

生活话题

# 带孙幸福吗? 研究结果出人意料

□陈鹏

由上海社科院主办的期刊《社会科学》近日发表广西师范大学政治与公共管理学院教授、博导肖富群等人的文章《带孙子幸福吗?——基于全国五个城市问卷调查的研究》。该文基于对北京、南京、郑州、佛山、绵阳五个城市1128名祖父母的问卷调查数据,研究照料孙辈对祖父母的幸福度的影响这一问题。研究显示,照料孙辈的祖父母的幸福度低于不照料孙辈的祖父母。(摘编自《光明日报》《燕赵都市报》)

## 研究 照料孙辈会降低幸福度

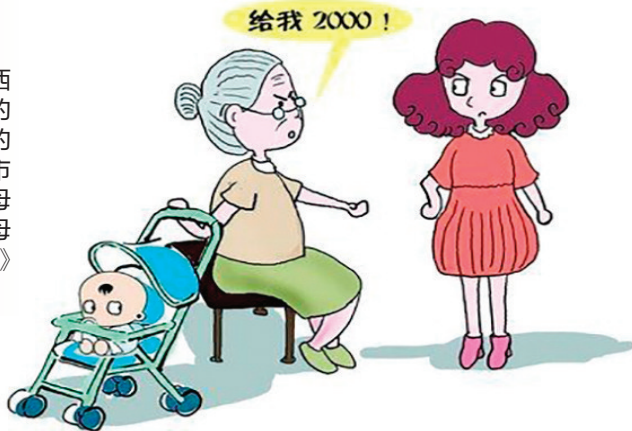
研究显示,双方都不照料孙辈的祖父母幸福度最高,本人照料孙辈的祖父母幸福度最低,配偶照料和双方都照料孙辈的两类祖父母的幸福度居于中间水平。本人是否照料孙辈是检验祖父母幸福度高低的重要变量:不管是本人照料,还是双方都照料,其幸福度皆明显不如双方都不照料的祖父母;而如果只有配偶照料而本人并不照料,其幸福度与双方都不照料的祖父母相差不多。研究表明,照料孙辈会明显降低祖父母的幸福度。此外,卷入照料孙辈的程度越深,祖父母的幸福度越低。

在总的幸福度上,相对于双方都不照料孙辈的祖父母,配偶照料、本人照料和双方都照料孙辈这三类祖父母的幸福度逐渐降低,后两类祖父母的幸福度则更低得明显。

研究表示,对祖父母而言,照料孙辈会带来体力、精力的消耗,并承担一定的压力,他们原有的社会联系也可能因此减少,原来的一些生活愿望也可能延缓实现,这可能是影响幸福度的主要原因。

## 讲述 带孙也可以特别幸福

退休后带孙,到底是什么感受?几位老人说法各不相同。



“我已经退休六七年了,在退休之前还幻想着每年出去旅游几次,结果这些年,一次都没有出去过。”河北石家庄62岁的李女士一退休就被儿子请去带孙子,但她和儿媳一直都合不来。“她认为我这没做好,那没做对,反正就是我做的没有一件事是让她满意的。”李女士说,“带孙子本来应该是挺幸福的生活,现在却让我每天都过得很痛苦。”

58岁的刘女士老家在河北农村,孙女出生六个月后,她来到石家庄照顾孙女。因为丈夫还在老家种着几亩地,所以每到周六周日,儿子儿媳休息,刘女士就回老家帮老伴做农活。“虽然辛苦点,但能帮孩子们一把,也能天天见到孙女,心里还是很高兴的。唯一觉得对不住的就是老伴。”刘女士说,等孙女长大了,她还是想回农村,毕竟那里才是自己的家。

63岁的苏女士孙子两岁多。“每天儿子儿媳上班后,我和老伴在家照顾孩子,一个做饭一个看孩子,吃完午饭,就带孩子到小区附近的公园玩。”苏女士说,“之前,我们老两口退休后,没什么事做,觉得生活很无聊。自从开始带孙子,每天忙忙碌碌,生活变得充实,身上的毛病也少了。看着孩子一天天长,一口一个‘爷爷奶奶’地叫着,

我们觉得特别幸福。”

## 提醒 祖辈多参与社会生活

谈起老人带孩子,河北省老年事业促进会常务副会长、秘书长孙鸣感慨:这些老人不仅承受体力之苦,很多人还面临着对新环境的不适应,和年轻人生活习惯、思想观念、养育方式等等的冲突矛盾,如果老夫老妻分隔两地,还要面临牵挂守望之苦。孙鸣改表示,儿女一定要懂得感恩,跟父母习惯、观念上的不同要多包容,节假日要给老人放个假,有时间多带老人孩子出去玩一玩,以增加老人的幸福感。

对于照看孙辈的老人,孙鸣改也有话说:“我建议老年人尽量不要介入隔辈人的教育中,只照护,不培养,把教育的问题让孩子的父母去负责。当在教育理念上发生冲突时,老年人要向儿女‘妥协’。”另外,老人也要多参与社会生活。

老人一个人每天面对牙牙学语、不能和自己正常交流的小孩,很容易疲惫烦闷。孙鸣改建议,年轻人考虑问题不够细致,遇到问题时,老人可主动找儿女说说,别憋在心里,“一些事说出来可能不是事,可憋久了就成了解不开的结”。(《光明日报》)

## 老年讲堂

### 101岁老人 有一头茂密秀发

□莫杰馨

广西柳州的杨迷灯今年101岁,是当地人皆知的长寿明星。笔者登门拜访时,杨迷灯正准备洗头。解开毛巾后,杨迷灯一头茂密的秀发垂了下来,凑近一看,几乎都是黑头发。发量多,还有光泽,她究竟是用什么“灵丹妙药”?原来,当地的老人一直用茶枯来洗发护发。茶枯也叫茶籽饼、茶麸,是油茶籽经榨油后的渣饼。茶枯中含有茶皂素、蛋白质、天然茶油等,长期使用有止屑、止痒、去油、杀菌、修复受损发质的功效,还有明显的乌发作用。杨迷灯说,自己最爱这款天然洗发水,“用茶枯洗头后,好几天都不会痒,感觉很舒服”。制作天然洗发水的方法也很简单:每次取茶枯50克,用纱布袋包起来,放入沸水中煎煮10分钟即可。

除了爱用天然洗发水外,杨迷灯的刮痧板也是天然的。刮痧板就“种”在房前屋后,是当地人称为芋蒙(芋苗)的一种植物。胃口不好的时候,杨迷灯就会催促女儿取来芋蒙的根茎,从上到下刮痧养生,既能缓解身体疲劳,又能促进食欲。饮食方面,杨迷灯一直胃口很好,平时喜欢吃肉、鱼等。(《快乐老人报》)

## 小贴士

### 大寒前后重在防“五寒”

□杨茜

人们常说,过了腊八就是年。其实,腊八节之后,我们还将迎来二十四节气中最后一个节气——大寒。大寒意味着天气将冷到极致。想要在大寒时节维持健康体魄,就需要做到防“五寒”。

**吃点散寒食物防风寒** 风寒感冒是冬天常见的健康问题。大寒前后,大家可以适当吃点辛温解表、宣肺散寒的食物,比如生姜、胡椒、肉桂等。在这给大家推荐一道姜粥。取干姜、高良姜各10克,大米50克。将大米洗净后加水熬粥,快熟时加入高良姜和干姜,煮至米熟即可。

**搓腰暖肾防腰寒** 大寒前后,坚持用双手搓腰,有助于强壮腰脊、固精益肾。具体做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50遍~100遍。

**戴围巾防颈寒** 冬天是颈椎病的高发季节。穿高领装、戴围巾不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病等有益。

**冷水搓鼻防鼻塞** 天冷后“凉燥”更明显,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,可以预防鼻炎和感冒。

**常做足浴防脚寒** 足浴跟热水洗脚不一样。足浴的水温最好在40摄氏度左右,水要淹没踝关节。每次足浴的时长在20分钟左右,不时添加热水保持水温。足浴完成后用手按摩足趾和脚掌心2分钟~3分钟。(《每日商报》)

## 老年文苑

### 精神养老更需抱团

□雨凡

即将跨入花甲之年,同学成耀新建了一个微信群,群名叫“抱团养老、精致生活”,邀我加入其中,我不忍拂其好意。成耀一直有个美好梦想,希望在温暖如春、花草茂盛的城乡接合部,买下或租下一栋楼房,找些相识的好朋友,来此抱团养老,开心过好每一天。此群一建,微信群里一片鼓掌叫好声。

对此,我却颇感怀疑。年岁渐老,孤独寂寞感会越来越深,尤其是老伴若提早撒手人寰,更会孤枕难眠,这是人之常情,老年人最缺少真心温情的陪伴,如能够抱团养老,当然求之不得。但按一般情理推论,能够抱团养老的,首先应该是至爱亲人,然后才是同学或邻居。我留意周围亲朋好友的养老现状,真正能做到抱团养老的却鲜有所闻,细细想来确有难处。

所谓抱团养老,一般指离开自己老窝,搬到一个人员集中处所。倘若经济尚不宽裕,还要精打细算考虑性价

比,适合居住的地方也会离家较远,这就首先要求老年人身体健康,行动自如,且很少会上医院看病配药,否则麻烦事一大堆,还可能连累拖垮儿女亲朋。二是抱团养老目的在养,老年人每天吃喝拉撒,买菜做饭是无法逃避的生活琐事,吃香喝辣是个人长期养成的嗜好,勤快或懒散又是无法改变的秉性,尽管可以有各种约定俗成,但日复一日生活,矛盾冲突势不可免,杭州曾有两个农家组织抱团养老,后均不欢而散就是明证。三是抱团养老直接涉及到经济利益,一时吃亏可以忍让却难长久。

抱团养老其实是老年人对养老的自救之举,笔者并不反对,但窃以为需加上“精神”二字,精神上抱团养老应该是今后的大方向。现在中国老年人越来越多,养老金充足、物质赡养无忧的老年人也越来越多,这是改革开放40年来普惠老年人的最大成就之一。现老年人缺少的主要不是物质,而是精神需求,尤其是充实和丰富老年人精神生活的各种举措。

所谓抱团精神养老,指的是志同道合、趣味相投的老年人,他们能够经常聚在一个公共活动空间里,吟诗弹琴、挥毫作画,相互切磋交流,愉悦身心。这种抱团精神养老法,无须离开故土老窝,也不涉及吃喝琐事,更不会影响到家庭的收支开销,抱团而来的都是情投意合的老年朋友,所谓养老关键就在养心嘛!

当然,抱团精神养老对各级政府提出了更高的要求,不只是每年新增多少养老床位,也不只是增加多少退休养老金,而要全方位谋定、设置适合老年人精神生活所需的公共文化活动中,并通过各种活动载体和社会中介组织,菜单式提供各种符合老年人精神文化需求的课程和活动,决不能只是到敬老节才轰轰烈烈走过场,甚至急功近利地搀扶老人一天去洗几次澡。抱团精神养老需要的是润物细无声,老年人在自家门口、小区里随时想要活动时,就能切实感受到抱团精神养老的美好。

(《太原晚报》)