



既要赡养年迈的父母又要照料孙辈

顾上又顾下 “夹心老人”的苦与乐

上有高龄父母需要赡养,下有咿呀学语的孙辈需要照料,这是一些花甲老人的生活写照。人们把这类花甲老人称为“夹心老人”,因为他们要两头兼顾,尽管退休了,却无暇享受退休后的安逸时光。连日来,记者采访了部分“夹心老人”,有人说苦,有人叫累,也有人觉得充实并快乐。

■记者 罗毅 实习生 钟雨翊

照料母亲又要带孙子,他比上班还忙碌

“工作忙碌了几十年,以为退休后可以好好休整一下,没想到现在比上班的时候还要忙。”15日上午,67岁的张先生带着93岁的老母亲在小区里走路,他一手搀扶着母亲,一手拎着一大袋子菜。

张先生退休前是东风公司一个专业厂的总工程师,退休后,他又到一家私营企业当顾问,直到66岁才完全退休。本想着退休了可以放松一下,可没想到,刚退休不久,儿子儿媳就给他生了个孙子,这下,张先生顿时忙碌起来。

张先生的母亲今年93岁,父亲去世后,母亲就由张先生和妹妹轮流照料。之前,因为张先生工作忙,妹妹就承担了照顾母亲的活。张先生退休后,妹妹正好也要去外地帮忙照顾小

孩,于是照料母亲的任務就落在了张先生的肩膀上。张先生把母亲接来一起住,儿子和儿媳单独住。平时,张先生早上带着母亲出门走一走,顺便买点菜回来,儿子和儿媳中午也回来吃饭,一家人其乐融融的。但是自从有了孙子后,张先生得帮忙照料孙子,觉得时间不够用了。

“孙子现在才几个月大,儿媳要上班,就把孙子送到我们这里,我和老伴要伺候老的,还要照顾小的,忙得团团转。”张先生说,老伴因为有慢性病,干不了重活,因此大部分家务活都是张先生承包。

每天早上,只要天气晴好不下雨,张先生都要带着母亲去楼下走一走,这是多年来养成的习惯。“母亲岁数大了,身体还可以,走路有点慢,每

次要走一会儿歇一会儿,围着小区转两圈。”张先生说,母亲走完一圈后,他就让母亲坐在石椅上休息一会儿,趁这个空隙赶紧去超市买点菜,然后赶回来扶着母亲走完第二圈。等母亲走完后,再把母亲扶回家,让母亲休息一下。这时候,张先生要从老伴手里接过孙子,让老伴收拾菜。“老伴择菜,我就抱着孙子到处走一走,还要给孙子冲奶粉。”张先生说,快到中午了,他还要赶紧做饭。

“一天中,只有半个小时的闲暇时间。”张先生说,中午吃完饭后,儿子儿媳照顾孩子,老母亲坐在躺椅上,老伴收拾碗筷,张先生才能悠闲地在阳台上坐一会儿。“每天很累,但是看到母亲健康,一家人和和美美,再辛苦也觉得值得。”张先生说。

后辈要多体谅 “夹心老人”

如今,像张先生、胡大妈这样的“夹心老人”越来越多。随着人们物质生活水平和医疗水平的提高,老年人越发长寿,很多家庭进入四代同堂,甚至五代同堂也屡见不鲜。在这些家庭中,六旬左右的老人上有年迈的老父母需要赡养,下有孙辈需要照看,不管谁都不行。

采访中,部分“夹心老人”说出了自己的苦恼,也有老人认为有能力照顾老父母、孙辈,同享天伦之乐是一件忙并幸福的事。“父母养育了我们,不能在他们的老年需要照顾时不管他们,可孙子小,孩子们上班压力大,因此也不能不帮他们。我们忙忙碌碌的,都是为了自家人,辛苦也是值得的。”

也有人说,60岁左右的“夹心老人”照顾年迈的父母和年幼的孙辈,过着充实的晚年生活,在这个过程中收获价值感,也有让人羡慕的天伦之乐的幸福。然而随着时间流逝,“夹心老人”也不得不面对自身体力下降等健康状况,老人、小孩如何两头都兼顾好,是不少“夹心老人”忧虑的一个问题。

国家二级心理咨询师宁静认为,“夹心老人”这个群体近几年逐渐壮大。很多时候,我们对他们还有着不小的误解,认为他们已经退休,正是有钱又有闲,而且还能得到子女的孝顺和照顾。然而,很多“夹心老人”的生活并不像我们想的如此幸福,反而很多人“丢”了自己的晚年生活。

宁静说,“夹心老人”应该得到大家的足够重视,尤其是作为“夹心老人”的子女,更应该体谅父母的难处,不要凡事都依赖父母。就以照顾孩子为例,如果自己有条件、有能力,还是尽量不要麻烦父母,而是通过雇用保姆、家政工人等来解决问题。与此同时,子女还可以主动参与照顾年迈的爷爷奶奶、外公外婆的工作,减轻父母的负担。

宁静还建议,“夹心老人”在顾上顾下的同时,也不能忽视了自己的生活圈,不能把自己的生活搞得太过紧张,长时间不和朋友聚会,容易与社交圈子脱节,忙完老人、孩子的事,也得给自己留点放松的空间。

两地奔波,“夹心老人”的生活有欢笑也有泪水

和张先生一样,69岁的胡大妈也是一位“夹心老人”,而且她还是一位“老漂族”。

去年冬天,胡大妈从荆门来到十堰,因为儿子儿媳生了二孩,需要人帮忙照顾孩子。儿子儿媳工作忙,早上,两人把老大送到幼儿园,老二就交给胡大妈照顾。如今,老大幼儿园放假了,胡大妈要一起照料两个孩子。“老大4岁多,很调皮,得时刻在身边盯着。老二8个月大,稍微好带一点。”胡大妈说,早上儿子儿媳上班后,她就开始忙碌起来,哄老大吃早饭,给老二

冲奶粉,还要趁空隙收拾一下屋子。中午,儿子儿媳下班后带菜回来,胡大妈还要赶紧做饭。“照顾两个孩子确实很累,特别是孩子调皮的时候,气得我直掉眼泪。”胡大妈说。

虽然在十堰,但胡大妈时刻牵挂着荆门老家。因为在老家,她还有95岁的母亲需要照顾。胡大妈姊妹四个,还有一个弟弟,她是老大。父亲去世后,她和几个姊妹商量,轮流照顾母亲,每人3个月。“轮到谁了,谁就把母亲接到家里住。”今年4月,轮到胡大妈照顾母亲,她担心老伴照顾母亲不方便,就从十堰回到荆门,让儿子儿媳想办法照顾孩子。“我知道儿子儿媳也辛苦,要上班还要照顾孩子,但我确实

也没有办法啊。”胡大妈说,让她欣慰的是,儿子儿媳都很体谅她。

胡大妈说,虽然母亲年岁高,但身体还算硬朗,而且记忆力不错。“母亲一辈子拉扯我们长大,很辛苦,我们都希望她晚年健康长寿,因此,我们姊妹照顾母亲特别用心。”胡大妈说,母亲牙齿不好,只剩下几颗牙齿了,每天早上起床后,她要用棉签沾上盐水给母亲清洁牙齿。在饮食上,要讲究清淡松软好消化。“母亲很喜欢吃小米粥,用高压锅压成糊状,母亲每次能喝两小碗。”胡大妈说。伺候母亲3个月后,她又赶紧到十堰,因为儿子一家忙得焦头烂额。

“两边跑来跑去,要照顾老人还要照顾小孩,真的很累。”胡大妈说,两边都是至亲,她再辛苦也要坚持下去。“有时候忙一天,胳膊酸得都抬不起来,真的好想啥都不做,美美地睡几天。”胡大妈说,让她高兴的是,儿子儿媳很理解她,还让她把老母亲也接到十堰来玩几天。“儿子儿媳一片好心,但母亲岁数大了,长途车坐不了,在老家也住习惯了。”胡大妈说,她把儿子的想法告诉母亲,母亲听了特别高兴。

“我希望母亲能活到100岁,也希望两个孙子健康成长,因此再辛苦再累,也是快乐的。”胡大妈说。

