

我国近一半老人过着空巢生活

生命质量相对较低

从人口结构和年龄层次分析,我们面临的未来,不仅“未富先老”,还多半“老而空巢”,且愈演愈烈。

据统计,上海截至去年底,共有空巢老人92.21万人,约占户籍人口老年人总数的29.2%,其中独居老人18.87万。而全国1.67亿60岁以上老人中,有近一半过着空巢生活——不与子女居住在一起,或者没有子女。

空巢老人,怎样度过晚年的每一天?衣、食、住、行、娱乐,他们有什么难处,需要什么帮助?记者近期在上海做了调查。



起居——

一日三餐是难题 疾病之时难应对

料保鲜盒,有牛肉、鸡腿、卤蛋、鸭腿,也有藕丁、青菜、豆腐干、萝卜干,就是三四天的饭菜。“饭菜微波炉‘回锅’加热,就是不新鲜,蔬菜也吃几天。”

偶尔,老程也去街上吃二两牛肉拉面,或者在中午11时,就去社区助餐点吃饭——去晚了,腿脚不利索排队太累。

与程建老人相比,居住在巴林居委会区域的钱雨阿姨虽已83岁,

做饭还算“利索”:煤气灶上的小锅里,小排骨炖冬菇花菜,是一天的午、晚餐。

“每天下午去买菜,那时候小菜最便宜”,不过,她也承认,“脑子是转不大动了”,常常是做饭的时候,想到缺了什么东西,走到厨房门外的冰箱前,打开冰箱,却想不起要干什么了。

一日三餐,有儿女在家的年月,多半是丰盛菜肴,伴随团圆的欢声

笑语;空巢的日子,却总是残羹冷炙,独自下咽。

疾病就医,更是莫大的难事儿。钱阿姨念念不忘,2008年老伴患脑梗塞,她急得手足无措,是巴林居委会的干部叫来救护车,帮他们垫付了医药费,还带上了御寒的被子。女儿远在加拿大,老两口身边也没有照料陪伴的人,一旦发病,勉强应对。

腿痛,走不了路,除此之外,老程大致健康。“我和弟弟妹妹们感情都很好,他们也常打电话来和我聊天”。“对以后有什么期望?我就希望自己健康,不要太多麻烦他们”。

淘汰下来的。他学过上网,会玩一点电脑游戏——“但是不太感兴趣”。现在,电脑用来放评弹。

与能弹唱的钱阿姨、会品评弹的老程比,文化程度较低的独居老人,选择方式更少一些,“闲坐”,甚至也可能是主要的“娱乐”。

航渡路邻苏州河的一排住宅,是原上钢十厂职工楼,几个小板凳、一把旧藤椅,长久放在小区门口,退休的老人三五个坐那儿,看人,说话,发呆。类似情景,邻里关系紧密的老小区,甚普遍。

居住在上海安龙路一住宅小区的周从军,退休10年,周家是最早搬进这个小区的住户之一。10年来,邻居常看到老周坐在门卫室,还以为老周是“物业公司负责人”。殊不知,观来往的人群,看保安、清洁工、水电工忙忙碌碌,是老周每天的最大消遣。

到孤独和寂寞,对自己的存在价值表示怀疑,容易陷入无趣、无助的状态,这些负面情绪长期存在,易引发空巢综合征。”有关专家指出。

据调查报告分析,空巢综合征可以导致内分泌、中枢神经的紊乱,免疫功能的下降,易诱发或加重冠心病、高血压、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡等疾病。一些空巢老人还容易患老年痴呆症。此外,心理健康也容易出问题。如何帮助空巢老人解决身心问题,需要引起家庭、社会、政府的重视。

娱乐——

电脑几年没开封“闲坐”也算混时间

们学习上网,干部和邻居请我好几次,我总是说,我老了,不学了。”

钱阿姨带记者到卧室,搬出一个纸箱,“电脑在这里呢”——女儿几年前买的,希望她学视频聊天——“至今还没启用!”电视柜旁边,女儿从加拿大寄来的家庭录像,“我也从来没看过,不会用DVD机。”

居民区里,来来往往的邻居,钱阿姨也从主动招呼。“人家拉我去跳扇子舞、剑舞,或者去小区歌唱队,我说‘没信心’,回绝了。”平常在家,一本《百唱不厌——老年人爱唱的歌》,钱阿姨在窗口风琴上自弹自唱。一个人,天天做当小学老师时千

百遍练过的广播操,自己在家喊“一二三四”,“人家听不见,也不会笑话我”。唯一的“社会交往”,大概就是菜场边小区,与3名退休后独居女老师偶尔打打麻将。

最近,上海天气阴冷,腿脚越发不便的程建老人几乎不出门了。听听评弹,看看电视,热两顿“回锅饭菜”……

床头的两个大盒子,装的是老程的几百盘评弹磁带。两三盒一捆仔细扎好,还标注有评弹曲目和演奏者等信息。这就是老程最大的娱乐。

网络世界,本可足不出户,尽享外界精彩,但对许多空巢老人,却是“咫尺天涯”。老程家也有电脑,侄女

难处——

生理心理易患病 空巢生命质量低

年,上海市黄浦区精神卫生中心、上海交通大学医学院附属精神卫生中心的周荣山、潘忠德、谢斌、蔡军等人对此进行了社会调查。一系列量表的对照显示,空巢老人的一般健康状况、生理、情感等评估明显低于非空巢老人。

“空巢老人的生命质量相对较

低”,其报告指出:7.8%的空巢老人存在焦虑情绪,非空巢老人仅2.7%;15.6%的空巢老人存在抑郁情绪,非空巢老人仅9.4%。这显示空巢老人存在不同程度心理问题,主观幸福感明显低于非空巢老人。

“由于子女不在身边,失去相应的社会支持和情感交流对象,常感

中国社科院心理研究所曾对2000多个老年家庭进行调查,对比空巢与非空巢老人的生活状况。他们发现,独居组、夫妻同住组、非空巢组的生活状况确实有明显差异。

非空巢老人,可能觉得家务劳动或照顾第三代付出多,健康压力大。独居老人,会觉得无聊,以“闲坐”为主的人相对更多。独居组老人出现“孤独寂寞心情”的比例,也显著高于另外两组。

空巢老人与非空巢老人的心理健康及主观幸福感有什么不同?去

出路—— 邻里关爱送温馨 志愿服务正起步

“钱阿姨,依今朝好吗?”下午,5楼的毛阿姨来钱雨阿姨家。毛阿姨今年69岁,身子还算硬朗,她是虹口区老龄委“晚霞心苑”老年志愿服务队的一员。结对帮扶对象就是钱阿姨。

毛阿姨老伴去世,儿子不在身边,也独居。“照顾应该的,我们都会老的”,毛阿姨每天来,要是哪天外出,还叮嘱钱家隔壁的陈老夫妇,“帮忙听听钱阿姨家的动静哦!”

据了解,上海不少区县都开展了为老助餐服务。社区助餐点,可以为老人解决就餐问题。助浴、助医等服务,也在不断开展。如今,以往易被忽略的“心灵慰藉”,也开始有所探索。

社区里的低龄健康老人,和年迈体衰的老人结对,内容简单朴实,就是“每天去看看他们”。给空巢老人一些温馨,老年志愿者自己,也可以获得充实感和成就感。虹口区老龄委副主任龚玲琳介绍说,该区老年志愿者结对帮扶开展得不错。

从2007年6月起,1.36万余名老年志愿者开始活跃在虹口各个社区。社区里老人串门,聊聊天,关爱简单易行、服务温暖有效。尽可能就近招募低龄健康老人志愿者,所费资源不多,还增进社区、邻里和谐。

上海世博会期间,他们还推出了“邻里相携看世博”主题活动,向往世博的社区独居老人,在结对助老志愿者的陪伴下,一起去观赏了世博园,世博的精彩,情谊的温馨,令人难忘。今年,“晚霞心苑”志愿者服务队被评为上海市“志愿者服务先进集体”。

96岁的诸亮老人和93岁的老伴也生活在巴林小区,诸亮老人早年在北京大学学习农艺化学。他们唯一的女儿在美国生活。诸老76岁的妹妹,是他们生活起居的照料者。

“我就是挖空心思要老有所为,老有所乐。”诸老开朗地笑谈晚年生活。养生有术的他,自撰“科普小品,饮食保健”,发送亲友邻里。

老人最近撰写的一份“辅酶Q10与保健”,已是第53期。末尾自况:“作者本人今年96岁,基本上属于‘年老体衰’,但尚有余热……我有时间多写几篇科普小品,深望能帮助他人!”巴林居委会的老龄工作干部谢梅莉说,诸老还每期都送到居委会,“我们也受益”。(注:部分老人用化名)

(据《人民日报》)



初冬,江苏南京,两位老人坐在家门口晒太阳