



研究发现：隔代生活有益健康

不管是大城市还是小县城，“老人家长”已成为幼儿园、中小学门前一道独特的风景。有数据显示，近七成老人在照顾孙辈，由此引发的隔代教育争论也一直没有停止。不过，多项研究发现，好的祖孙两代生活，能让健康加倍。

隔代抚养越来越普遍

如今，隔代抚养已经成为世界范围内越来越普遍的现象。我国素有“几代同堂，其乐融融”的传统家庭文化，加上此前的“独生子女”政策，更加频繁的人口流动，隔代抚养更为普遍。自从有了孙子后，魏奶奶就从四川老家来到北京，和子女一块生活。她告诉记者：“我对孙子完全是‘四陪’：陪吃、陪住、陪玩、陪学。虽然很辛苦，但每天只要能听到孙子甜蜜地喊上一声‘奶奶’，就感觉非常开心、满足了。”

来自中国老龄科研中心对全国城乡2万多位老人的调查显示，其中有66.47%的老人，和魏奶奶一样，在照顾孙辈。上海0~6岁的孩子中有50%~60%属于隔代抚养，广州50%，北京多达70%。还有一份针对2万人的调查显示，家里0~3岁的孩子，54%由奶奶带，23%由外婆带，也就是说，近80%的孩子是由“隔代”看护。除了儿童，很多青少年也跟老人一块生活。

“老人对待孩子更有爱心和耐心，确实能免去年轻父母的后顾之忧。”心理专家孙春云表示。不过，在教育第三代的问题上，不少老人经常与自己的儿女发生碰撞。有调查发现，儿女对祖辈教育的满意率只占30%。大多数老人都表示“既开心又烦心”，有6%的祖辈直接表示自己并不开心，因为感觉太累，有点力不从心。

祖孙生活有三大好处

不过，国内外研究发现，好的隔代生活不仅能减轻年轻人的压力，对老人、孩子的健康也都有好处。

祖孙同堂不易得病。美国艾奥瓦州立大学的研究发现，长辈带孩子，能够让老人、孩子都更加健康。研究者表示，祖孙相处能增进家庭关系，创造融洽的生活氛围，老人更加积极乐观，也愿意参加体育运动。与那些不能与孙辈一块生活的人相比，他们得病的几率要低两成。与此同时，孙辈也更加活泼好动，反应力更强。良好的生活环境能保持健康的心理状况，有助于提高身体免疫力，减少疾病的发生。

隔代照顾孩子更快乐。美国与英国的研究发现，由祖父母抚养照顾的孩子成长更快乐。因为与忙于工作的父母相比，祖父母有更多时间为孩子提供帮助。美国哈佛大学和英国伦敦教育学院的研究人员在对1500多名孩子调查后发现，祖父母更善于帮助

孩子解决生活中遇到的问题，比如探讨未来、如何在危机中保持良好心态。研究还发现，身体健康、家庭条件较好的祖父母所起的作用更大。

老人带孩子更安全。美国约翰·霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院的研究人员发现，将孩子交给祖父母照看，与母亲亲自看护以及交给托儿所相比，孩子受伤的危险能减少一半。北京海淀妇幼保健院儿童早期发育中心副主任医师闫琦解释说，一方面，老人拥有更丰富的育儿经验，有更强的安全预知能力。另一方面，老人会投入更多的精力照顾孩子，看护更加精细。

让孩子了解老、学习老。台湾《康健》杂志认为，老是每个人都会慢慢遇到的问题。在孩子的成长过程中，有爱他的老人陪伴和照顾，有助于孩子们“认识老、熟悉老、不怕老、爱上老与迎接老”。

老人当好“第三方”

尽管国内外研究发现，隔代抚养好处多多，但我们也不得不承认，由于年龄差距大，老人与子女的生活习惯、思维模式、教育理念等都有很大的差异。专家们认为，规避隔代抚养的弊端，大家应做到以下几点：

溺爱是最大的禁忌。孙春云说，有时孩子一哭，祖父母就心疼，转而一切“包办”了，或者明知孩子有错也舍不得批评，这容易扼杀孩子的独立性，形成以自我为中心的性格。溺爱、过分保护是老人最常犯的错误，一定要注意避免。

配合子女立规矩。隔代教育只能是亲子教育的补充而不是替代。老人要将教育孩子的决定权和主动权交给年轻父母。年轻父母更能狠下心建立规则，作为祖父母，在子女管教孩子时，应忍住爱护孩子的冲动，积极配合，帮助孩子形成好习惯。

学会当好“第三方”。在隔代生活中，老人应充当父母与孩子的“润滑剂”，最好保持“第三方”的参谋角色，而不是一切都亲力亲为。当然，两代人也一定要多交流彼此的想法，争取在孩子教育问题上达成一致。老人也要多了解学习一些现代教育理念。

和孩子一块看动画片。北京安定医院主任医师西英俊说，老人可以与孙辈一起看动画片，这样既可以用自己的知识和经验回答孩子天真的问题，弥补交流的需要，又可以及时引导孩子，避免动画片中不适宜的内容。其实，老人与孩子彼此陪伴的事情很多，比如一起画画、剪纸等。

(据《生命时报》)