

本报推出 当你老了 系列报道之五

情感何以安放?

随着年龄增长,社会角色褪去、亲朋故交离开、子女离家打拼,巨大的孤独感成为许多老年人面临的“情感空洞”。

如何安放这份情感,是整个社会必须思考的话题。

陪着还是陪伴? 本报记者与25位长者的深度对话

需要与被需要 老人的情感困局与精神赡养



跟年轻人学习智能手机使用技能



唱唱跳跳的文艺表演带来身心愉悦



老伙计凑在一起玩两圈麻将牌

来自子女的陪伴 耐心比时间更重要

“年轻人工作忙”是很多老人挂在嘴边的体谅,既是对外人的解释,也是对自己的宽慰,但不论如何,儿女是父母最大的牵挂,也是进入老年以后最重要的陪伴。老人们渴望的,不单是孩子们腾出时间相聚,更是相聚时子女给予自己的耐心和体谅。

车子在晚高峰的车流里缓缓移动。“妈,前面就是世纪都会了。”83岁的退休工人李桂云“嗯”了一声,目光看向窗外。车子驶近,儿子刘旭铭问:“这大概就是咱泉源里胡同原来的位置,还认识吗?”“泉源里……圆圆就是在那出生的。”“您那时候,老爱抱着她站胡同口。”刘旭铭笑着说。“对呀!”老人的眼睛一下子亮了起来,“我孙女那大眼睛、长睫毛,哪个邻居经过不夸一句‘真俊!’”“4号院的夏姨后来跟您还有联系吗?”“小福子后来去哪了?”……车流缓慢,他们的对话却越来越快、越来越密。那些名字、那些面孔、那些声音,从记忆深处纷至沓来。

“我们平时工作忙,去看老人也是匆匆吃顿饭就分开了,这两年感觉跟母亲之间的共同话题越来越少。”带母亲故地重游是刘旭铭希望给母亲不一样的陪伴,也想寻找母子间的共同话题,“那种通往彼此心底的默契,终于又回来了。”

“这油也太少了,一会儿怎么煸肥肉?”周末下午,58岁的退休药剂师王丽敏被女儿李蕾邀请来家里指导红烧肉的做法。“冰糖炒时间长了就糊啦!”这香料你得用纱布包着呀”,王丽敏一边“监工”一边“嫌弃”,手里却不自觉地帮着剥蒜、切姜。李蕾陪着笑脸,偶尔反驳一句“我不就得笨点儿嘛,不然咋显出您厨艺非凡啊!”惹得母亲笑着拍她一下。当色泽红亮的红烧肉出锅,一家人围坐桌前品尝。王丽敏夹起一块,嘴上说着“凑合吧”,眼里却满是笑意。王丽敏坦言:“以前跟闺女总为点小事拌嘴,后来她成了

家,我们在一起的时间越来越少,但这两年我们在一起特别和谐,我知道孩子让着我,就算不耐烦也不跟我犟嘴。我觉得这就是最大的幸福啦!”

上有老下有小的低龄老年人,既是子女又是父母,对陪伴的需求更是复杂。“老年人和年轻人的作息时间、生活习惯都不一样,住一起也不方便。”68岁的曹彩凤刚吃完饭,指着小区里正晒太阳的邻居霍大爷羡慕地说,“你看,霍大爷85(岁)了,自己过,俩儿子都住这个小区,常来看他。其实我也想搬得离闺女近点儿。”到了家门口,曹彩凤望着被母亲反锁的大门,无奈呼喊敲门。“自从母亲过了85岁,就要我一直陪着。只要我出门,她就锁门。”曹彩凤的母亲今年已经92岁,沟通全靠喊。曹女士很疲惫却也幸福,“母亲虽然听力差了,但头脑还算清晰,也能简单活动。到我这年纪,还能每天喊一声‘妈’,也挺幸福的。”

与曹彩凤的“以老伴老”不同,70岁的退休干部赵桐虽与孩子同住,却是以照护者的身份。“孙子才上小学,子女又忙,我就帮着接娃、做饭,能给他们搭把手,我觉得自己还有用。”刚把孩子接回家的赵桐笑着说,“我喜欢和孩子聊天、学新事物,也喜欢和家人一起出游,能时常见到他们,我就高兴。”

为孙辈“迁徙”的老人 孙子长大了倍感孤独失落

从异地赶来照顾孙辈的老人仿如候鸟,在孩子长大后重回孤寂的他们身边,渴望的陪伴甚至只有偶尔的一句问候。

62岁企业退休职工李桂芳(化名)的手机相册,是一部“断代史”。前半部分,大多是孙子听听从出生到上小学的身影再也不见。“小时候啊,他像个‘小挂件’,走哪跟哪。后来一放学直接钻进房间,门一关。”李桂芳理解,孩子大了有自己的世界。儿子儿媳也劝她:“妈,您

该享享清福了,别老围着他转,回去吧。”从此,她生活的轨迹发生了大变化,“回到家就感觉特别孤独。”她说,自己“好像突然被抛入了无事可做的旷野。”从忙碌到寂寞的突然转变让李桂芳更加渴望陪伴,“邻居们也常来喊我买菜,但我心里还是惦记孙子,哪怕给我打个电话说说话也好。”

马景峰今年73岁,老伴儿杨淑芬比他小一岁,两人都是河北省某企业的退休职工。这老两口大半辈子都在为生活辗转迁徙。2009年随着外孙女的出生,老两口又来到天津的女儿家,并一手带大了外孙女。中间不忙的几年也到处旅游,直到今年外孙女升入高中,杨淑芬说,“孩子正是学业压力最大、人生成长的关键时期,我们能帮忙照顾,其实也是让孩子陪伴自己;“老年人每天的生活都要有个念想,今天能干点什么,明天有什么安排,不然真觉得人老了,不中用了。外孙女说想吃东北黄米年糕,必须马上安排。蒸一锅年糕忙活大半天,累,但心里高兴。这种被需要和价值感,年轻人体会不深,但越上岁数体会就越深。外孙女长大了,我们也能隔三岔五做点她爱吃的地道东北菜。在情感上,要说依赖,更像是我们依赖她。”

同龄人的热热闹闹 能说到玩到一块 彼此的精神寄托

对于大多数老年人而言,平日陪伴最多的还是同龄人。

明亮的灯光照在中福康颐养老院活动室的麻将桌上,78岁的企业退休职工靳元强甩出手里的麻将牌“碰!”看他露出得意的笑,同桌76岁的黄立新假装叹气:“你这手气是真旺,早知道今天不跟你玩了。”活动室里顿时响起一片笑声。老人一边打牌一边聊起了家常。有人说起年轻时在工厂倒班的情景,有人回忆起当年排队买粮食的场景,还有人提起自己的儿孙。“那时候咱们可真能吃苦,现在的幸福日子做梦都想不到。”靳元强笑着说,“在养老院这

儿住着,图的就是个热闹。跟老伙计一起打牌、打拳、聊天,说的都是我们这一代人当年的事儿。以前在家,孩子们忙工作,说不到一块儿去,到这儿一坐下来就有共同语言。”

“姐妹们,看镜头!”快门声响,华苑玉丽舞蹈团的十余位老人,在河北某温泉度假村的庭院里留下合影。团长侯丽君提起自己这一队的“老闺蜜”说:“我们不只是一起跳舞的队友,更是彼此生活里的主心骨。”旅行途中,大家互相搀扶着爬山、分享自带的零食,晚上挤在房间里敷面膜、话家常,笑声不断。侯丽君说:“舞蹈团就像一个大家庭,大家互相陪伴,晚年生活才这么有滋味。”

“老陈,今儿天气好,我上午在阳台晒了会儿太阳,你也多出去走走。”每天下午3点,75岁的刘卫津都会准时拨通老同事陈迹民的电话,这一习惯已坚持了多年。两位老人曾是一个单位的技术骨干,共事30余年。“我俩都是空巢老人,孩子们在外地工作,老同事每天通个电话,既是互报平安,也是彼此的精神寄托。”刘卫津说,每天的通话内容很简单,聊聊天气变化、提醒对方按时吃药,偶尔也会回忆起年轻时一起工作的日子。如今,每天的通话成了两位老人生活中不可或缺的陪伴,“听到对方的声音,心里就踏实了。”刘卫津笑着说。

年过七旬的赵家强每天清晨都在南开公园和10余位老人一起舒展肢体。“我们这儿没有团队,也没有‘门派’,谁来得早谁就带着大家练。”赵家强回忆,去年7月的一个清晨,队伍中的姜大爷骤感心脏剧烈跳动,呼吸急促,脸色蜡黄。危急关头,在场晨练的老人们反应迅速:有人立即拿出随身携带的急救药物,有人第一时间拨通120急救电话,其余人在一旁守护,直至120急救车接报后迅速抵达现场。“我们几个不放心,去医院看他病情稳定才安心。”

本版撰文 记者 安元 侯蕾
李丽丽 郑宝丽
摄影 记者 赵建伟 姜宝成



老有所为“有事可干 人就有价值”

还有一群人,看似不需要人陪,其实却在演绎最高级的陪伴。

“4号楼旁边的小门又关不上了,报修一下。”69岁的退休人员施美珍在小区工作群里发布自己刚刚发现的情况。“我身体不错,孩子们都在滨海新区上班,退休以后我在家觉得没意思,正好社区要组织志愿巡逻队,我就报名参加了。现在每天跟志愿者们巡查小区,遇到有困难的邻居就帮一把,天天过得特别充实。”施美珍说,“我觉得人就得有点价值,有事儿可干,就是给我个专职保姆伺候着,也不如这样干点事儿来得痛快。”

73岁的苏铃下海经商已有35年,虽然早过了退休年龄,但她依旧对自己经营的药店事事亲力亲为。“这个店是我白手起家干起来的,现在孩子们有自己的工作,店面还是我自己经营,老伴前几年过世,我觉得自己在家更孤独,不如继续工作。”苏铃说,“有时间和家人聚一聚,平时就在工作中与顾客打交道,等于有了好多人陪着我,不但不会寂寞,反而感觉自己被需要,越来越有精气神。”



健康讲座是老年人经常聚集的场所

小狗和小度的陪伴 不会说话的亲亲热热 智能的不懂我心

养宠物“不会说话反而更贴心”

调查中,发现将近一半的老人都有养宠物的习惯,虽然无法语言交流,但在很多老人眼里,小动物本能的亲近,反而更让他们感觉贴心。

“来来,把小猫给我抱出来。”71岁的退休职工刘思强轻声招呼着护理员。自从住进了养老院,院内公共区域圈养的两只小黑猫便每日牵动着老人的心。小猫也喜欢将脑袋埋进他的臂弯,刘思强用鼻尖蹭了蹭小猫的头顶说:“晒晒太阳,补钙。”刘思强告诉记者,自己从年轻时就喜欢小动物,养过猫养过狗养过小兔子。住进养老院后,有次自己帮忙择菜时发现一只小蜗牛。“这也是个小生命呀,我就给带回屋里了,每天想着去食堂要片菜叶子喂。现在我屋里还养了只蝈蝈,可解闷了!”他说,“很多时候,不是小动物需要我们,是我们需要它们的存在,填补上心里缺了的那一块。”

79岁的退休司机连义一到冬天就会养一只蝈蝈做伴,“这是‘百日虫’,能陪我一整个冬天。”连义说,“我一个人住,听这小东西叫得欢,感觉屋里都有生气了。别看我俩不能对话,可我觉得它好像什么都懂。趴在我手心里,亲亲热热的。”

科技产品“缺少股热乎劲儿”

如今,飞速发展的智能科技填补了独居老人的部分需求。记者在调查中发现,60%以上的老人都会在生活中植入不同方式的科技陪伴,但这些老人都表示,电子科技难以抵消他们内心对真人陪伴的渴望。

年过七旬的退休教师李翠兰,最钟情智能门锁的监控功能。每天晚饭后,她都会打开手机App查看子女是否按时回家。“孩子加班多,到家晚,看着门锁记录才放心。”李翠兰说,“虽然能看到记录,但心里还是盼着他们多回来,哪怕就一起吃顿饭。”

“小度小度,播放评剧《金沙江畔》。”72岁的退休工人冯兆兰眼下是位独居老人,智能音箱成了她日常对话最多的“伙伴”。“遥控器上的小字看不清,孩子教我直接用语音提要求。现在这科技产品真是厉害了,不用麻烦别人。”但说起陪伴,她叹了口气,“这机器只会重复固定回答,还是少了点儿热乎劲儿。”

85岁的胡东驹则更爱智能音箱读新闻的功能,有时他也会对着音箱聊家常。“孩子们忙,跟机器人说话不用怕打扰谁。”但当被问起还期待什么新功能时,老人说,“我还是想有人坐下来跟我唠唠嗑,机器人再智能,也不懂我的心事啊。”

不太熟的“近邻”与陌生人搭子 有距离没负担 反而更觉轻松

张阿姨话音未落,服务员便接话道:“不要辣,少放盐。”张虹怡一边往家走,一边说:“和这些人虽说交情不深,但每天聊上几句,心里就格外温暖。”

“平时遇上不懂的就来居委会问维维。”家住南开区兴泰路附近的66岁退休职工曹瑞玲,拉着网格员张维维的手表示,虽然平时跟居委会打交道不多,但遇到困难就感到“远亲不如近邻”的重要性了。“夏天那会儿,90多岁的老母亲突然发烧,不慎摔倒在地,我扶不起来只好求助居委会,他们

居委会、社区医院、菜市场……那些老人们常去的地方总有些不太亲密却面熟的老相识,与他们的短暂相遇和热情对话,也是老人生活里的接续温暖和不可获取的陪伴。

“老板,老规矩。”独居河北区的退休职工张虹怡笑着从早点铺老板手里接过面碗。“这家早点铺干了快10年,我经常在这儿吃。”吃过早点,张虹怡走进小区菜店,跟店主熟络地聊,“今儿西红柿不错,光吃西红柿炒鸡蛋蛋(ǎ)气,做点嘛好呢?”“番茄牛腩啊,适合咱这牙口不好的冬补。”

走出菜店,她又去了家对面的老年人食堂。“您今儿自己做饭?”“对,炖牛腩,你再给装扮拌菜、几个小馒头,回家省事了。”

当年群,“群里总组织吃饭、旅游。第一次去,都是陌生人,有点不自在,但聊起来后,就跟老朋友一样。心态更自在。”李桦已经参加了不下5次活动。

“退休后,生活一下没了目标。居委会经常组织文艺活动,我仿佛又找到了组织。”家住兴泰路的65岁退休职工曹宜是居委会活动的常客,跳舞、唱歌都是她的兴趣爱好。“社区不定期组织居民活动,我有时间都来参加。”曹宜说,“别看都是一个社区的邻居,其实大多是陌生人,活动中认识了也能聊到一起,毕竟都住在附近。另一方面,跟陌生人聊天没有面子问题和思想负担,感觉更轻松。”