

背着孙子照顾父亲、和老伴分居两地、当免费保姆 他们过得比年轻人累，需要更多体谅

60后作为新中国成立后最年轻的一批新老人，他们本可以追求时尚品质、享受多姿多彩的退休生活，以弄潮儿身份影响老龄社会的发展。不过，也有不少60后甘当子女生活中不可或缺的“配角”，劳心劳力为子女分忧，二话不说照顾孙辈，用无条件的爱和包容，成为那个给子女托底的人。

吴阿姨(57岁,退休3年)

画像描述:在城里带娃 和老伴分居两地

整天围着孩子忙得团团转

早上刚过6点,吴阿姨轻声轻脚地起床后到院子里走上四五圈。有时实在不想做早餐,她会在回家前到小区门口的包子铺,买上四五个不同馅儿的包子和三杯豆浆提回家。

7点15分前到家,儿子、儿媳已经起床洗漱,吴阿姨回到自己房间叫醒小孙子,快速给小孙穿戴洗漱。

7点40分,吴阿姨步行送孩子去幼儿园,出门前不忘提醒儿子、儿媳吃早点。

8点10分左右回到家,儿子、儿媳出门上班,吴阿姨还没来得及坐下吃早点,刚满1岁的小孙女已经醒了……

出生于1963年的吴阿姨,目前跟儿子一家四口住在一起,她的一天,便是遵循着这样的规律开始的。

“我和老伴都是地地道道的农

民,孙子刚出生时,我老伴曾和我一起,一起在昆明带过孙子一段时间,但老伴能帮上忙的地方少,又长时间适应不了城里的生活,所以干脆回农村老家了。我原本也是打算把孙子带到上幼儿园就回老家,谁知儿子儿媳又有了二胎,又走不了了。”在昆明生活将近6年,吴阿姨回老家的次数十根手指便能数得过来,她认为自己依然没有适应昆明的生活,但又不忍让儿子儿媳受苦。自从儿媳怀孕,吴阿姨肩上的担子越来越重,尤其是小孙女出生后的一年,小孙子的日常起居完全交由她照顾,夜里经常要醒好几次帮小孙子盖被子,这让本来睡眠就差的吴阿姨很是疲惫。

不过,最让她郁结的是和儿子、儿媳因各种各样的生活琐事和育儿



瞿阿姨(56岁)

画像描述:养老带孙
比年轻人还累

照顾父母是子女的责任和义务

在医院门口见到56岁的瞿阿姨,她正背着小孙子,提着保温壶去给老父亲送饭。上个月,80多岁的老父亲不小心摔了一跤住进了医院,可是在小县城医院挂了许多天点滴都不见好转,后来哥哥打电话给她说了老父亲的情况,她赶忙从昆明儿子家赶回老家照顾父亲,可在家没待几天,儿子在电话里婉转地催了好几次,说是她不在孩子不好好吃饭,不好好睡觉,天天嚷着要找奶奶,小两口招架不住了。

瞿阿姨放心不下老父亲,心里又挂念着小孙子。没办法,她和哥哥商量,决定把老父亲接到昆明。老父亲住进昆明的医院后,尽管有哥哥在身边照顾着,但考虑到哥哥对昆明不熟悉,不放心的瞿阿姨每天背着孙子至少跑两趟医院,又是做饭又是送饭,就想把大家都照顾好。

连续往医院跑,瞿阿姨几天没打扫房子。1月5日上午7点多,儿子儿媳刚出门,瞿阿姨趁着孙子还没醒,起床简单收拾了凌乱的客厅,又把所有房间的地板拖了一遍。8点多,把从老家带来的红薯洗干净煮了,煮熟后剥了两个小的放到小孙子的专属小碗里,等小孙子起床时又热了一杯牛奶,给小孙子洗漱好,吃完早点,推着小孙子到菜市场买菜回家做饭。11点半时做好饭,背上小孙子,坐公交车去医院给老父亲送饭……

“这段时间可真是把我累坏了,体力和精神上都很疲劳。但是有什么办法呢,到了我们这个岁数上有老、下有小的不在少数,大家不都是这样过嘛,坚持就是胜利。”瞿阿姨说,自从自己来昆明照顾孙子,照顾老父亲的重担只能落在哥哥身上,她有些过意不去,能分担时就想尽力分担一些,毕竟照顾父母是每一个子女的责任和义务。

(南讯)

观念产生摩擦,让她觉得委屈,“前段时间昆明天气骤降,小孙子不小心感染了风寒,夜里突发高烧。我没打扰儿子、儿媳,独自熬了一整夜照顾孙子。第二天儿子、儿媳起床听说孩子发烧,顿时脸色就不太好,不仅一句安慰的话都没有,反倒质疑是不是我没给孩子盖好被子冷着了。”吴阿姨觉得,自己每天忙得团团转,连喘口气的时间都没有,可是做得再多都没用,在别人心里,有一点没做好都是你的不是。

吴叔叔实际上很享受带娃的乐趣。看着小外孙女一天天长大,越来越可爱、懂事,心里别提有多高兴。更愿意宅家的吴叔叔爱拍照,三年来用相机给曾阿姨和小外孙女记录下数千张照片和影像。曾阿姨也在小区里认识几个和她年龄相仿且孙辈年龄也相似的老姐妹,大家建起微信群,天气好时会约着在小区里遛娃晒太阳,时不时地还约着带娃到附近的公园走走。去年9月,小外孙女进入幼儿园后,曾阿姨自由不少,偶尔和老姐妹们坐公交车去云纺附近的KTV唱歌,AA制聚餐,又有了一些自己的小娱乐和小安排。

曾阿姨夫妇(60后)

画像描述:享受带娃乐趣

调侃自己是个快乐的免费保姆

“本以为我的退休生活可以岁月静好,谁承想我现在成了免费保姆,不过当得还算快乐。”说这话的是56岁的曾阿姨。这位年纪看上去不过50岁左右的漂亮阿姨,尽管嘴上调侃自己,心里却是美滋滋的。

“女儿还没结婚时,我曾规划过退休生活,想每天跳舞、看书、种花、旅游,悠闲地度过晚年。不过,计划赶不上变化快,女儿婚后需要我们,当然不能当‘甩手掌柜’。”2017年5月,曾阿姨的小外孙女在昆明出生,刚退休不久的她考虑到亲家母身体不好,便毅然决定和59岁的爱人吴叔叔一起从湖北老家来到昆明,给

女儿一家搭把手。

初到昆明时,曾阿姨和吴叔叔曾和女儿女婿住过一段时间,但小两口有许多让曾阿姨看不惯也无法忍受的生活习惯,这让自认为有些许强迫症和洁癖的曾阿姨一度发飙,和女儿女婿产生摩擦。后来曾阿姨干脆在女儿住的小区里租了一套小户型房子,白天把小外孙女接过来带,晚上女儿女婿下班再把小外孙女接回家,他们也很少再到女儿女婿家。“看不到女儿女婿家乱七八糟的景象,心情好了,心里的距离更近了。”

带小外孙女的这几年,曾阿姨和

过年了,是不是只能一直躺在床上了?

王杰:颈肩腰腿痛关键要治筋,您的症状是很多腰椎病患者的常见症状,事实上,这类病并非除了手术就只能躺着了。三阶段特色治筋体系就改变了要么躺要么手术的尴尬,通过正确治筋,让患者无痛过年。

治筋达人教你炼“筋”

在临床治愈后,可以“炼”易筋经导引十二式——“打躬势”“卧虎扑食势”,增强下肢筋的力量和筋骨的协调性。详情可微信搜索“术前最后一站”视频学习。

(江南)



谈骨论筋系列问答

八旬腰椎病老人只能卧床? 三阶段特色治筋免手术

特邀:无锡易可中医医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡地区传承人王杰和大家说一说“筋与骨”的那些事。

刘老伯:我今年87岁,患腰椎病多年,最近一月大腿根部被一根筋牵着,一走路就痛。年纪大了不敢手术了,医生说只能躺。马上快