“共享儿女”上门,便利背后也有烦恼

近年来,不少年轻人化身老年人身边的“共享儿女”“社区儿女”,用善意和专长为老年人提供帮助。在传统家庭养老功能持续弱化的当下,此类互助养老模式能成为居家养老的一种补充,但也面临信任建立难、服务边界模糊等现实困境。

“共享儿女”能做很多事

记者检索发现,在网络平台上,许多用户长期提供“共享儿女”“代看望老人”等服务,内容包括日常探望、陪诊看病、日用品代购等。此类服务的价格,一般为每小时30元至100元不等。

除个人兼职接单外,部分企业和线上平台也在对这种新型服务模式展开探索。2023年以来,河北石家庄、山东淄博、甘肃定西等地陆续出现了“社区儿女”服务站养老模式,由政府搭台提供场地和政策优惠,吸引养老机构合作,服务社区老年居民。

“我国人口老龄化进程在不断加速,而且面临高龄化、失能老人增多的挑战。”中国人民大学人口与发展研究中心、北京人口发展与治理研究创新中心研究员赵梦晗指出,当前我国养老服务尚存在专业长期照护资源不足,城乡、区域间发展不均衡等问题。

“‘共享儿女’‘社区儿女’模式,在一定程度上能够发挥社区对老年人居家养老需求的支撑功能。”赵梦晗说,“通过将陪伴、陪诊、调解矛盾等需求打包成服务产品,能为老年人提供即时、高效的帮助,以持续、低偿甚至无偿的方式提供日常关怀和精神慰藉,是传统家庭养老之外的重要补充。”

和老人“走得太近”被投诉

信任建立难、服务边界模糊,是“共享儿女”“社区儿女”养老服务模式面临的现实困境。

来自江苏的小姜曾在某平台兼职做了3年“共享儿女”,却因为一个快递,失去了自己的“客户”。“我曾陪一位阿姨办理过签证,当时聊得很开心,2025年11月我给她寄了一次特产,阿姨的女儿认为我跟老人‘走得太近’,不仅把我拉黑,还找到平台投诉我。”

平台之外,类似的权责模糊也困扰着社区养老服务机构。“目前,‘社区儿女’和老人的服务关系还没有明晰的法律界定,万一发生纠纷确实存在一定风险。”石家庄爱巢养老服务有限公司董事长张红雨告诉记者,如果上门服务的工作人员一直佩戴记录仪,又涉及泄露老人的隐私,让从业者陷入两难、心存顾虑。

要制定统一的服务规范

赵梦晗指出,“共享儿女”“社区儿女”模式在名称上借用“儿女”这一家庭伦理称谓,容易将复杂的代际关系与服务关系相混杂,模糊养老服务的权责边界。

同时,这一养老服务的从业者队伍流动性大,而老年人期待且更适应长期陪伴。

这一新型互助养老模式如何实现规范化发展?

赵梦晗建议,首先要明确志愿者或服务提供者的身份定位,建立清晰的法律契约与服务协议,界定双方权利与义务。同时,建立风险预警与应急响应机制,为从业者和老人购买意外保险。

针对从业者流动性大的痛点,赵梦晗建议,采取固定结对等模式确保服务衔接顺畅,减少老人适应成本。同时,由国家或地方层面制定统一的服务规范与培训标准。

张小简(摘自《工人日报》)

瘦身赛道上挤满了中年男人

瘦身赛道上,为什么挤满了中年男人?记者随机采访了近二十位有着减肥经历或者正在瘦身的中年男人,理由基本如下——

大部分人是被体检表上一连串的红箭头吓住了,血压血脂血糖成了悬在头上的剑,身为家庭顶梁柱的中年男人不能病也不敢病,只能对体重动手;第二,运动、瘦身是部分中年男性“找回掌控感”的方式,从上有老下有小、外有工作的压力圈里暂时逃离;第三,摆脱年龄上涨后的“油腻感”,也是一个不可忽视的原因。

此外,政策也是重要推手——2024年,国家卫健委等16个部门联合启动“体重管理年”三年行动计划,“国家喊你减肥”冲上热搜,“体重管理”从个人话题变成了公共议题。

口述:汤先生(化名)、M先生　整理:黄莺(摘自《钱江晚报》)

故事一:汤先生的瘦身史

我今年45岁,近一月从162斤减到154.5斤,一下子瘦了7.5斤,BMI数字离达标不远了。更显著的成果是镜子里的自己——现在精气神明显提升,皮肤都通透了。

和女性对身材持续性的焦虑不同,男性对身材的焦虑有阶段性,是一阵一阵的。就我而言,大概有过三次。

我突然长胖是在大一时。食堂饭并不好吃,我却长胖了。大学第一次体检,体重居然达到81公斤,这是我这辈子头一次跨上80公斤大关。胖着胖着,就胖到了30多岁,我的第一次身材焦虑来了。那时我频繁相亲,又频繁失败。于是,我开始了第一次减肥,主要通过游泳。那会不懂瘦身还得管住嘴。我饿了就吃,感觉运动是美食的免罪金牌,于是练出了壮实的肌肉。

40岁左右,我的第二次身材焦虑来了,和感情有点关系。我管住了嘴也迈开了腿,输在没能形成稳定的模式。我卖了车,基本每天沿着运河绿道走一两万步,通勤、锻炼、散心一举三得。那时,我中饭晚饭都吃减脂餐,半年减了20斤,差不多瘦到了152斤。可惜走路这件事太依赖天气,一直买的减脂餐又突然下架了。外在环境一变,我的瘦身大计又失败了。

第三次就是最近这一年。这次我的身材焦虑源头复杂,有工作、健康、家庭多重因素。这一次,我终于找到了真正适合自己的减重方式——科学饮食结构+规律运动+16:8间歇性断食,三者协同的综合方案。

确实饿,也确实馋。也有忍不住的时候。特别是晚上,比如晚饭吃完五点多,到睡觉之前这段时间比较空,就会从家里翻零食出来吃,之后又会后悔。后来,我去健身房走路或慢跑直到晚上9点,差不多力竭,正好回家睡觉。

从理论上讲,是激发内啡肽,追求更高级的快乐,代替多巴胺带来的短时快乐。我期望,能保持住现在的好状态。

故事二:M先生三年瘦身记

我从53岁开始减肥,3年瘦了30斤,从158斤到128斤。

瘦身前,睡眠不好、血脂高、胆固醇高,肚子也大,处于明显的亚健康状态。

为了瘦身,我最先想到去跑步,才跑了几百米就跑不动了。想着先走路吧,可是单纯的走路多没意思。我就想重拾年轻时的爱好——爬山。可是,当时爬山也爬不动,只能先回来走路。

最开始,每天走5公里,一个小时左右,后来慢慢增加到每天走一个半小时。之后就开始爬山了,新手期只能爬10公里,爬升500米;现在已经是去过很多地方的“老手”了。

最累的是有一年去川西高原爬山,那条线路要连续爬三天。前两天,爬升高度不高,还行。第三天开始就是不停的山坡,3公里路,从3800米爬升到4800米左右的山顶。经历了高反呕吐,心跳剧烈得难受,带去的葡萄糖也喝不下。最后,我给自己定了规矩,爬十步停几秒,终于到了垭口,看到了很美的日出。当时的感觉就是眼睛在天堂、身体在地狱。

减肥时,我几乎没饿过,零食也吃,但不会暴饮暴食。现在血脂、胆固醇都正常了,亚健康也没了。每周一次的爬山,每两天还会跑五到十公里。我觉得只要不吃太多,保持一下总是没问题的。

把边界放宽

朋友是个天生爱“赢”的人。

在他看来,人生就该是一场不断向上的攀登,只有不断折腾、不断做成事,一步步往更高处走,才能攒够成就感,才能打心底里觉得快乐。

有次公司评优,他差了零点几分没选上。那天他的脸色很差,语气充满了失落和不甘:“我明明比他做得多,怎么就差这一点?”接下来的几天,他饭也吃不下,觉也睡不踏实,仿佛错失了十分重要的机遇。

在他的世界里,“成功”是快乐的唯一钥匙。可人生哪能事事如愿,哪能一直站在顶峰?当一个人只有成功才能快乐的时候,那他一定大多数时候都是不快乐的。所以这般执念,让朋友被焦虑裹得喘不过气。

我也见过另一种人,索性彻底躺平。一个远房表弟辞了稳定的工作,天天窝在家里打游戏,有人劝他找份新差事,他摆摆手:“折腾啥,躺着多舒服。”可日子久了,他眼里的光慢慢淡了,聊天时唉声叹气,说自己“活着没劲儿”。看似无所求,实则是把生活过成了一潭死水,只剩满心的空洞。

我们终究是普通人,既做不到像朋友那样,把成功当成唯一的快乐解药,也无法心安理得地彻底躺平。或许,我们可以脱离两级的拉扯,在中间找一个平衡。

表姐也爱“赢”,也享受做成事之后的成就感,但她有一个过人之处:她从不让自己困在单一的成功标准里,而是学着自己定义“成功”,而且把边界放得很宽。她经常笑着对我们说:“别那么死板,开心最重要。”

她在一家小公司做行政。上个月,公司要办员工团建,领导把场地布置的事交给她。她没敷衍,提前一周就开始琢磨:先问清楚同事们的喜好,又跑去建材市场挑装饰摆件,回来后对着图纸反复调整,桌布的花色都要和场地风格搭着来。

忙到团建当天,她站在场地门口,跟每一位同事打招呼。有人夸她布置得好看,她笑得眼睛弯成了月牙。那天团建结束,大家都玩得尽兴,领导很满意,夸奖道:“这次多亏你,办得真不错。”表姐回来跟我讲这件事,骄傲地说:“你看,把一件小事做好,不也是一种成功吗?”

业余时间,表姐喜欢琢磨美食。有次她想做红烧肉给家人吃,一大早就去菜市场挑新鲜的五花肉,回来后焯水、炒糖色、慢炖,不慌不忙,一丝不苟。她边做边跟我聊:“做菜就像过日子,急不得,慢慢调,味道才对。”等红烧肉端上桌,家人吃得大快朵颐,赞不绝口。表姐又一次露出骄傲的神色:“你们爱吃,我就觉得值。”

表姐从来不会逼自己去追遥不可及的目标,也不会因为没做成大事就否定自己。工作上的小圆满、生活里的小欢喜、家人的一句夸赞,在她眼里都是实实在在的成功。

其实人生本就该这样,在内卷与躺平之间,找准自己的节奏,把成功的边界放宽一点,心无负累,在漫长的人生中收获属于自己的自在与快乐。

张君燕(摘自《读与写》)

人生