

父母与已婚子女同住还是不同住,各有各的看法

“一碗汤的距离”恰到好处

近日,公园社区老年大学课堂上一个话题引起了大家的关注:子女结婚后,你是愿意和他们一起住?还是愿意远离他们去独享清福?

现实中,父母如何与子女建立一种新的“分享”模式?已成为许多老年人需要面对的问题。为此专家建议,父母与已婚子女应该保持“一碗汤的距离”。

■记者 罗毅 通讯员 李筱然



家庭观不同,常常闹矛盾

“我情愿给孙女请个保姆,也不愿意过去帮他们带孩子。”说起要不要和儿子一起住的话题,62岁的张阿姨坚持“父母与已婚子女要分开居住”观点。为此,张阿姨的老伴很不解:当初你怎么不要求和公公婆婆分开住,现在却要同儿子儿媳分开住?

张阿姨结婚后一直和公公婆婆住在一起,从来没有闹过要分家。“我兄弟姐妹多,小时候就生活在一个大家庭里,十分热闹。”张阿姨说,从大家庭里走出来的人总有一种群居的观念,特别是像她们这样从困难时期走过来的人,让她们结婚后分开住把父母放在一边,心理上总是过意不去。“和父母住在一起,老人岁数大了我们可以有个照应,还能体会到一家

人其乐融融的感觉。”

然而,张阿姨的儿子结婚后,她的观念马上就变了,和老伴拿出积蓄给儿子儿媳买了套房子,让他们单独住。为什么会这样?张阿姨直言:自己的观念和现在的年轻人合不来。“现在的年轻人,和我们那个时代已经完全不一样了。”张阿姨说,她这一辈的人,经历过物资匮乏的无奈,比较依赖于家庭的温暖。现在的年轻人,比较崇尚自由,追求自己的空间。“合不来就容易闹矛盾,干脆就不在一起住了。”去年,张阿姨升级当了奶奶,但她还是不愿意搬过去和儿子住一起。

除了家庭观,生活习惯也是很多老年人不愿意和子女一起住的重

要原因。65岁的张大爷说,自己和老伴天一黑就要睡觉,可儿子和儿媳睡觉特别晚,不是看电视就是玩手机。早晨,张大爷和老伴把早饭做好,喊几次,儿子和儿媳就是不起床,为此,两人每次都气得很。“我们后来就不喊他们了,让他们睡个够。”再后来,张大爷就把儿子“扫地出门”了,“眼不见为净。孩子个性都太强,我们也不愿参与他们的生活。”

66岁的何大妈支持和子女住在一起。“我们可以给孩子们做做饭,打扫家务,晚上还能帮忙带小孩玩,一家人在一起热热闹闹的,一团和气,多好啊。”何大妈说,都说养儿防老,儿子结婚了还是应该和父母住一起。

保持适当距离,关系更亲密

对于父母与已婚子女同住还是不同住的问题,其实,很多父母都曾思考过,“保持一点距离”是很多父母共同的想法。

“都说距离产生美,我看确实是这样。”61岁的侯师傅说,“以前和儿子儿媳住在一起的时候,他们老是嫌我们事儿多,管得严。现在好了,他们单独搬出去住了,遇到啥事了都来和我们商量,也不嫌我唠叨了。”原来,侯师傅的儿子刚刚结婚的时候,新房子还没有装修好,一家人就住在一起。时间长了,年轻人就嫌父母早上起得早、早饭吃得早、给他们打扫房子太勤快。“反正都觉得不顺眼。”为

此,侯先生催促儿子赶紧把房子装好,搬出去单独住。

侯师傅和老伴过了两年清静的日子,从去年年底开始,儿子和儿媳回家的次数频繁了。原来,儿子和儿媳工作忙,有时候两人忙得饭都顾不上做,也没有时间收拾屋子,把屋子里搞得一团糟。“原来是回来搬救兵了呢。”侯师傅和老伴都笑了。两人隔几天去帮儿子打扫屋子,给他们做顿饭吃,儿子和儿媳也特别高兴,不仅不嫌他们唠叨了,还给他们买新衣服。侯师傅和老伴明白,还是不能一直住儿子家里,得两头住,把握好节奏,一边住几天。“现在,我

们感觉一家人的关系特别亲密,我们把这种距离掌控得非常好。”侯师傅自豪地说。

在三堰的一家养老机构里,这种距离体现得十分明显。每天中午,都有一些子女拎着做好的饭菜给父母吃。“有的人是因为子女忙没时间照顾,才来养老院的。有的则是和子女住一起不习惯,吵架了来养老院的。”养老院工作人员说。尽管不住在一起了,产生了距离,可做好的饭菜却把这距离消弭干净了。“很多子女来给父母送过几次饭后,感觉他们和父母的感情更亲密了,这可能就是距离产生了美吧!”

“一碗汤的距离”刚刚好

生活中,越来越多的老年人在教育孩子的时候,总会感叹:“时代早就不同了,一个人的成长环境也完全变了。”如今的年轻人和上世纪五六十年代的人相比,更追求独来独往的自由。他们也希望能够和父母和平共处,但要保持一点的距离。

那么,父母应该和子女保持多远的距离呢?对于这个问题,有个时尚的回答:“一碗汤的距离”。国家二级心理咨询师宁静认为,“一碗汤的距离”在字面上理解就是炖个汤,端到对方家时刚好能喝,近了太烫、远了

太凉。这个距离到底有多远,谁也不准。

时代发展到今天,“父母在,不远游”的观念早已淡化。而且随着社会进步,人员流动性的不断增强,年轻人离开家乡甚至离开祖国与父母相隔甚远的情况也比较普遍。“一碗汤的距离”在空间上对很多人来说已经难以实现,因此它更多的是体现在心理上。

心理上“一碗汤的距离”,虽然有些抽象,但也比较容易理解,那就是既有彼此的牵挂与亲密,又有相

互的尊重与弹性边界。作为父母,和孩子之间,你有你的生活方式,我有我的,我们彼此可能有看不惯的地方,我了解但不过多干涉;你有你的困难,在力所能及的范围内,我可以帮助你,但不会处处代劳不给你成长的机会。作为孩子,不论在天涯海角,常打电话问候,逢年过节,常回家看看。双方无论发生什么大事小情,我们永远是一家人,但我们之间保持着一个弹性边界,这就是新时代父母和孩子之间“一碗汤的距离”,这个距离刚刚好。

一躺血压就升高 这些高血压 和姿势有关

■据《健康时报》

有些高血压患者症状很隐蔽,他们只有在体位改变时才出现血压增高,有的人是站立或坐着时血压高,有的人则是仰卧时血压高,在普通门诊和社区中,常被漏诊。

一躺血压就升高

一位78岁的妇女反复眩晕了4年,近1年因发作频繁而加重。在心血管体查时,发现她的仰卧位血压为180/100mmHg,直立位血压为120/90mmHg。这就是一位仰卧位高血压的患者。

根据美国自主神经科学学会和美国国家帕金森病基金会制定的“神经源性直立性低血压与相关仰卧位高血压的筛查、诊断和治疗专家共识”,卧位高血压是指,仰卧位时收缩压(SBP)≥150mmHg或舒张压(DBP)≥90mmHg。

要确定是否为仰卧位高血压,应在清晨(起床前)和睡前来测量血压,患者处于正常的睡姿,床头抬高,必要时一些患者可能需要24小时血压监测。血压监测应持续至少1周或更久。一旦确定基线并开始治疗,为期两周的定期血压监测对评估治疗卧位高血压的疗效至关重要。

专家们建议,如果仰卧位高血压的收缩压超过160~180mmHg,就需要启动降压治疗。大部分患者白天尽量避免卧床,休息以坐位为主。夜间睡眠时可适当抬高床头(10°~15°),采取头高斜卧的体位,并避免睡前饮水及使用缩血管药物。

站或坐血压都变高

这是一种只在站立或坐位时导致血压增高,而在平卧位时血压却恢复正常的现象。患者一般没有高血压的特征,多数在体检或偶然的情况下发现。在测量血压时,如果发现坐测血压较高,但躺下来一测血压却正常的时候,就应考虑是否存在体位性高血压。

体位性高血压是无症状脑梗死和深白质病变损害发展的危险因素,也是血压正常的糖尿病患者一种新的并发症。由于体位性高血压的发病机理与一般高血压不同,一般不用降压药物治疗。实验证明,使用利尿药不但不能降低血压,反而会激发血压进一步升高。

因此,体位性高血压的治疗主要是加强体育锻炼,如下肢的锻炼,跑步、压腿,使下肢血管收缩力增强。血压不高时,一般也不需要降压治疗。