

## 北大“三明治”教授 照护父母三年多的心里话

“作为一个50多岁的人,我此前没料想到的一个困境是,从一位事业有成的专业人士,变成全天候护理人员。”

说这话的是北京大学新闻与传播学院教授胡泳。他的父亲以96岁高龄过世未久,母亲今年85岁,患有重度阿尔茨海默症。过去三年多,照护父母占据了他大量的时间和精力,原本的生活遭到切割、压缩。日前,胡泳在媒体上公开袒露了这三年多来的心路历程。在他的自述中,不仅有细节记录,还有对人口老龄化等问题的深入思考。

### 01 换尿布、擦屎擦尿 被编入自动化程序

母亲今年85岁,是阿尔茨海默症重度患者。我生活当中的核心问题是,天天追问她,你现在要不要尿尿?要不要大便?如果有一天,她既没有尿湿裤子,也没有拉在被窝里,我就觉得这一天好有成就感。

有那么几个月是我一个人管他们俩(当时父亲还未去世)。早上起来,我先准备早饭,管理母亲的大小便。做饭、洗衣、拖地、擦灰、刷碗、洁厕……白天做这些事,晚上也很痛苦。母亲不睡觉,经常折腾。我很恐慌,怕她拧开某一个什么液,给喝了。我瘦了很多,真的非常辛苦。

我是典型的“三明治一代”:我的孩子未成年,我要养孩子,同时要养老人。所以一开始,我动了把父母送到养老院的念头。我带父母去看了,回来以后开家庭会,结果父亲愿意去,但母亲不同意。她那个时候是轻度症状,对很多事情还是明白的。母亲拒绝以后,我就跟兄弟姐妹说,我们要做好很充分的在家照护的准备。

可无论你做多少准备,也是没有用的。随着父母哪怕是最小的任务,例如吃饭、穿衣服和上厕所,都渐渐需要帮助时,你会感觉自身被带到一个奇怪的、不真实的世界中。你会陷入换尿布、擦屎擦尿、洗澡、洗床单、做饭的自动化程序里。

### 02 关于遗嘱和死亡 可放在桌面上谈

很多时候,我会质疑,自己做这些事的意义在哪里?

去年“十一”假期,我们子女三人跟父亲围坐在桌旁,很严肃地谈了一次话。父亲花了好几天,写了一份正

式的遗嘱。他写了这一生当中做过什么,哪些是他骄傲的,哪些是他怀有遗憾的,以及他最后的心愿:“不要悲伤,不要搞任何悼念活动……”我们和他谈了什么是临终关怀,如果进医院,应该怎么办。

去年10月中旬,父亲去世了。虽然我很悲伤,但整个过程中,我的心情是平静的。

怎么跟老人讨论死亡这件事情,我觉得需要坐下来认真地说。我不觉得这种做法适用于所有家庭。凡是有条件的,父母比较开明,兄弟姐妹之间也没有特别大的矛盾,我非常建议将这些重大的事情放在桌面上谈。

在照护老人这件事情上,也需要开家庭会。怎么分工?去不去养老院?得病了怎么治疗?……中国人有个特点,很多事不明说,说了好像伤和气。恰恰是很多时候你不明说,暗流的涌动就会导致很多矛盾。而且,这个最好在父母身体还好,头脑还清晰的时候,和他们一起开这个家庭会。

### 03 当你真到了那一步 要心甘情愿地被照护

刚开始的时候,母亲很清楚地知道,这是胡泳,我最小的儿子,我很疼爱他。慢慢地她开始糊涂,把我当成我哥,然后直接喊我“老哥”。

在照护父母的过程中,我常常想:你们最好能心甘情愿地被我照护,这对我来讲是最省事的。你们千万不要跟我讲“我不需要你照顾,我挺好的”。因为那会给我增加很多的麻烦,只会让我更累。

老人对孩子最大的帮助,是他(她)欣赏你为这些事情做出的努力,承认你的努力,不需要对你感恩戴德,但是可以为你感到骄傲。

父亲去世之前曾写过“胡泳为我做了这么多事情,他应该得到更多的回

报”。我很感谢,父亲看到了。

有时我会想,以后我走这条路的时候,能不能处理得更好?我老了,当我的孩子要来照顾我,我能不能放心大胆地把我交给他们照顾,而不去说你不要照顾我。或者当孩子没有力量照顾时,我能不能找到一个养老院,我想过一种什么样的晚年生活,我在多大程度上决定我的抢救应该是什么样子,我进不进ICU……

归根结底,你需要被照顾的时候,就是天经地义的,没有什么不好意思的,也没什么尴尬的。

#### 相关链接

#### 拿什么解救快被压垮的照护者

胡泳的这番自述,戳中了很多人的隐忧:如果是我,该怎么办?照顾失能老人,对于大多数家庭来说,都是艰巨的任务。如何为这些家庭提供必要的支撑,就很值得社会探讨。

很多人的第一反应可能是求助养老机构,但总体来看,目前养老机构的建设尚不能完全满足需求。

而无论是送养老院还是请护工,经费都是无法回避的问题。推出长期护理保险制度,帮助家庭分担成本,已成为一种主流的解决思路。截至目前,全国已经有49个城市试点长期护理保险制度,覆盖人群超过1亿。

此外,对于照护者而言,面对失能的家人,要做好长期照护的准备,学会自我平衡是照护者的必备技能,比如每天留出关爱自己的时间,适当做一些心理疏导。否则,持续消耗身体和精力,自己很快会进入失控状态。

据澎湃新闻、《半月谈》、《解放日报》

### 速读

#### 步速变慢 握力过低 活动受限 坐站乏力 四个衰老迹象 看看你有没有

汇养生 ▶▶ 03

#### 让动物“起死回生” 植物“永不凋零”

#### “标本爷爷”有个 奇妙“动植物园”



潮生活 ▶▶ 07

#### 性价比不断提高 作战特征日渐明显

#### 新型巡逻舰 被多国垂青

军迷吧 ▶▶ 08

