

“奶奶，今年过年我跟爸爸妈妈不回青岛啦。等疫情过去，我们再回老家看您。”71岁的刘玉兰看着视频里8岁的小孙女，不禁湿了眼眶。虽有不舍，但她心里明白，短暂的分离是为了下次更好的相聚。

春节临近，面对“就地过年”的倡议，许多老人像刘玉兰一样，不能与儿女团聚。然而，过年的方式变了，亲情却没有变淡。寄年货、“云拜年”、线上团圆饭……记者调查采访发现，今年，老年人过年的方式不但有新意，还充满了温情。

“孩子，咱不给国家添乱” 就地过年，“云团圆”也温暖

“咱不给国家添乱”

59岁的娇淑珍，是青岛市北区海伦路街道顺昌路社区党委书记，女儿在杭州工作，一年也难得见上一次面。临近春节，娇淑珍负责的疫情防控工作越来越重。前几天，娇淑珍的女儿打来电话：“妈妈，今年过年我不回青岛了。特殊时期，就不给大家添乱了，您跟奶奶在家好好过年吧。”娇淑珍很支持女儿的决定。在大年夜里，娇淑珍打算跟孩子通过手机视频

“云团圆”，用网络化的方式共享新年欢乐。“希望孩子在新的一年里工作顺利，身体健康！”

春节是临沂市86岁的李桂兰最在意的节日，喜欢一大家子人热热闹闹过年。然而今年，李桂兰早就给孩子打电话，“现在有疫情，过年能不回来就别回来了。”李桂兰说，虽然孩子不能回来过年，但心里肯定惦念着家里，咱们老人觉悟跟上了，孩子也心安。

“就地过年，也是团圆”

迈入腊月门，年味越来越浓。商场里、大集上，春联、年画已经开始热卖。往年的这个时候，61岁的孙先生已经开始置办年货，精心做着回老家过年的准备。今年春节，孙先生与老伴打算留在青岛。孙先生说，等疫情结束后，再回老家看看。无独有偶，烟台市73岁的陶先生

也在为城里过年做着准备，虽然平日里，陶先生和老伴在城里给儿子带孩子，但是到春节都要回老家过年，今年因为疫情回不去，虽然心里有点失落，但还是积极响应政府的号召，“只要一家人在一起，在哪里过年都是团圆。不回老家，我们也要把年过得热热闹闹。”



娇淑珍(前)一家

“政策到，钱包鼓，心里暖”

在春节临近的日子里，忙年、团圆成了关键词。但还有一些人，在用自己兢兢业业的坚守，为这座城市的新年忙碌着。

56岁的邢瑞胜是青岛市李沧区春和社区的保安。去年大年三十坚守岗位的他，早早跟兄弟姐妹约好，今年一定回老家过年。可是，他又“食言”了。“我们保安岗是疫情防控很重要的一环，今年过年就不回老家了，兄弟姐妹也很理解。”“今年过年期间公司也有补贴。”邢瑞胜表示，心里暖、钱包鼓，就地过年也

挺好。

青岛市社科院研究员刘同昌建议，老年人就地过年，跟子女亲人通过电话、视频互致问候，以新风应对疫情，过一个新颖的、有意义的春节。

青岛市卫健委工作人员表示，提倡在本地过节，提倡网络拜年、电话拜年。老年人要注意少串门、少聚集，确需外出要注意防滑、保暖、戴好口罩。宅家状态下，老年人可以开展一些日常娱乐活动、体育运动，保障身心健康。(老年生活报)

八年未散伙 她们有秘诀 抱团养老 保持距离很重要

如今，抱团养老很流行，有些老人依靠社区抱团，有些本来是朋友抱团“候鸟式”养老。可真的抱团在一起，却往往一开始兴奋、甜蜜无比，最后却各回各家甚至老死不相往来。

但李女士和张女士却是一个例外，两人已经在一起抱团养老8年了，生活得有滋有味，越活越年轻。70岁李女士说出了原因：抱团养老，这份距离要有，秘诀也是这份距离。

李女士和张女士是大学舍友。李女士家境好，张女士家里很贫困，李女士总是贴补张女士。张女士的丈夫中年去世，她只有一个女儿，未再婚。李女士和丈夫离婚后也未再婚，有一个儿子。

60多岁的时候，两人的儿女都结婚了，帮忙带了几孩子，孙辈也上学了。两个好友一商量，把家里的房子卖了，在她们母校旁边各自买了一套房子，对门，从此两人过上了“抱团养老”的生活。

两姐妹白天在一起聊天，跳舞，看书，绘画，上老年大学，隔段时间还一起旅游。晚上就各自回到自己的房子里，这样有彼此的空间。

生活中的一切开销都各自承担，在一起的花费也几乎AA制。一辈子的朋友了，彼此的人品都是一清二楚，从来不会在物质上计较。

这就不像很多抱团养老的老人那样，会因为住在一个房子里，因谁住的房间好、谁多做了一顿饭、谁的

儿女又多带来了一些好吃的之类的琐碎问题，产生嫌隙。这些在李女士和张女士之间从来不存在。两人住对门，有什么意外情况或者谁生病了，总有相互照应。

李女士说：“最重要的还是要有一份必要的距离，现实中很多抱团养老的老人，一开始在一起特别兴奋，不分彼此，但时间长了，却为各种琐事心生嫌隙。其实祸根早在一开始不分彼此时埋下了，一开始就要分彼此。”

李女士还说：“现在我们身体还能自理，孩子们偶尔来看看，我们两个相互照顾，等到彼此都不能照顾彼此的时候，我们准备找一个医养结合的养老院，还是在一起，在那里走完最后一段人生路。”(老年日报)

“打卡式带孙” 正流行

如今社会，年轻人压力大，所以大部分老人都会帮助子女带孩子，减轻子女的负担。但是老人的年纪越来越大了，长期带孩子力不从心。于是现在流行一种新型带孙子的方式，那就是“打卡式带孙子”。

分开住，关系反而更好

65岁的孙女士和老伴单独居住，周一到周五早上在儿子和儿媳上班之前把孙子接到家里照顾，儿子他们下班后，又把孩子接回去。孙女士和老伴晚上逛公园、遛弯，周末参加老人聚会。以前经常因为小事和儿媳发生争吵，现在分开住了，关系反而变好了。这就是“打卡式带孙子”，孙女士感慨：自从“打卡式带孙子”后，和儿子儿媳保持一定距离，互不干涉，不做带薪保姆，生活反而轻松了很多。

打卡式带孙优点多

这种打卡式带孙子正在流行，越来越多的家庭，都愿意接受这种方式，比起和子女同住带孙子，打卡式带孙子有很多优点。

不管婆媳关系好不好，长期住在一起容易产生矛盾。打卡式带孙子就是比较好的选择，都说隔辈亲，爷爷奶奶喜欢带孙子，打卡式带孙子，婆婆和儿媳保持一定距离，这样大家都开心。

老年人年纪大了，整天带孩子会觉得非常累。孙女士以前还要做家务，儿子和儿媳当“甩手掌柜”，每天累得疲惫不堪。而打卡式带孙，周末、节假日和下班时间，由年轻人带孩子，老人可以得到更好的休息。老年人和年轻人各自享受各自的生活方式，父母与子女关系更和谐。(老年日报)

为什么说6成静脉曲张不适合马上手术

作为中国脉管病泰斗，无锡籍海派名医奚九一教授生前有个心愿，希望自己对脉管病的毕生经验，能够传给年轻一代，造福故里。

特邀：奚氏清法第三代传人、梁溪区优秀医师、无锡锡可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。

王女士：因久站腿上出现静脉曲张，去年为了不影响夏天穿裙子，做了手术，但术后腿部肿痛，肤色发暗，为什么会这样？

传承人解读：目前，我国手术治疗周围血管疾病正在蓬勃发展之中，手术技术不断进步，但是由于手术适应证的限制，约60%的静脉曲张患者手术后，会因深静脉瓣膜功能不全而出现肿、痛、痒、黑、溃疡。

此类患者不能单纯追求血管表面平复而盲目手术，奚氏脉管中心先采用“三泵加压循环治疗”体系修复瓣膜功能，消除深静脉高压，而后再进行日间手术平复迂曲的血管，同时还强调定期保养防复发。(江南)

【大话脉管】

