲家里,各种工作电话总是让他坐立不安。

张大爷的小女儿年近五十,在哈市一家国企任职。前段时间,张大爷因病住院,要求他们必须都到医院照顾。小

女儿说:“老爸住院期间,婆婆也犯心脏病住院,都赶到一起了。老爸脾气还特别古怪,住院时说病好得太慢,然后就去问医生理论、争吵……”对于父亲的偏执,她很无奈。

03

只有找到存在感 老人内心才充盈

目前老年人群的养老方式主要有三种:一是在家靠子女养老,生活的各个方面都依靠子女照顾。二是自己养老,如果身体好就自己照顾自己。如果身体不好,就花钱雇保姆照料自己的生活起居,尽量不麻烦子女。还有一种就是住进养老院,在那里度过自己的晚年生活。

晚年是每个人都逃不掉的人生阶段,如果可以选择,是像赵阿姨一样不给子女添麻烦,有尊严地一个人扛着;还是像张大爷一样,虽然把子女都“拴”在身边,却少了点“情”?

老年工作者称,无论选择哪种方式,都要让老人们有事可做,这样才能帮他们找到自己的存在感,减少孤独感。特别是那些失去老伴儿的、失独的、空巢的老年人,很多时候,想要真正地释放他们的孤独,并不是子女时刻在身边嘘寒问暖,也不是时刻有保姆跟着,更不是不停地给钱,而是让他们忙碌、充实起来,让他们找回年轻时的自信和被需要感。其实他们真正害怕的,是自己没用了。要帮助他们参与各种兴趣活动,鼓励他们去跟别的老人聊天。

其实,人老了与其等待子女的“帮扶”,不如提前准备好三样东西:自己的存款、房子和健康的身体。这样,即便是一个人的晚年生活,也能变得有尊严且不失质量。说到底,养老还是要靠自己,靠自己硬朗的身体,靠自己充盈的内心。

□崔树强



“秋冻”非“瞎冻” “冻不好”添毛病

汇养生 ▶▶03

老手艺人重出江湖
发挥余热

沪上黄阿姨 “啥表都会修”



潮生活 ▶▶07

神童未必真神通
多为世家“注水”包装

古代神童“封神” 都有哪些“套路”

稗史记 ▶▶08