

“阳康”空巢老人的兔年春节：两代人都好，才是真的好！

【儿女在身边】

孩子是我们的软肋，更是我们的铠甲

78岁的李孟华去年上半年意外摔伤腰椎，无法照顾健忘的老伴，夫妇俩就选择了岛城一家价格不菲、条件不错的养老院。刚住进来不久就遇到疫情暴发。那些天里，夫妇俩同时病倒，老伴的症状比她严重，被紧急送医。儿子全程陪诊。春节前3天，老伴终于出院了。

养儿防老心不慌，这是“铠甲”！

“人不是慢慢变老的，而是瞬间就老了！”李孟华的意外摔伤和老伴的同时中招，让她突然间感到一种无力。“幸运的是我的一双儿女一直在与老天‘争夺’父母！儿子一直陪他爸住院半个月，坚决不用护工，说是不放心。”李孟华从未如此真切地感受到——孩子没白养！她心里清楚，48岁的儿子刚开始也是“兵荒马乱”，但嘴里没有一句怨言，这让她对儿子竖起了大拇指。

什么样的孩子才算是教育成功的孩子？李孟华想起了她早前看过的一篇报道。楼内住着两个单身老人，楼上的是教授，儿子在美国。大家平常议论，都说他会教育孩子，孩子有出息。楼下的是退休工人，他女儿下岗了，

女儿就在父亲的家门口摆了个报摊。每天卖完报，去买菜，然后回来和父亲一块儿吃，还时常有笑声传出窗外。而楼上的那个教授就形单影只。大家就琢磨：到底哪一个有福气？这篇报道再次让李孟华感悟深刻。

今年孙子考大学，也想出国。李孟华就力劝儿子儿媳，“你们就一个孩子，你看我们现在老了，两个孩子都不够用。而且，今后每年还要花费大量的钱财。我希望你们把他留在身边。”

“父母应当有儿女志在四方的胸怀！”对于李孟华的想法，中国心理协会常务理事、心理专家张秀云教授指出，父母越来越老，如果子女不在身边，便是“老无所依”的状态。我国的社会养老保障应该进一步完善，尽快实现从“养儿防老”到“社会养老”转变，但即使这样，老人精神层面的需求仍需子女来满足。如果有条件可以去到国外陪在子女身边；如果没有，也不必强求。同时鼓励海外的子女常回国看一看，在国内也能寻找更好的发展机会，通过不同方式，两代人实现“大团圆”。

专家说法

“养老需求”要精准化匹配资源

随着年龄增长，老年人的身体机能和复愈能力下降，同时社会适应能力和自立性也逐渐减弱，在遇到诸如生病就医、家电故障等急、难事时，需要充分的社会支持。当下老年人的养老资源主要来自于家庭。面对空巢老人越来越多的事实和发展趋势，需要为老年人及其家庭提供更多社会化服务。

2022年山东省文明办发布了《山东省“为老”志愿服务项目

指南》，以高龄、失能、失独、独居、空巢等老年人为重点服务对象，推出11类48个志愿服务项目，精准对接这部分老年人的需求。

立足积极应对人口老龄化国家战略，围绕和依托居家社区主阵地，创建老年友好型社区是综合提升养老服务水平、增强老年人满足感的重要抓手。作为传递养老服务资源的重要平台，社区层面可同时列出详实的养老需求清单和可供给资源清单，

进行精准化匹配。资源包括社区内的，也包括社区外的。最大化调度资源，推动不同层面养老服务资源的流动和共享，实现资源要素的有效整合是关键。

此外，除了政府提供的普惠性服务和志愿者组织、个人的社会公益行为，随着服务行业的细分和升级，以老年人及其家庭为服务对象的老年市场的健康发展也极为必要。（作者系本报特约评论员、山东省社科院副研究员）



李孟华和老伴

舍不得儿女再操劳，这是软肋！

这个春节，儿女都想让父母去家里过年，可老两口不想，“养老院里吃的喝的什么都不缺。最主要，我们不想再麻烦儿女了。”前些天儿子足陪了父亲两周，这让李孟华十分心疼。

“他太累了，那两周放下工作，放下老婆孩子，全身心扑在他爸那儿。春节好不容易放假了，必须歇歇。”老伴记忆力衰退得厉害，过年怎么安排全都是李孟华说了算。“他们也有自己的小家庭，我们不想拖累孩子。”儿女健健康康、家庭和和美美，这是李孟华最看重的。这次两孩子在关键时刻能顶上事，她心里已经很知足了。老伴重新回到李孟华身边，哪怕他的记忆力再差，但只要活着，她认为自己就是一个有“家”的人。还有，儿女也在不远处，她的心是安稳的。

过年了，养老院大厅里挂满了气球、春联、福字，年的氛围浓厚又热烈。“活着多好啊！尽可能坚强地活下去吧！”李孟华半开玩笑半凝重地说。

【儿女在他乡】

投奔子女，还是独自终老？

72岁的吴女士与76岁的蔡先生夫妇在刚刚过去的这个春节，和儿子一家四口的团圆依然是靠“视频连线”。算起来，这已经是第四个春节不能团聚了。尤其是前阵子夫妇二人“中招”又“阳康”后，他们对未来多了几分思考。

患难与共 相依为命

在唯一的独生儿子移居澳洲后，由于疫情原因，他们已经4年没见到儿子儿媳和两个孙女了。刚刚放开的这个春节，由于孙女开学在即，儿子一家回国的计划被推后至4月。

就在去年春天，蔡先生患急性脑梗。从挂号、就医、拿药，全都是电脑操作，吴女士操弄起来很费劲。说起这几年经历过的难事，她心头一酸。“我一个朋友，爱人生病。一次又一次的检查、化疗，全都是孩子在身边帮忙。看看人家，再想想自己，这可能就是鱼和熊掌不能兼得吧。”吴女士说起过往唯有自嘲。

儿行千里母担忧。同样

地，父母远在万里之遥，儿子也惦记。“我和儿子视频聊到这些，他也很着急，我在他面前就打哈哈，说‘咱身边不是还有亲戚朋友吗？’”吴女士笑着说。

因为短期内指望不上儿子，再加上夫妇俩身体还没好起来，走不定的地步，他们硬是靠患难与共、相依为命的“自力更生”挨过了一个又一个艰难时刻。

各自精彩 才是真好

吴女士夫妇和亲家在抚养第三代上是立下了汗马功劳的。“大孙女从小在青岛长大，6岁才被儿子媳妇带到澳洲。小孙女是姥姥姥爷在济南带到3岁被接到澳洲的。”吴女士和大孙女的感情深厚，大孙女电话里对奶奶的思念让吴女士欲罢不能。“我也很想孙女，当时的想法很单纯，完全是站在儿子的角度考虑：愿意在哪儿就在哪儿，只要他过得好。后来娶了媳妇，两个人都在澳洲站住脚了，我们就接受了。”对当初支持儿子的决

专家说法

夫妇躬养合力无穷 “社会儿女”兜底关爱

郝麦收

父母老了，子女飞了。老夫妇咋办？出路就是靠老夫夫妻的躬养和扶养。我们常讲的有抚养——父母对未成年子女；赡养——子女对老年人。躬养是讲个人的躬身自养，扶养是夫妇之间的互养。个人躬养力是人一生的生存力、发展力和享受力。人一輩子都要磨砺这种能力。加上老夫夫妻的扶养互助，两个人的养老潜力是很大的！老夫夫妻是爱情之舟上最可靠、最可信、最贴心的伴侣和战友。

此外，我们还要正视老年人的回归阶段。回归阶段就是告别世界的阶段。这个阶段存在四个人生“黑幕”时段，即患大病的照料时段、失能护理的时段、临终关怀时段、亡故丧葬时段。别说两人都同时进入“黑幕”时段，一个人进入这个黑幕时段，另一个人就玩不转了。这时靠子女来陪同父母走向人生的终点，是一种思路，但对子女远在他乡的老人来说，不切实际。出路就是靠“社会



“云聚会”（供图：三联生活周刊）

定，吴女士并不后悔。曾经，夫妇俩也打算跟儿子媳妇一起移居过去，然而疫情打乱了他们的计划。“一方面我们年龄越来越大，老伴身体也不是太好，在青岛住习惯了，跟孩子过去的意愿就变淡了。另一方面政策也收紧了。”

这个春节，夫妇俩身体渐渐康复，精神也好多了。虽然和儿子一家还是“视频拜年”，但两代人就养老问题进行了深入的交流。“等政策放开后，我们要么投奔儿子，要么继续这样生活几年。总之，到了必须作出选择的时候了。”看得出来，老两口之前的焦虑是大大缓解了。虽说偶尔也会有几许惆怅，但痛定思痛后，理性占了上风。“两代人都好，才是真的好！年轻时，孩子这样选择是对的，他们的路子能更宽广一些。与此同时，父母也要未雨绸缪，为自己的养老提早作打算。”吴女士认真地说。

记者后记

办法总比困难多

这个兔年春节因为很多老人“染疫又阳康”而显得与众不同。有些空巢老人经历了子女不在身边而备感孤独无援的困境。另一些老人则经历了“一方有难八方支援”的人间大爱。无论是感叹“养儿才能防老”的李孟华，还是虽有远虑但并不后悔支持儿子的吴女士蔡先生，都应得到理解和尊重。

古语有云，“养儿防老，积谷防饥”，古语亦有云“父母之爱子，则为之计深远”。细思，二者并不矛盾。

养老分物质与精神两个层面。在物质层面，发展才是硬道理。只有子女发展好了，才有能力在物质上尽孝。一个啃老的儿女哪怕近在咫尺，恐怕也是父母的一块心病。让父母放心不下，就算守在身边，何谈孝道？在精神层面，守在身边就是孝？远走他乡就是不孝？守在身

边的也有不闻不问的，远走他乡的也有天天嘘寒问暖的。精神层面的养老更多关乎情感，而非远近。

当然，最理想的是既有物质上的充裕，也有精神上的慰藉。然而，现实却是鱼与熊掌不可兼得！正因此，社会养老就成为许多空巢老人不得不考虑的选项。

养儿，为之计深远；爱民，为之老有养。个人如此，国家亦如此。只要国家发展好了，就必有能力解决发展道路上的各样难题。远的不过，这几年医保跨省异地就医直接结算有了实实在在的进展，解决了诸多随儿女迁远父母的就医难题；各种类型不同层次的老年公寓如雨后天春笋般地建立起来，满足了空巢、独居老人的养老需求……虽然还有这样那样的不尽如人意之处，但终归：办法总比困难多。

他山之石

“生病有人管，困难有人帮”——长春万余名干部包保独居空巢老人

春节前，长春组织全市5万余名机关干部和基层工作者，对独居空巢老人进行全面摸排，为1.4万户独居空巢老人建立健康台账，并实行“一对一”包保，让万余名独居空巢老人“生病有人管，困难有人帮”。

每天上午给社区里的独居空巢老人打一轮电话，已经成为宽城区柳影街道新兴路社区党委书记王畅的日常习惯。没有接电话的老人，王畅会要求网格员上门走访。

春节前，长春市二道区八里堡街道英俊社区组织包保干部、社区工作者和独居空巢老人一起包饺子。包好之后一部分现场

煮熟，一部分冻好打包送到其他空巢老人家里。

在长春市二道区八里堡街道，笔者看到，一份独居空巢老人的电子台账上，老人是否感染新冠病毒、是否已经转阴、是否有基础疾病、是否接种新冠疫苗等信息一目了然。

“全市各级医院为空巢老人开通绿色通道，各社区的家庭医生可以为有需要的老人提供上门检测血压、血氧、输液等服务。”长春市卫健委老龄健康处处长刘莉说。“通过这一行动努力让独居空巢老人得到进一步关照，‘空巢不空和独居空巢老人一起包饺子。包好之后一部分现场

青岛报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 55715169

2023全国顶尖豪华旅游列车
“新东方快车”来了

耗资4800万打造的崭新旅游专列车体，满足您对豪华旅游专列的一切想象，被誉为“移动的五星级酒店”。

乌鲁木齐、库尔勒、若羌、库车、阿图什、塔县、喀什、田南北疆全景专列12日游

4月8日左右发班 16999元起

【行程特色】●白天穿越和若铁路，看沙漠公路奇观●打卡格库铁路新疆段，看大片野生胡杨扎根于沙漠中，在这里千百年●打卡南疆所有城市，环绕塔克拉玛干沙漠一圈，让您看到真实的极致的南疆！

【精选住宿】精选网评五钻或当地特色民宿

【特色美食】牦牛肉火锅、清真餐、红柳烤肉、鸽子清汤面等

早鸟计划

2月15日前 交定金享团费立减500元/人的优惠
(仅限新东方快车线路)

●澳门自由行双飞4日游 青岛起止
入住澳门顶配5钻酒店—凯旋门 享178元自助双早餐
2月12/17/19/24日 3380元起

●哈密(兵团第十三师、白杨沟、庙尔沟、红星军垦博物馆、十二木卡姆)、博州(赛里木湖)、伊宁(霍尔果斯口岸、伊犁杏花沟、喀拉峻草原)、库尔勒(罗布人村寨)、喀什(白沙山、卡拉库勒湖、喀什老城、艾提尕尔清真寺、香妃园)、吐鲁番(坎儿井、火焰山、葡萄庄园)、乌鲁木齐(天山天池、国际大巴扎) 专列14日游
4月11日左右 3380元起

●西宁、拉萨(布达拉宫、大昭寺、药王山观景台)、林芝(卡定沟、鲁朗林海)、雅鲁藏布江大峡谷、苯日神山)、山南(羊卓雍措) 专列12日游 2月26日左右 2899元起

●三峡黄金邮轮—三峡大坝、小三峡、丰都鬼城、巫峡、磁器口、洪崖洞 双飞6日游
2月25日(下水) 4980元 2月28日(上水) 5080元

●南京—报恩寺、闽江楼、玄武湖公园、中山陵、南京明城墙、夜游夫子庙 大巴2日游 纯玩0购物 日游
2月8/15/22日 1980元起

●广西巴马—八盘屯、仁寿园、洞天福地、鹅泉、德天跨国大瀑布、三娘湾、北海银滩 双飞6日游
2月9/11/16/18/23/25日 1180元起

●湖南、广西—武汉、韶山、张家界、桂林、韶山毛主席故居、桂林漓江、金水岩、侗情风雨、黄鹤楼、洞庭湖、花明楼 双卧9日游
2月8/15/22/28日 998元/人

●湖南、湖北、重庆、贵州—三峡大坝、恩施地心谷、恩施女儿城、凤凰古城、湘西苗寨、张家界森林公园、袁家界、杨家界、金鞭溪、宝峰湖等 双卧8日游
青岛独立成团 全程导游陪同

2月22日(仅一班) 799元/人

●山西五台山、云冈石窟、平遥古城、洪洞大槐树、壶口瀑布、雁门关、王家大院、悬空寺、大同古城墙、北岳恒山 大巴5日游 2月23日、3月2/9/16/23日 799元/人

●南京—报恩寺、闽江楼、玄武湖公园、中山陵、南京明城墙、夜游夫子庙 大巴2日游 纯玩0购物 日游
2月4/11/18/25日 299元/人

一品康海参，值此2023新年之际，感恩新老客户在过去的一年里热情支持和厚爱，表示衷心的感谢！
新的一年，更加真诚为客户服好务，健康平安人生！

2023年 一品康感恩特惠

一品康放心好海参 特惠中老年人 让您吃得住 吃得好 吃得满意

特价小刺参 1280元/斤 2700元/3斤	野生米刺海参 1580元/斤 3600元/斤	长岛优质刺参 市场价:1680元/斤 活动价:4000元/3斤	大连刺参 市场价:1980元/斤 活动价:4500元/3斤	大连礼品刺参 市场价:2380元/斤 活动价:5000元/3斤	野生长岛刺参 市场价:2580元/斤 活动价:5800元/3斤	野生大连刺参 市场价:2980元/斤 活动价:4800元/2斤
------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

优质即食刺参:1000元5斤 野生即食刺参:1000元4斤 野生北极海参:380元1斤 野生黑肉刺参:750元1斤

青岛市区送货上门服务 全省全国包邮 货到满意付款 免费水发海参 买海参送优质虾皮多买多送

青岛一品康海参: 青岛市市北区台东六路28号(威海路工行后)
济南任氏海参店: 济南市历下区乐源大街6号(山东新闻大厦一樓门头)

电话: 151-66666-441 赵经理
电话: 133-35020-177 马经理